उषाकाल में जागकर सुर्य सेवन के लाभ

लेखक – मनोहर विद्यांलकार

१) ब्रह्ममुहूर्त में क्रियाशील बनने वालों का सदा कल्याण होता है ।

भद्रा नाम वहमाना उषास:।१२ भद्रं भद्रंक्रतुमस्मासु धत्त । ऋक् १–१२३–१३

(भद्रं नाम वहमाना) सबका कल्याण चाहने और सुख देनेवाली नम्रता को धारण करनेवाली (उषास:) शारीरिक रोगों और मानसिक परेशानियों को समाप्त करनेवाली उषाओं ! (अस्म:सु) प्राप्त:काल उठने वालों में (भद्रंक्रतुम्) कल्याणकारी विचार और (भद्रंक्रतुम्) सुख पहुंचानेवाले कर्मों को धारण करो ।

भद्रम् – यदि कल्याणं सुखेच । क्रतु: – कर्मणिनि २–१, प्रज्ञायाम् नि३–९ उषास: – उषदाहे – उषस्– प्रभात भावे ।

निष्कर्ष – उषाकाल (ब्रह्ममुहूर्त) में जागकर सूर्य सेवन करने से, रोग होते ही नहीं, अगर हों तो समाप्त हो जाते हैं, और मन भी अशान्त नहीं होता । परिणामत: जीवन शतायु (१०० वर्ष तक क्रियाशील बनता है)

२) सूर्य प्राणीमात्र को आलस्य त्याग कर जागने की प्रेरणा देता है

उघन्त्सूर्य उर्विया ज्योतिरश्रेत् । द्विपत्प्र चतुष्पद इत्यै ।। ऋक् १–१२४–१

उदित होता हुआ सूर्य (उर्विया) बड़े विस्तार के साथ, अपने साथ ज्योति को बिखेरता हुआ आता है, और (द्विपत् चतुष्पद इत्यैप्र) दो पैर वालों तथा चार पैर वालों भावार्थ प्राणी मात्र को गति करने (नित्य कर्म में) प्रवृत्त होने की प्ररेणा देता है ।

निष्कर्ष – (१) उषाकाल में जाग कर उदित होते हुए सूर्य का आश्रय लेने वाले अपने नित्य कर्म में प्रवृत्त हो जाते हैं । परिणामत: शरीर से स्वस्थ तथा मन से शान्त रहते है । उनकी आंखों में कोई विकार नहीं होता । (२) विश्वदानीं समुनस: स्याम पश्येमनु सूर्यमुच्चरन्तम् । वेदका आदेश है कि मन को सदा शान्त रखना है तो उदित होते हुए सूर्य का दर्शन करो ।

३) सूर्योदय से पूर्व कर्तव्य कर्म करनेवाले अनुपम रत्न प्राप्त करते हैं ।

प्राता रत्नं प्रातरित्वा दधाति तं चिकित्वान्प्रतिगृत्घा निधत्ते ।
तेन प्रजां वर्धयमान आयू रायस्पोषेण सचते सुवीर: । ऋक् १–१२५–१
कक्षीवान दौर्घतमस: । देवता – दम्पती । छन्द: – त्रिष्टुप् ।

(प्रात:) सूर्योदय से प्राक्= पहले उठकर (इत्वा) अपने कर्तव्यों में व्यस्त होकर गृहस्थ (प्रात: रत्नं द्घाति) प्रात: काल में प्राप्त होने वाले रत्नों (शरीरिक स्वास्थ्य, मानसिक शान्ति और

आध्यात्मिक चैतन्य को धारण करता है ।(तं चिकित्वान्) प्रात: जागरण के महत्व को जानने वाला पति (प्रतिगृत्घ निघत्ते) इन रत्नों में से एक एक को ग्रहण करके, अपने जीवन में स्थिर कर लेता है । (तेन) इनकी सहायता से (प्रजांवर्धय मान:) अपनी सन्तान की योग्यता को बढ़ा हुआ और स्वयं भी (सुवीर:) प्राणवान् बनकर (आयु: रायस्पोषेण सचते) अपने जीवन को धन पोषण से संयुक्त रखता है ।

निष्कर्ष – सूर्योदय पूर्व उठने वाला व्यक्ति स्वयं स्वस्थ और शान्त रहता है, अपनी प्रजा को योग्य बनाता है, और धन से अपने जीवन को पुष्ट बनाता है, किसी दुर्व्यसना या कुसंगत में पड़ कर जुए या सट्टे द्वारा शीघ्रातिशीघ्र धनवान बनकर प्रतिष्ठित नहीं होना चाहता ।

४) सुख प्रति के लिए, प्रभु उषर्बुध जनों को प्रकृति द्वारा क्रियात्मक ज्ञान देते हैं ।

स्वर्जेषे भर आप्रस्य व क्मन्युषर्बुघ: – अहन्निन्द्रो यथाविदे । ऋक् १–१३२–२

(स्वर्जेषे भरे) शारीरिक व मानसिक सुख प्राप्ति (विजय) वाले प्रयत्न (संग्राम) में (आप्रस्य उषर्बुध:) अपने को पूरण करने के लिए ब्राह्ममुहूर्त में जागने वाले को (इन्द्र:) परमेश्वर (यथविदे) क्रियात्मक यथार्थज्ञान प्राप्त कराने के निमित्त (वक्मनि अहन्) प्राकृतिक परिदृश्य के रूप में मूक प्रवचन करके – उसके शारीरिक तथा मानसिक दु:खों को समाप्त कर देता है ।

