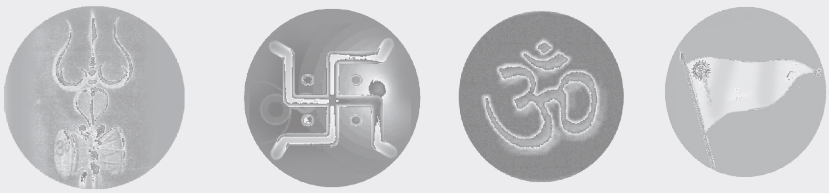
हिन्दुओं के व्रत, पर्व और तीज-त्योहार

प्रत्येक व्रत एवं त्योहार की धार्मिक पृष्ठभूमि, उसकी महत्ता, उसका दृष्टांत, उससे जुड़े अनुष्ठान एवं उसके संपन्न एवं समापन विधि का सचित्र वर्णन

हिन्दुओं के व्रत, पर्व और तीज-त्योहार

लेखक
डॉ. प्रकाशचंद्र गंगराड़े



वी एण्ड एस पब्लिशर्स

प्रकाशक

वी एण्ड एस *पब्लिशर्स*

F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली-110002
☎ 23240026, 23240027 • *फैक्स:* 011-23240028
E-mail: info@vspublishers.com • *Website:* www.vspublishers.com

क्षेत्रीय कार्यालय : हैदराबाद
5-1-707/1, ब्रिज भवन (सेन्ट्रल बैंक ऑफ इण्डिया लेन के पास)
बैंक स्ट्रीट, कोटी, हैदराबाद-500 095
☎ 040-24737290
E-mail: vspublishershyd@gmail.com

शाखा : मुम्बई
जयवंत इंडस्ट्रिअल इस्टेट, 1st फ्लोर-108, तारदेव रोड
अपोजिट सोबो सेन्ट्रल, मुम्बई - 400 034
☎ 022-23510736
E-mail: vspublishersmum@gmail.com

फ़ॉलो करें:

© कॉपीराइट: वी एण्ड एस *पब्लिशर्स*

ISBN 978-93-505735-8-7

DISCLAIMER

इस पुस्तक में सटीक समय पर जानकारी उपलब्ध कराने का हर संभव प्रयास किया गया है। पुस्तक में संभावित त्रुटियों के लिए लेखक और प्रकाशक किसी भी प्रकार से जिम्मेदार नहीं होंगे। पुस्तक में प्रदान की गयी पाठ्य सामग्रियों की व्यापकता या सम्पूर्णता के लिए लेखक या प्रकाशक किसी प्रकार की वारंटी नहीं देते हैं।

पुस्तक में प्रदान की गयी सभी सामग्रियों को व्यावसायिक मार्गदर्शन के तहत सरल बनाया गया है। किसी भी प्रकार के उद्धरण या अतिरिक्त जानकारी के स्रोत के रूप में किसी संगठन या वेबसाइट के उल्लेखों का लेखक या प्रकाशक समर्थन नहीं करता है। यह भी संभव है कि पुस्तक के प्रकाशन के दौरान उद्धृत बेवसाइट हटा दी गयी हो।

इस पुस्तक में उल्लिखित विशेषज्ञ के राय का उपयोग करने का परिणाम लेखक और प्रकाशक के नियंत्रण से हटकर पाठक की परिस्थितियों और कारकों पर पूरी तरह निर्भर करेगा।

पुस्तक में दिये गये विचारों को आजमाने से पूर्व किसी विशेषज्ञ से सलाह लेना आवश्यक है। पाठक पुस्तक को पढ़ने से उत्पन्न कारकों के लिए पाठक स्वयं पूर्ण रूप से जिम्मेदार समझा जायेगा।

उचित मार्गदर्शन के लिए पुस्तक को माता-पिता एवं अभिभावक की निगरानी में पढ़ने की सलाह दी जाती है। इस पुस्तक के खरीददार स्वयं इसमें दिये गये सामग्रियों और जानकारी के उपयोग के लिए सम्पूर्ण जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं।

इस पुस्तक की सम्पूर्ण सामग्री का कॉपीराइट लेखक/प्रकाशक के पास रहेगा। कवर डिजाइन, टेक्स्ट या चित्रों का किसी भी प्रकार का उल्लंघन किसी इकाई द्वारा किसी भी रूप में कानूनी कार्रवाई को आमंत्रित करेगा और इसके परिणामों के लिए जिम्मेदार समझा जायेगा।

महान् कथन

❖ उपवास से बढ़कर तप नहीं है। *–महाभारत, अनुशासन पर्व*

❖ उपवास करने से चित्त अन्तर्मुख होता है, दृष्टि निर्मल होती है और देह हलकी बनी रहती है।
–काका कलेलकर/जीवन सा.25

❖ उपवास सभी रोगों में सुधार की सबसे प्रभावशाली विधि है। *–डॉ. एडाल्फ मेयर*

❖ व्रत में अपार शक्ति होती है, क्योंकि उसके पीछे मनोवैज्ञानिक दृढ़ता होती है। कोई भी व्रत लेना बलवान का काम है, निर्बल का नहीं। *–महात्मा गांधी*

❖ बिना श्रद्धा से किया हुआ शुभ कर्म असत् कहलाता है। वह न तो इस लोक में लाभदायक होता है, न मरने के बाद परलोक में। *–श्रीमद्भगवद्गीता 17/18*

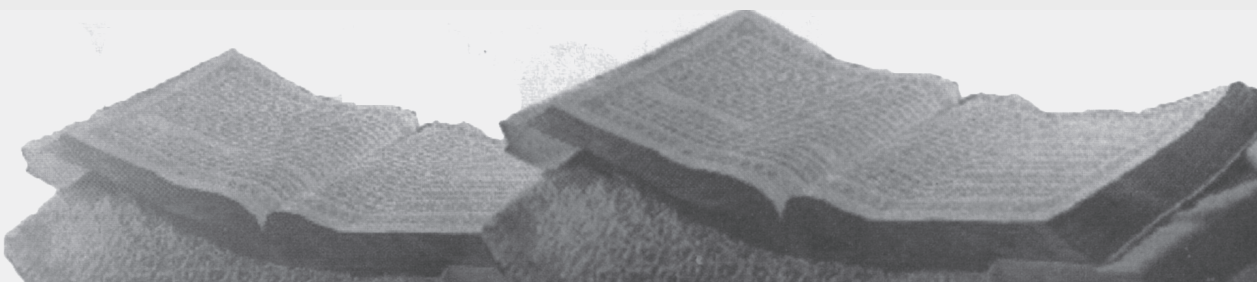
❖ नेत्र, कोष्ठ, प्रतिश्याय, ज्वर आदि की अवस्थाओं में आहार का पूर्ण परित्याग करने अथवा स्वल्प आहार लेने आशातीत लाभ मिलता है, दोनों का पाचन हो जाता है। *–चरक संहिता*

❖ उपवास विषय एवं वासना के विकारों से निवृत्ति का सर्वश्रेष्ठ साधन है।
–श्रीमद्भगवत्गीता 2/59

❖ कार्तिक मास में जो कोई भी मानव प्रात:काल में सूर्योदय से पूर्व नित्यस्नान किया करता है, वह इतना पुण्य का भागी हो जाता है, जैसा कोई सम्पूर्ण तीर्थ स्थानों में स्नान करने वाला हुआ करता है।
–पद्म पुराण कार्तिक माहात्म्य/11