अर्थ–प्रमाण–आप्रस्य–प्रापूरणे । वक्मनि–वक्म=प्रवचन चन्द्रशेखरकोष ।

निष्कर्ष – सूर्योदय से पूर्वजागकर प्राप्त: भ्रमण करने वालों के शारीरिक व मानसिक दु:ख प्राकृतिक शोभा से प्राप्त उत्साह से विलीन हो जाते हैं ।

५) दीर्घजीवी बनने और सुसन्तति प्राप्ति के लिए, उदीय मान–सूर्य का सेवन आवश्यक है ।

ज्योऽजीवन्त: प्रजया सचेमहि सोमस्योती सचेमाहि ।

इन्द्रमपिनमुपं स्तुहि द्युक्षमर्यमणं भगम् ।। ऋक् १–१३६–६ उत्तरार्ध

यदि हम चाहते हैं कि (ज्योक् जीवन्त:) दीर्घकाल तक जीवित रहते हुए (सोमस्य ऊती सचेमहि) वीर्य के रक्षण से संगत रहे, (प्रजया सचे महि) तथा उत्तमसन्तान से भी संगत रहें, तो वेद उपदेश और आदेश देता है कि – (इन्द्रम्) सर्व ऐश्वर्य सम्पन्न (अग्निम्) सबको आगे बढ़ाने वाले (द्युक्षम्) (दीप्तिमान किन्तु न्यायकारी होने के कारण (भगम्) कर्मानुसार भाग्यके निर्माता, फिरभी सदा सेवनीय परमेश्वर का और जड़ जगत् में उसके एकमात्र प्रतिनिधि (अर्यमणम्) जीवन प्रदाता सूर्य की (उपस्तुहि) स्तुति किया करो – अर्थात् अधिक से अधिक उसका सेवन किया करो । असौ नादित्योऽर्यमा । तै.सं.२–३–४–१ अर्थमादातरि । कौत्स नि. १४३

निष्कर्ष – परमेश्वर की स्तुति तथा सूर्य का सेवन वीर्यवर्धन । दीर्घजीवन और सन्तान को

सच्चरित्र बनाता है ।

६) उदीयमान सूर्य आरोग्यदायिनी ज्योति प्रदान करता है ।

ज्योतिरमृतं मर्त्येभ्य उद्यनसूर्यो रश्मिमिरातनोति । अथर्व १२-१-१५

(उद्यन् सूर्य:) उदित होता हुआ सूर्य (मर्त्येभ्य:) मर्त्य प्राणियों के लिए विशेष रूप से मनुष्यों के लिए अपनी किरणों के द्वारा (रश्मिनि: अमृतं ज्योति: आतनोति) जीवन दायिनी ज्योति प्रदान करता है ।

७) उदीयमान सूर्य का सम्यक् सेवन सब दुरितों को दूर करता है ।

ज्योतिष्मान्त्सूर्य उद्यन्तमांसिश्विावातारी द्वुरितानि शुक्र: । अथर्व १३-२-३४

(ज्यातिष्मान्) दिव्य ज्योतिर्मय (शुक्र: सूर्य:) चमकीला सूर्य (उद्यन्) उदित होता हुआ (विश्वा तमांसि दुरितानि) पृथ्वी के सब अन्धकारोंको हृदय से सूर्य सेवन करने वाले मनुष्यों के दुष्ट विचारों और विकारों को (अतारीत्) दूर कर देता है ।

निष्कर्ष - (१) सूर्य उदय होता हुआ तम से उत्पन्न होने वाले सब प्रकार के शारीरिक रोगों और मानसिक विकारों को दूर करता है - क्योंकि वह (२) स मित्रो भवति प्रातरुद्यन् । अथर्व ३-१३ प्राप्त: उदित होते हुए प्रत्येक प्राणी और पदार्थ के साथ मित्र भाव रखता है । (३) उद्यन्तसूर्यो नुदतां मृत्युपाशान् । अथर्व २१-१-३० उदीयमान सूर्य मृत्यु के छोट से छोटे और बड़े से बड़े कारण को दूर करने के सामर्थ्य रखता है । यदि सूर्य के रोग दूरीकरण विज्ञान का पूर्ण ज्ञाता वैद्य मिल जाए तो प्रात: सूर्य के सेवन से प्रत्येक रोग दूर किया जा सकता है ।

८) सविता का काल ईश-स्तुति का सर्वोत्तम तथा सर्व दोष हर समय है ।

दोषो आगाद् बृहद्भाय घुमदगामन्नाथर्वण । स्तुहिदेवं सवितांरम् । साम १२१ अथर्व ६-१-१
ऋषि: - दघ्यङ्आथर्वण: । देवता - इन्द्र: । छन्द: - गायत्री ।

(धुमद्गामन्) ज्योतिर्मय प्रभू के उपासक (आथर्वण) अहिंसा व्रती (इन्द्र) संयम के साधक ! (दोत्र: आगाद्) यदि तुझमें कोई दोष आ गया है, तो चिन्तित मत हो, क्योंकि रात्रि का अन्तिम प्रहर- रात्रि के अन्धकार के समान तेरा दोष रुपी अन्धकार भी समाप्त होने को है । यह (सविता) सर्व प्रेरक देव की उपासना का काल है उस की स्तुति कर तंदेवं स्तुहि ।

निष्कर्ष - ब्राह्ममुहुर्त में सूर्य के सविता रुप की उपासना ही परमेश्वर की उपासना होती है । इस से सब दोष दूर हो जाते हैं । मनुष्य उत्साहित तरोताज़ा हो जाता है ।