❖ हजारों घड़े अमृत से नहलाने पर भी भगवान् श्री हरि को उतनी तृप्ति नहीं होती है, जितनी वे मनुष्यों के तुलसी का एक पत्ता चढ़ाने से प्राप्त करते हैं।
–ब्रह्मवैवर्त पुराण/प्रकृति खण्ड 21/40

❖ कोई अपवित्र हो या पवित्र, किसी भी अवस्था में क्यों न हो, जो कमलनयन भगवान् का स्मरण करता है, वह बाहर और भीतर से सर्वथा पवित्र हो जाता है।
–ब्रह्मवैवर्त पुराण/ब्रह्मखण्ड 17/17



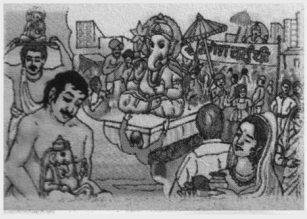
हिन्दू पंचांग के अनुसार
विक्रमी संवत् और उनके समानान्तर ईसवी सन् के माह

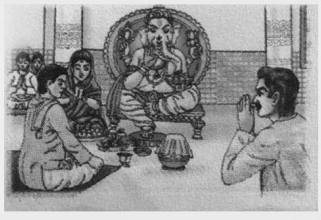
विक्रमी संवत्	ईसवी सन्	विक्रमी संवत्	ईसवी सन्
1. चैत्र	मार्च–अप्रैल	7. आश्विन/क्वार	सितंबर–अक्टूबर
2. वैशाख/बैसाख	अप्रैल–मई	8. कार्तिक	अक्टूबर–नवंबर
3. ज्येष्ठ	मई–जून	9. मार्गशीर्ष/अगहन	नवंबर–दिसंबर
4. आषाढ़	जून–जुलाई	10. पौष	दिसंबर–जनवरी
5. श्रावण/सावन	जुलाई–अगस्त	11. माघ	जनवरी–फरवरी
6. भाद्रपद/भादों	अगस्त–सितंबर	12. फाल्गुन/फागुन	फरवरी–मार्च

कृष्णपक्ष तथा शुक्लपक्ष

हिन्दू–पंचांग के अनुसार हर माह के 15–15 दिन के दो पक्ष होते हैं। पहले 15 दिन के पक्ष को कृष्णपक्ष तथा दूसरे 15 दिन के पक्ष को शुक्लपक्ष कहते हैं। क्रमानुसार दोनों पक्षों के दिनों को निम्नलिखित नाम दिए गए हैं–

1.	प्रतिपदा	:	प्रथम दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
2.	द्वितीया/दूज	:	दूसरा दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
3.	तृतीया/तीज	:	तीसरा दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
4.	चतुर्थी/चौथ	:	चौथा दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
5.	पंचमी	:	पांचवां दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
6.	षष्ठी/छठ	:	छठा दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
7.	सप्तमी	:	सातवां दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
8.	अष्टमी	:	आठवां दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
9.	नवमी	:	नौवां दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
10.	दशमी	:	दसवां दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
11.	एकादशी/ग्यारस	:	ग्यारहवां दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
12.	द्वादशी/बारस	:	बारहवां दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
13.	त्रयोदशी/तेरस	:	तेरहवां दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
14.	चतुर्दशी/चौदस	:	चौदहवां दिन	(कृष्णपक्ष या शुक्लपक्ष दोनों का)
15.	अमावस्या/अमावस	:	पंद्रहवां दिन	(कृष्णपक्ष का पंद्रहवां या अंतिम दिन)
16.	पूर्णिमा/पूनम	:	पंद्रहवां दिन	(शुक्लपक्ष का पंद्रहवां दिन अथवा माह का अंतिम दिन)





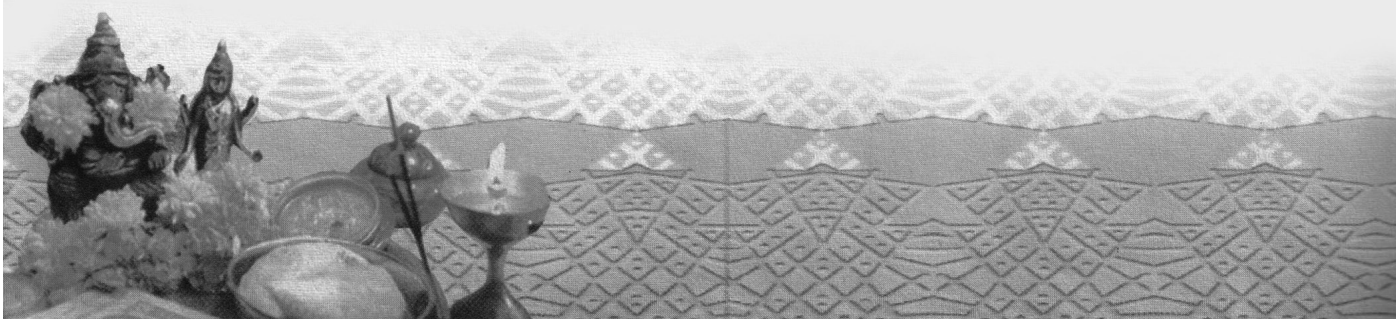
स्वकथन

किसी ने गांधीजी से पूछा–'हमारे यहां इतने अधिक व्रत, त्योहार मनाए जाते हैं, फिर भी लोग सुखी क्यों नहीं हैं?' इस पर गांधीजी ने कहा- 'लोग व्रत, त्योहार नहीं मनाते, लकीर पीटते हैं। हमारे व्रत और त्योहारों में से अगर कोई एक भी व्रत को अच्छी तरह मना ले, तो उसका जीवन धन्य हो जाए और समाज का भी बेड़ा पार हो जाए।'

इसमें कोई संदेह नहीं कि मनुष्य का भगवान् की शरण लेना, उसके सामने मनौतियां मानकर उसकी पूजा व आराधना करना, व्रत रखना, उनका गुणगान करना और सुनना, इन सबके पीछे उसके जीवन को सुख-दुःख का मिश्रण मानना ही है। चूंकि प्रत्येक व्रत एवं त्योहार का संबंध किसी-न-किसी देवी-देवता से अवश्य होता है, इसलिए भक्तों के मनोरथ तभी सफलतापूर्वक पूर्ण होते हैं, जब वे उन्हें विश्वासपूर्वक श्रद्धा-भक्ति के साथ विधि-विधान से संपन्न करते हैं। मात्र दिखावे के लिए किए गए व्रत का असफल होना यही दर्शाता है।

हमारे तत्ववेत्ता, ऋषि-महर्षियों ने प्राचीनकाल से व्रत, त्योहारों की रचना इसी प्रयोजन के लिए की थी कि समाज को समुन्नत और सुविकसित करने के लिए लोगों में जागृति, सद्भावना, सामूहिकता, ईमानदारी, एकता, कर्तव्यनिष्ठा, परमार्थ परायणता, लोकमंगल, देशभक्ति जैसी सत्प्रवृत्तियों का विकास हो और वे सुसंस्कृत, शिष्ट व सुयोग्य नागरिक बन सकें। इस प्रकार देखें तो इनके पीछे समाजनिर्माण की एक अति महत्वपूर्ण प्रेरक प्रक्रिया शामिल है। भारत और भारतीयों को भी एक सूत्र में बांधने का श्रेय इन्हें ही दिया जाता है।

यूं तो वैदिककाल से ही आत्मिक उन्नति और मानसिक शांति के लिए व्रत का विधान प्रचलित है, ऋषियों ने भी आत्मकल्याण और लोकमंगल के लिए व्रत रखे। व्रत करने से मनुष्य की आत्मा तो शुद्ध होती ही है, आत्मबल भी सुदृढ़ होता है। धार्मिक व्रतों का अनुपालन करने से जहां व्यक्ति अनेक सामान्य रोगों से मुक्त होकर अपने को स्वस्थ महसूस करता है, वहीं मानसिक तनाव से छुटकारा पाकर ईश्वर की प्राप्ति का सहज सुलभ साधन भी पा सकता है।



भारतीय व्रतों व त्योहारों के पीछे अनगिनत रोचक, पौराणिक एवं ऐतिहासिक कथाएं छिपी हुई हैं, जो हमारी संस्कृति और संस्कारों की अनुपम मिसाल हैं। इन कथाओं को पढ़ने से अचूक मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है, जिससे व्रती की मानसिक दशा सुधर जाती है। कथाओं की लोकप्रियता के कारण ही ये लोकजीवन में उत्तरोत्तर प्रसिद्धि प्राप्त कर रही हैं, क्योंकि ये कथाएं व्रतों का सोदाहरण व्याख्यान हैं। इन कथाओं में अत्याचार, अन्याय, अनीति का विरोध करने, पापियों, दुराचारियों को पतित सिद्ध करके उन्हें दंडित करने एवं सामाजिक आचार-विचार की पवित्रता का महत्व दर्शाया गया है। दुष्कर्मों का दंड किस प्रकार भुगतना पड़ता है और किस प्रकार सत्कर्मों का लाभ मिलता है, इसकी शिक्षा बखूबी मिलती है। सभी कथाओं का मुख्य भाव यही है कि सबका कल्याण हो। जैसे उनके दिन फिरे (लौटे), उसी तरह सबके फिरें, यही मांगलिक भाव हर कथा में होता है।

भारत के त्योहार देश की एकता और अखंडता के प्रतीक हैं, सभ्यता और संस्कृति के दर्पण हैं, राष्ट्रीय उल्लास, उमंग और उत्साह के प्राण हैं, प्रेम और भाईचारे का संदेश देने वाले हैं। यहां तक कि जीवन के शृंगार हैं। इनमें मनोरंजन और उल्लास स्वतः स्फूर्त होता है। त्योहारों के माध्यम से ही युवा पीढ़ी में सात्विक गुणों का विकास होकर आत्मबल बढ़ता है। कर्तव्य-पथ पर बढ़ने की प्रेरणा मिलती है। दुष्कर्मों को छोड़कर अच्छे कर्म करने की शिक्षा मिलती है।

विविध संस्कृतियों, भाषाओं, भावनाओं वाले हमारे देश में प्राकृतिक एवं भौगोलिक कारणों से हर प्रदेश अपनी-अपनी विशिष्टताओं के लिए विविध मेले, यात्रा, उत्सव आदि का आयोजन आज भी अपनी परंपरागत तरीकों से कर रहे हैं, जो लोगों में उत्साह, उमंग और उल्लास का संचार करते हैं। निश्चय ही इनके बिना हमारा जीवन नीरस बन सकता है, इसलिए इनको जारी रखना हमारा कर्तव्य है। अंत में, इस पुस्तक को लिखने के लिए मैंने जिन अनेक ग्रंथों से संदर्भित सामग्री उद्धृत की है, उनके रचयिताओं और प्रकाशकों के प्रति मैं अपना आभार प्रकट करता हूं।

भोपाल, मध्य प्रदेश **-डॉ. प्रकाशचंद्र गंगराड़े**

विषय-सूची

व्रत प्रकरण

व्रत एवं त्योहार : परंपरा एवं प्राचीनता.....11

बारह महीनों के व्रत एवं त्योहार

चैत्र मास के व्रत एवं त्योहार

नव संवत्सर : प्रतिपदा (नया वर्ष शुभ बीते, इस उद्देश्य के लिए). 31
गणगौर/गौरी तृतीया-व्रत (स्त्रियों का व्रत : अखंड सौभाग्य पाने के लिए). 34
अरुन्धती-व्रत (सुहागिनों का व्रत : बाल-वैधव्य दूर करने के लिए). 36
कामदा एकादशी-व्रत (पापक्षय के लिए) 38
संकष्ट श्रीगणेश चतुर्थी-व्रत (संकट टालने के लिए)..... 40
पापमोचनी एकादशी-व्रत (ब्रह्महत्या जैसे दोषों के शमन के लिए) 43

वैशाख मास के व्रत एवं त्योहार

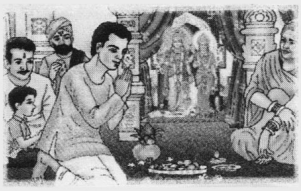
वरूथिनी एकादशी-व्रत (इहलोक तथा परलोक सुधारने के लिए)..... 44
मोहिनी एकादशी-व्रत (शुभ-सौभाग्य प्राप्ति, पापों के विनाश और दु:खों के निवारण हेतु) 45
अक्षय तृतीया-व्रत (पितरों की आत्मशांति, अक्षय यश एवं कीर्ति हेतु)..... 47

ज्येष्ठ मास के व्रत एवं त्योहार

अपरा एकादशी-व्रत (पापकर्म से मुक्ति और कायरता त्यागने के लिए)..... 49
वष्टसावित्री-व्रत (पति की मंगलकामना एवं अखंड सौभाग्य-प्राप्ति हेतु) 50
गंगा दशहरा (मन के विकार नष्ट करने एवं कालसर्प योग से मुक्ति के लिए) 52
भीमसेनी निर्जला एकादशी-व्रत (पापों से मुक्ति के लिए) 55

आषाढ़ मास के व्रत एवं त्योहार

योगिनी एकादशी-व्रत (गोहत्या/कुष्ठरोग से मुक्ति के लिए) 57
देवशयनी/हरिशयनी एकादशी-व्रत (मनचाहा फल एवं सुख-समृद्धि पाने के लिए) 59
गुरुपूर्णिमा/व्यासपूर्णिमा (गुरु के प्रति सम्मान, श्रद्धा एवं आस्था प्रकट करने के लिए)..... 61
कोकिला-व्रत (स्त्रियों का व्रत : परिवार में सुख-समृद्धि, सुंदर रूप एवं अच्छी संतान पाने के लिए)..... 63



श्रावण मास के व्रत एवं त्योहार

कामिका/पवित्र एकादशी-व्रत (ब्रह्महत्या, भ्रूणहत्या, पापों के निवारण हेतु)..... 65
नागपंचमी (नागदंश से बचने के लिए)..... 66
पुत्रदा एकादशी-व्रत (पुत्रप्राप्ति के लिए)..... 68
रक्षाबंधन पर्व (भाई के प्रति बहन के पवित्र स्नेह एवं रक्षा करने के लिए)..... 70

भाद्रपद मास के व्रत एवं त्योहार

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी-व्रत (भगवान् श्रीकृष्ण के प्रति श्रद्धा एवं सुख-समृद्धि हेतु)..... 72
अजा एकादशी-व्रत (दैहिक कष्टों से मुक्ति एवं पुनर्जन्म से छुटकारा पाने के लिए)..... 75
हरितालिका-व्रत (स्त्रियों का व्रत : सुयोग्य पति पाने एवं पति की दीर्घायु हेतु)..... 77
कपर्दि विनायक-व्रत (मनोकामनाएं पूरी करने के लिए)..... 79
ऋषिपंचमी-व्रत (कायिक, वाचिक, मानसिक पापों से छुटकारा पाने के लिए)..... 81
परिवर्तिनी/पद्मा एकादशी-व्रत (भगवान् में आस्था, विश्वास जगाने एवं मनोरथ सिद्धि के लिए).83
अनंत चतुर्दशी-व्रत (अनंत फल-प्राप्ति एवं कष्टों के निवारण के लिए)..... 85

आश्विन मास के व्रत एवं त्योहार

जीवत्पुत्रिका-व्रत (स्त्रियों का व्रत : पुत्र की रक्षा एवं लंबी आयु के लिए)..... 88
इंदिरा एकादशी-व्रत (पितरों की शांति एवं उनके उद्धार के लिए)..... 90
दशहरा/विजयादशम-व्रत (भगवान् राम में आस्था, विश्वास बढ़ाने व उनके आदर्शों पर चलने के लिए)91
पापांकुशा एकादशी-व्रत (पापों पर अंकुश लगाने के लिए)..... 94
शरद पूर्णिमा (मनोकामना सिद्धि एवं संतान की मंगलकामना के लिए)..... 96
नवरात्र/दुर्गापूजन-व्रत (दुर्गा आराधन, सुख-शांति, धन-वैभव और यश के लिए)..... 98

कार्तिक मास के व्रत एवं त्योहार

करवा चौथ/करक चतुर्थी-व्रत (स्त्रियों का व्रत : पति की मंगलकामना और अखंड सौभाग्य प्राप्त करने के लिए)..... 101
अहोई अष्टमी-व्रत (पुत्र की दीर्घायु के लिए)..... 104
रमा एकादशी-व्रत (स्त्रियों का व्रत : पापनिवारण और सौभाग्य प्राप्ति के लिए)..... 106
धनतेरस (दीर्घायु एवं स्वस्थ जीवन हेतु)..... 107
नरक चतुर्दशी-व्रत (यमराज को प्रसन्न करने के लिए)..... 109
दीपावली/लक्ष्मीपूजन (ऋद्धि-सिद्धि, धन, वैभव प्राप्ति के लिए)..... 111
अन्नकूट/गोवर्धनपूजन (भगवान् श्रीकृष्ण को प्रसन्न करने तथा गोवंश की रक्षा के लिए)..... 114
भैया दूज/यमद्वितीया (स्त्रियों का व्रत : बहन द्वारा भाई के सुखी जीवन और लंबी आयु के लिए).. 117

सूर्य उपासना का महापर्व : छठ पर्व (संतानप्राप्ति के लिए). 119
भीष्मपंचक-व्रत (स्त्रियों का व्रत : पापों से मुक्ति एवं पुत्र पौत्रादि की वृद्धि के लिए) 121
देवोत्थानी एकादशी-व्रत (मांगलिक कार्यों की पूर्णता एवं वीर पुत्रों की प्राप्ति के लिए). 123
तुलसी विवाह-उत्सव (स्त्रियों का व्रत : लोक-परलोक सुधार एवं यश, वैभव प्राप्ति के लिए). 125
बैकुंठचतुर्दशी-व्रत (भवबंधन से छूटने एवं स्वर्गप्राप्ति हेतु) 128
कार्तिक पूर्णिमा पर गंगास्नान (मनोवांछित फलप्राप्ति के लिए) 130

मार्गशीर्ष/अगहन मास के व्रत एवं त्योहार

भैरव-अष्टमी-व्रत (सौभाग्यप्राप्ति एवं पितरों के तर्पण के लिए). 131
उत्पन्ना एकादशी-व्रत (सात्त्विक भाव जगाने एवं प्राणिमात्र के कल्याण के लिए) 133
मोक्षदा एकादशी-व्रत (पापशमन एवं भगवद्भक्ति हेतु) 135

पौष मास के व्रत एवं त्योहार

सफला एकादशी-व्रत (कार्यों की पूर्णता एवं मनोरथ-सिद्धि के लिए) 137
पुत्रदा एकादशी-व्रत (स्त्रियों का व्रत : संतानप्राप्ति के लिए) 139

माघ मास के व्रत एवं त्योहार

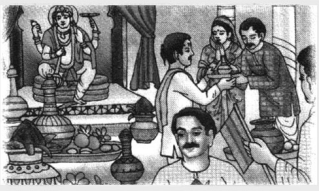
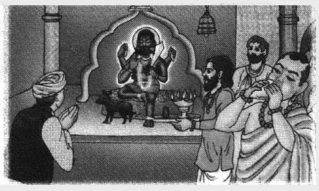
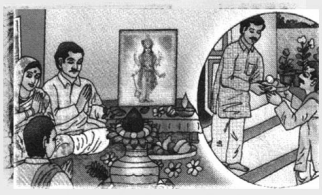
मकर-संक्रांति-व्रत (सूर्यदेव का व्रत : कष्टों से मुक्ति एवं जन्म-मरण के चक्र से बचने के लिए) 141
षट्तिला एकादशी-व्रत (दरिद्र विनाश, धन-वैभव एवं सौभाग्यप्राप्ति हेतु) 144
वसंतपंचमी (ऋतुराज का स्वागत : सब प्रकार के पाप दोषों को दूर करने के लिए). 146
अचला सप्तमी/सौर सप्तमी-व्रत (पाप एवं भूत-पिशाच योनि से मुक्ति के लिए) 148
जया एकादशी-व्रत (दु:ख-दरिद्रता दूर करने एवं कष्टमुक्ति के लिए). 150

फाल्गुन मास के व्रत एवं त्योहार

विजया एकादशी-व्रत (मानसिक ताप दूर करने एवं सात्त्विकता बनाए रखने के लिए) 152
महाशिवरात्रि-व्रत (शिव के प्रति समर्पण भाव करने हेतु, मन की शुद्धि और पापों के विनाश हेतु) 154
आंवल/आमलकी एकादशी-व्रत (शत्रुओं पर विजय एवं दु:खों से मुक्ति के लिए). 158
होलिकोत्सव (बुराई पर भलाई की जीत). 160

अधिमास के व्रत एवं त्योहार

परमाएकादशी-व्रत (पितरों की शांति एवं जन्म-मरण से मुक्ति के लिए). 163
पद्मिनी एकादशी-व्रत (समस्त पापों के नाश के लिए). 165

कुछ विशिष्ट व्रत एवं कथाएं

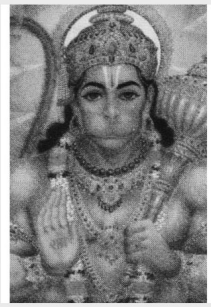
प्रदोष-व्रत.....167
सूर्यग्रहण/चंद्रग्रहण प्रभाव.....170
श्रीसत्यनारायण-व्रतकथा (मानसिक शांति, धन-वैभव की प्राप्ति एवं धर्म में आस्था बढ़ाने के लिए ...173

सातों वार के व्रत तथा प्रचलित कथाएं

रविवार-व्रत (सूर्य के समान तेज, बल एवं मान-सम्मान की प्राप्ति के लिए).....178
सोमवार-व्रत (स्त्रियों का व्रत : अखण्डसौभाग्य, संतानप्राप्ति एवं निर्धनता दूर करने के लिए).....181
सोलह सोमवार-व्रत (अखंड सौभाग्य तथा मनोवांछित फल पाने के लिए).....184
मंगलवार-व्रत (शौर्य, साहस प्राप्ति, शत्रुओं के दमन एवं अनिष्टनिवारण हेतु).....187
बुधवार-व्रत (विद्या-बुद्धि-आरोग्यता, सुख-समृद्धि एवं शांति के लिए).....190
बृहस्पतिवार/गुरुवार-व्रत (मान-सम्मान, धन-दौलत और वैभवप्राप्ति के लिए).....192
शुक्रवार-व्रत (ग्रहशांति, मनोकामना सिद्धि एवं पुत्र की दीर्घायु के लिए).....195
शनिवार-व्रत (शनि को मनोनुकूल बनाने, बाधाएं दूर करने एवं ग्रहदशा शमन के लिए.....197

आरतियां

श्री गणेश जी की.....203
श्री जगदीश्वर जी की.....204
श्री शिव जी की 205
श्री सत्यनारायण जी की.....206
माँ अम्बा जी की.....207
माँ सरस्वती जी की.....208
भगवती महालक्ष्मी जी की 209
माता पार्वती जी की 210
माता संतोषी जी की 211
भगवान् श्रीरामचन्द्र जी की.....212
श्रीकृष्ण जी की 213
श्री बजरंग बली जी की.....214
हनुमान् चालीसा.....215



व्रत एवं त्योहार : परंपरा एवं प्राचीनता

व्रत एवं त्योहार हमारी सांस्कृतिक धरोहर हैं। प्रायः सभी पुराणों में इस बात का उल्लेख मिलता है कि हमारे ऋषि-मुनि, महर्षि व्रत-उपवास के द्वारा ही शरीर, मन एवं आत्मा की शुद्धि करते हुए अलौकिक शक्ति प्राप्त करते थे। सत्युग में ऋषियों ने व्रतों का पालन भक्ति और श्रद्धा से किया। वैदिक काल में ऋषियों ने व्रतों को आत्मिक उन्नति, आत्म कल्याण और लोक मंगल का साधन समझकर किया। हमारे देश का सर्वाधिक प्रभावशाली आध्यात्मिक व्रत वह माना गया, जिसमें पिता की आज्ञा से नचिकेता ने यमराज के लोक में जाकर आत्मा का अमर ज्ञान प्राप्त किया।

त्रेतायुग में भगवान् राम के अवतरण पर रामनवमी, राम द्वारा लंका पर विजय प्राप्त करने पर विजया दशमी तथा वनवास के पश्चात् अयोध्या आगमन की खुशी में दीपावली जैसे त्योहार प्रचलन में आए। श्रीकृष्ण के महान् चरित्र से संबंधित अनेक व्रत, त्योहार द्वापरयुग में प्रारंभ हुए। इसी युग में ब्रह्मा, विष्णु, महेश, लक्ष्मी, पार्वती आदि से जुड़े व्रत प्रचलित होकर लोकप्रिय हुए। पौराणिक युग में आम लोगों में व्रतों का प्रचलन मनोवांछित कामना की पूर्ति के लिए हुआ। इनके साथ राजा-रानी, सेठ, साहूकार, चारों वर्ण, आम जन-जीवन, जीव-जंतु, वन-पर्वत, नदी-सागर आदि से संबंधित सैकड़ों कथाओं का वाचन जुड़ता चला गया। इसके अलावा नवग्रहों, नवरात्रों, सप्ताह के वारों के व्रत, उत्सव भी जन जीवन में स्थान पाने लगे। व्रतों का प्रचलन बढ़ता गया और कालक्रम से उनमें जन-जीवन से संबंधित अनेक कथाएं जुड़ती चली गईं।

कलियुग में जब पाप के कर्मों की वृद्धि होने लगी और पुण्य क्षीण हुए, तो पुण्यार्जन के लिए अनेक प्रकार के व्रतों को करने का प्रचलन काफी तेजी से बढ़ा और वे लोक जीवन में प्रसिद्ध हो गए। व्रतों और त्योहारों की धारा गंगा की धारा की भांति भारतवासियों को पावन करने लगी। इनका स्वरूप भी धीरे-धीरे पुरुष व नारी वर्ग में विभाजित हो गया। जहां पुरुषों के व्रत, त्योहारों में देव पूजा के साथ पारिवारिक सुख, संतान-सुख, व्यापारिक-लाभ, यात्रा-लाभ, सुख-शांति की कामना प्रमुखता से प्रकट होती है, वहीं स्त्रियों के व्रत एवं उत्सवों में पारिवारिक कलह शांति, पातिव्रत्य धर्मपालन, संतान सुख, अखंड सौभाग्य प्राप्ति का लक्ष्य प्रकट होता है।

भारत के व्रत, पर्व एवं त्योहार देश की सभ्यता और संस्कृति के दर्पण कहे जाते हैं। हमारे तत्त्ववेत्ता, ऋषि-महर्षियों ने व्रत, पर्व एवं त्योहारों की रचना इसी दृष्टि से की, जिससे कि महान् प्रेरणाओं और घटनाओं का प्रकाश जनमानस में धर्मधारण, सामाजिकता की भावना, कर्तव्यनिष्ठा, परमार्थ, लोक मंगल, जागृति, देशभक्ति, सद्भावना, सामूहिकता जैसे एकता संगठन के वातावरण में विकसित सत्प्रवृत्तियों के माध्यम से विकसित हों तथा समाज को समुन्नत और सुविकसित बनाया जा सके। इसके लिए कितने ही पर्व-त्योहार मनाए जाते हैं, जिनमें दशहरा, दीवाली, होली, राष्ट्रीय पर्व, महापुरुषों या अवतारों की जयंतियां आदि प्रमुख हैं। इनके मनाने का मुख्य उद्देश्य यही है कि भारतवर्ष के नागरिक परस्पर प्रेम पूर्वक मिलें-जुलें, आनंद मनाएं और आपसी संबंध को ज्यादा से ज्यादा प्रगाढ़ करें। इसके अलावा सच्चरित्रता, सद्भावना, नैतिकता, सेवा आदि की शिक्षा अवतारी महापुरुषों से ग्रहणकर उनके मार्गदर्शन से प्रेरणा प्राप्त करें।

व्रत, पर्व एवं त्योहारों में मनुष्य और मनुष्य के बीच, मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य को सर्वाधिक महत्त्व प्रदान किया गया है, यहां तक कि उसे पूरे ब्रह्मांड तत्त्व से जोड़ दिया है। इनमें लौकिक कार्यों के साथ ही धार्मिक तत्त्वों का ऐसा समावेश किया गया है, ताकि उनसे न केवल हमें अपने जीवन निर्माण में सहायता मिले, बल्कि समाज की भी उन्नति होती रहे। इनसे धर्म एवं अध्यात्म भावों को उजागर कर लोक के साथ परलोक सुधारने की प्रेरणा भी मिलती है। इस प्रकार मनुष्यों की आध्यात्मिक उन्नति में व्रत, पर्व एवं त्योहार बहुत अहम भूमिका निभाते हैं। ये जीवन को संतुलित रखते हैं और जीवन को न तो उच्छृंखल होने देते हैं, न खालीपन का अनुभव होने देते हैं। जीवन के रस की पहचान कराने में इनकी महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है। इसमें कोई संदेह नहीं कि भारतीयों को एक सूत्र में बांधे रखने में हिन्दू धर्म के व्रत, पर्व और त्योहारों का बहुत बड़ा योगदान है।

व्रत की महिमा : महर्षि कणाद के गुरुकुल में प्रश्नोत्तरी अवधि में एक जिज्ञासु शिष्य उपगुप्त ने पूछा–''भारतीय धर्म में व्रतों-जयंतियों की भरमार है। कदाचित् ही कोई ऐसा दिन छूटता हो जिसमें इन जयंतियों और पर्वों में से कोई-न-कोई पड़ता न हो। इसका क्या कारण है?''

महर्षि कणाद बोले–''वत्स! व्रत व्यक्तिगत जीवन को अधिक पवित्र बनाने के लिए हैं, जयंतियां महामानवों से प्रेरणा ग्रहण करने के लिए। उस दिन उपवास, ब्रह्मचर्य, एकांत सेवन, मौन, आत्म-निरीक्षण आदि की विधा संपन्न की जाती है। दुर्गुण छोड़ने और सद्गुण अपनाने के लिए देव पूजन करते हुए संकल्प किए जाते हैं। अब उतने व्रतों का निर्वाह संभव नहीं, इसलिए मासिक व्रत करना हो तो पूर्णिमा, पाक्षिक करना हो तो दोनों एकादशी और साप्ताहिक करना हो तो रविवार या गुरुवार में से कोई एक रखा जा सकता है।''

व्रत एक ऐसा तप है जिसमें तपकर मानव कुंदन-सा बन जाता है। व्रत से दृढ़ संकल्प की जागृति होती है। शुभ संकल्प ही मनुष्य को सत्यमार्ग की ओर ले जाता है। सत्यमार्ग की ओर जाना ही आनंददायक होता है जो समस्त सुखों का चरम है। इससे शुभ कर्मों की प्रवृत्ति जाग उठती है। महर्षि यास्क ने व्रत को एक 'कर्म विशेष' माना है। जो कर्म कर्ता को वृत्त करे, वह व्रत है। दूसरे शब्दों में, एक तरह के अभीष्ट कर्म में प्रवृत्त होने के संकल्प विशेष को व्रत कहा जाता है। निषिद्ध कर्मों को रोकने वाला भी व्रत ही है, क्योंकि उनके करने में व्रती को व्रत के भंग होने का पूरा भय बना रहता है। इसी वजह से उन्हें वह नहीं करता। यूं तो व्रत का कोशगत अर्थ पुण्य, तिथि विशेष का उपवास, अनुष्ठान, प्रतिज्ञा आदि प्रसिद्ध है।

आजकल पढ़े-लिखे परिवारों में विविध तीज-त्योहारों के अवसर पर किए जाने वाले व्रतों को अंधविश्वास या दकियानूसी मानकर ठुकराने की प्रवृत्ति बढ़ रही है। वे यह नहीं जानते कि हमारे ऋषि-मुनियों ने समस्त व्रतों को धर्म व अध्यात्म से इसलिए जोड़ा, ताकि लोग पूर्ण आस्थाभाव रखते हुए, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए सर्वथा अनिवार्य रूप से इन व्रतों का पालन कर सकें और शारीरिक व मानसिक रूप से स्वास्थ्य लाभ उठा सकें। पुराणों में भी उल्लेख मिलता है कि हमारे पूर्वज इनके द्वारा शरीर, मन एवं आत्मा की शुद्धि करते हुए अलौकिक शक्ति प्राप्त करते थे। इस प्रकार देखें तो व्रतोपवास आत्मशोधन का एक सर्वश्रेष्ठ उपाय है, शक्ति का उत्तम स्रोत है। आत्मविकास के लिए व्रत पालन करने की आवश्यकता होती है, क्योंकि आत्मज्ञान या शाश्वत जीवन का बोध व्रताचरण से ही होता है।

वेद में कहा गया है–

व्रतेन दीक्षामाप्नोति दीक्षयामाप्नोति दक्षिणाम्।
दक्षिणा श्रद्धामाप्नोति श्रद्धया सत्यमाप्यते ॥

–यजुर्वेद 19.30

अर्थात उन्नत जीवन की योग्यता मनुष्य को व्रत से प्राप्त होती है। इसे दीक्षा कहते हैं। दीक्षा से दक्षिणा यानी जो कुछ कर रहे हैं, उसके सफल परिणाम मिलते हैं। इसके द्वारा आदर्श और अनुष्ठान के प्रति श्रद्धा जागती है तथा श्रद्धा से सत्य की प्राप्ति होती है।

व्रत से मनुष्य में श्रेष्ठ कर्म करने की योग्यता का विकास होता है। जीवन के उत्थान और विकास की शक्तियां, आत्मविश्वास और अनुशासन की भावना, व्रत नियम के पालन से मनुष्य में आती हैं। इनके अभाव में जीवन अस्त-व्यस्त होकर कोई महत्त्वपूर्ण सफलता पाने योग्य नहीं बनता। आत्मविश्वास से जहां शक्तियों का संचय बढ़ता है, वहीं व्रत पालन से बढ़ी संयम की वृत्ति से शक्तियों का अपव्यय रुकता है। इसके अलावा असंयमित जीवन के कारण उत्पन्न त्रुटियों और भूलों का निवारण भी व्रतों को अपनाने से होता है। उल्लेखनीय है कि महापुरुषों का जीवन सदैव व्रतशील रहा, जिससे उन्हें असाधारण कार्य करने की योग्यता प्राप्त हुई। अर्थात व्रताचरण से ही मनुष्य महान् बनता है, इसी से जीवन को सार्थक बनाया जा सकता है।

महात्मा गांधी ने कहा है कि व्रत में अपार शक्ति होती है, क्योंकि उसके पीछे मनोवैज्ञानिक दृढ़ता होती है। कोई भी व्रत लेना बलवान का काम है, निर्बल का नहीं।

श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान् श्रीकृष्ण ने कहा है–

विषया विनिवर्तन्ते निराहारस्य देहिनः।

–श्रीमद्भगवद्गीता 2/59

अर्थात निराहारी जीव यानी उपवास, व्रत धारण करने वाला मनुष्य सभी विषयों से निवृत्त हो जाता है। वेदों के मतानुसार व्रत और उपवास के नियम पालन से शरीर को तपाना ही तप है। इस प्रकार देखें तो ज्ञात होगा कि मानव जीवन को सफल बनाने में व्रतों का महत्त्वपूर्ण योगदान है।

व्रतों के प्रकार : चूंकि व्रतों की संख्या बहुत अधिक है, इसलिए उनके प्रकारों में विभिन्नता होना स्वाभाविक है। व्रत और उपवास में चोली और दामन का साथ होता है। उनमें मूलभूत अंतर यह है कि जहां व्रत में भोजन (अन्न) का सेवन किया जा सकता है, वहीं उपवास में पूर्ण रूप से निराहार रहना पड़ता है। आचार्य यास्क के ग्रंथ 'निरुक्त' में व्रत का अर्थ अन्न भी दिया हुआ है, क्योंकि यह हमारे शरीर को पुष्टता प्रदान करता है, इसीलिए उचित विधि-विधान से अन्न ग्रहण करना भी व्रत कहलाता है।

आमतौर पर व्रत दो प्रयोजनों से किए जाते हैं। पहले प्रकार का व्रत 'नित्य' कहलाता है, जिसमें किसी प्रकार की कामना का समावेश नहीं होता वरन् जो भक्ति और प्रेम के कारण आध्यात्मिक प्रेरणा से पुण्य संचय के लिए संपन्न किया जाता है। यानी जब हम यह नियम बनाते हैं कि महीने या सप्ताह में अमुक

तिथि के दिन एक समय भोजन करेंगे, फलाहार करेंगे या निर्जल रहेंगे, तो वह 'नित्य व्रत' की गिनती में ही आएगा। इसके विपरीत दूसरे प्रकार का व्रत 'काम्य' या 'नैमित्तिक' कहलाता है, जो किसी विशेष कामना या इच्छा को लेकर किया जाता है। यानी जब हम कोई अनुष्ठान, मांगलिक कार्य या शुभ कार्य करते हैं, तो हम जो व्रत करते हैं, वह 'काम्य' या 'नैमित्तिक' व्रत कहलाता है। उदाहरण के लिए पापक्षय के उद्देश्य से किया गया 'चांद्रायणादि व्रत', नैमित्तिक और सुख-सौभाग्य की वृद्धि के लिए किया गया 'वट-सावित्री व्रत' काम्य व्रत की श्रेणी में आते हैं।

नित्य, काम्य और नैमित्तिक व्रतों के अलावा और भी अनेक प्रकार के व्रत रखे जाते हैं, जिनके अपने-अपने अनेक प्रकार के विधि-विधान होते हैं। कुछ प्रमुखता से किए जाने वाले व्रतों का विवरण इस प्रकार है–

आयाचित व्रत : बिना किसी प्रकार की कामना रखे, दिन या रात में एक बार भोजन करने को 'आयाचित व्रत' कहते हैं।

नक्त व्रत : विशेष रूप से रात में किए जाने वाले व्रत को 'नक्त व्रत' कहते हैं।

एकभुक्त व्रत : आधे दिन, मध्याह्न, संध्या, इच्छानुसार व्रत रखने को 'एकभुक्त' व्रत कहते हैं।

प्राजापत्य व्रत : यह व्रत बारह दिनों में संपन्न होता है, जो तीन-तीन दिनों तक भोजन की मात्रा बढ़ाते हुए और अंतिम तीन दिनों में निराहार रहकर किया जाता है।

चांद्रायण व्रत : यह व्रत चंद्रकला के अनुसार घटता-बढ़ता रहता है। इसमें भोजन की मात्रा कृष्ण पक्ष में घटानी और शुक्ल पक्ष में बढ़ानी होती है। अमावस्या को निराहार रहकर पूर्ण होने वाले इस व्रत को 'चांद्रायण' के नाम से जाना जाता है, जो किसी भी माह की शुक्ल प्रतिपदा से प्रारंभ किया जा सकता है। इसे पापों की निवृत्ति, चंद्रलोक की प्राप्ति या चंद्रमा की प्रसन्नता पाने के लिए करने का विधान है।

तिथि व्रत : एकादशी, अमावस्या, चतुर्थी आदि 'तिथि व्रत' कहलाते हैं।

मास व्रत : माघ, कार्तिक, वैशाख आदि के व्रत 'मास व्रत' कहलाते हैं।

पाक्षिक व्रत : शुक्ल पक्ष और कृष्ण पक्ष के व्रत 'पाक्षिक व्रत' कहलाते हैं।

नक्षत्र व्रत : रोहिणी, श्रवण और अनुराधा आदि के व्रत 'नक्षत्र व्रत' कहलाते हैं।

देव व्रत : गणेश, शिव, विष्णु आदि के लिए रखे जाने वाले व्रत 'देव व्रत' कहलाते हैं।

वारों के व्रत : सोम, मंगल, बुध आदि वारों के दिन रखे जाने वाले व्रत 'वार व्रत' कहलाते हैं।

प्रदोष व्रत : प्रत्येक मास की त्रयोदशी/तेरस के दिन किए जाने वाले व्रत 'प्रदोष व्रत' कहलाते हैं।

व्रत के देवता : अधिकांश व्रतों का संबंध किसी-न-किसी देवता से अवश्य होता है। यही वजह है कि व्रती अपनी मनोकामनाओं की पूर्ति के लिए देवता की शरण लेता है, उसके सामने मनौतियां मानकर उसकी पूजा करता है, आराधना करता है, व्रत रखता है, उसका गुणगान करता और सुनता है। भगवान्/देवता भी भक्तों के मनोरथ तभी पूर्ण करते हैं, जब उनके प्रति भक्त के मन में पूर्ण विश्वास, श्रद्धा और भक्ति की भावना हो। भक्त द्वारा किए गए व्रत में ये गुण सम्मिलित हों और व्रत पूर्ण विधि-विधान से किया

जाए, तभी इच्छित लाभ मिलता है, अन्यथा दिखावे के रूप में किए गए व्रत से देवता कभी प्रसन्न नहीं होते।

व्रत करने वाला सुयोग्य पुरुष देवता से प्रार्थना किस प्रकार करता है, इसका उल्लेख यजुर्वेद में इस प्रकार मिलता है–

अग्ने! व्रतपते व्रतं चरिष्यामि तच्छकेयं तन्मे राध्यताम्।
इदमहमनृतात्सत्यमुपैमि ॥

–यजुर्वेद 1/5

अर्थात हे व्रतों के पालक! सबसे बड़े परमात्मन्! मैं व्रत करूंगा, ऐसी मेरी इच्छा है। मैं उस व्रत को पूरा कर सकूं, ऐसी मुझे शक्ति दीजिए। व्रत के पूरा करने से मेरा कल्याण होगा, इस भावना से प्रेरित होकर उसकी सफलता के लिए मैं परमात्मा से प्रार्थना करता हूं।

अथा वयमादित्य व्रते तवानागसो अदितये स्याम।

–ऋग्वेद 1/24/15

अर्थात हे प्रकाशमान परमात्मन्! हम सब आस्तिक जन सब धर्मानुष्ठानों के आरंभ में आपकी प्रसन्नता के लिए व्रत धारण करते हुए ज्ञात-अज्ञात अपराधों से उन्मुक्त होकर, जन्म-मरण के बंधन से मुक्त होने के अधिकारी हो जाएं।

श्रीमद्वाल्मीकीयरामायण में वर्णित है कि भगवान् अपने भक्तों के लिए जो व्रत करते हैं, वह इस प्रकार है–

सकृदेव प्रपन्नाय तवास्मीति च याचते। अभयं सर्वभूतेभ्यो ददाम्येतद् व्रतं मम ॥

–श्रीमद्वाल्मीकीयरामायण युद्धकांड 18/33

अर्थात जो प्राणी मेरे सम्मुख आकर एक बार भी मुझसे याचना करता है कि प्रभो! मैं आपका ही सेवक हूं, आपकी शरण में आया हूं, आप कृपा करके अपने कमलवत् चरणों में जगह दीजिए, फिर तो मैं (भगवान् श्रीविष्णु) उसे सर्वथा अपनाकर समस्त बंधनों से छुटकारा देकर अभय प्रदान करता हूं। यह मेरा दृढ़ संकल्प है, वह चाहे जिस किसी प्रकार का प्राणी क्यों न हो।

व्रत की तैयारी : सबसे पहले यह जान लेना जरूरी है कि व्रत करने का अधिकारी कौन है? तत्पश्चात् ही उसे व्रत की तैयारी करनी चाहिए। इस संबंध में **स्कंद पुराण** में बताया गया है–

निजवर्णाश्रमाचारनिरतः शुद्धमानसः।
अलुब्ध सत्यवादी च सर्वभूतहिते रतः ॥

अर्थात जो पुरुष अपने वर्ण और आश्रम के आचार-विचार के अनुसार रहता हो, मन से शुद्ध हो, लालची न हो, सत्यवादी हो, सभी प्राणियों का कल्याण चाहने वाला हो, उसका ही व्रतों में अधिकार है।

मदनरत्न ग्रंथ में महर्षि देवल ने लिखा है कि सभी वर्ण के लोग व्रत, उपवास, नियम और तपों के करने से पापों से छूट जाते हैं। अतः व्रतादि को करने का अधिकार चारों ही वर्णों को है। स्त्रियों में व्रत करने के गुण विद्यमान हों, तो वे भी पुरुषों की तरह ही व्रत करने की अधिकारिणी हैं। लेकिन बिना पति की आज्ञा के विवाहित स्त्रियों को व्रतादि करने का अधिकार नहीं है। मदनरत्न ग्रंथ में मार्कण्डेय पुराण से उद्धृत करके इस संबंध में लिखा है–

या नारी ह्यननुज्ञाता भर्त्रा पिता सुतेन वा। निष्फलं तु भवेत्तस्या यत्करोति व्रतादिकम्। यत्तु कश्चित् नास्ति स्त्रीणां पृथग्योन यतं नाप्युपोषणम्। भर्तुः शुश्रूषयैवैतांल्लोकानिष्टान् ब्रजन्ति तत्र। यद्देवेभ्योच्च पित्रादिकेभ्यः कुर्याद्भर्ताभ्यर्चनं सत्क्रियां च। तस्य ह्यर्द्धम् सा फलं नान्यविता नारी भुंक्ते भर्तृशुश्रूषयैव॥

अर्थात जिस स्त्री को पति, पिता और पुत्र से व्रत करने की आज्ञा नहीं मिली हो, फिर भी यदि वह व्रतादि करेगी तो वे फलदायक नहीं होंगे। चूंकि स्त्री को पति की सेवा से ही स्वर्गादि अभीष्ट लोकों की प्राप्ति हो जाती है और पति के किए हुए देवपूजन, पितृपूजन आदि सत्कर्मों में से वह आधा फल पा लेती है, अतः स्त्रियों को पति से पृथक् यज्ञ, व्रत आदि करने की आवश्यकता नहीं है।

व्रत प्रारंभ करने से पूर्व आवश्यक जानकारी :

- व्रत की तैयारी में सबसे पहले शारीरिक सफाई करें और साफ-सुथरे वस्त्र धारण करें। बिना स्नान किए, पहले से पहने हुए गंदे वस्त्र धारण कर व्रत, पूजा के लिए तैयार न हों।
- सोम, बुध, बृहस्पति या शुक्रवार से शुरू किए गए व्रत सफलतादायक सिद्ध होने के कारण इन दिनों में ही व्रत शुरू करें। इसके अलावा पुष्य, हस्त, अश्विनी, मृगशिरा, तीनों उत्तरा, रेवती और अनुराधा नक्षत्र एवं शुभ, शोभन, प्रीति, सिद्धि, आयुष्मान और साध्य योग में शुरू किए गए व्रत सुखदायी और शुभफलदायक होते हैं। शास्त्रों में व्रत की शुरुआत मलमास, भद्रा आदि योग में, बृहस्पति और शुक्र के अस्त एवं अस्त होने के तीन दिन पूर्व के वृद्धत्व तथा उदय होने के बाद के तीन दिन बालत्व के कारण करना निषेध किया गया है। इसलिए व्रतों की शुरुआत श्रेष्ठ समय देखकर ही करें।
- मदनरत्न ग्रंथ में देवल ने कहा है कि निराहार रहकर, स्नानादि से निवृत्त होकर, एकाग्रचित्त मन से भगवान् को नमस्कार कर, प्रातःकाल व्रत का संकल्प करके उसे ग्रहण करना चाहिए। व्रत संकल्प की विधि जो महाभारत में लिखी है, उसके मतानुसार हाथ में शुद्ध जल से भरा तांबे का पात्र लेकर उत्तर दिशा की ओर मुख कर संकल्प करके उपवास को ग्रहण करें। जब कभी रात को कोई व्रत उपवास करना हो, तो उसमें भी यही प्रक्रिया अपनाएं। तांबे के बर्तन की अनुपलब्धता पर अंजलि में ही जल लेकर संकल्प करें। मतलब यह कि अपनी कामना को कहकर संकल्प लें।
- मार्कण्डेय पुराण में कहा गया है कि जिन कामनाओं को लेकर व्रत करना चाहते हो, उसका संकल्प कहकर ही स्नान, दान और व्रत करना चाहिए।
- गौड़ निबंध ग्रंथ में लिखा है कि विद्वान् को प्रातःकाल की संध्या करके ही व्रत का संकल्प करना चाहिए।

विधि-विधानानुसार व्रत के देवता के पूजन की तैयारी के लिए आवश्यक सामग्री पहले से ही खरीदकर आवश्यक इंतजाम करना चाहिए। देवता की मूर्ति, दीपक, सुपारी, घंटी, शंख, घी, चंदन, रोली, तांबूल, पुष्प, अगरबत्ती, धूप, अक्षत, कुंकुम, कलश, नारियल, हलदी, गुड़, चीनी, शहद, दही, कपूर, कुशा, तिल, जौ (यव), कलावा, दूध, ताम्रपात्र, आसन, फल (ऋतु अनुसार), प्रसाद, तुलसीदल आदि की आवश्यकता प्रमुखता से पड़ती है।

व्रत की पूजन सामग्री : प्रत्येक व्रत या अनुष्ठान की फल प्राप्ति के निमित्त अलग-अलग देवों के लिए अलग-अलग पूजन सामग्री का प्रयोग किया जाता है। इनका ध्यानपूर्वक व विधि-विधान से पूजन करने पर व्रत, गृह पूजन या शांतिप्रदायक यज्ञ-अनुष्ठानादि अत्यंत फलदायी होते हैं।

आमतौर पर प्रयोग में लाई जाने वाली पूजन सामग्री में चंदन, जनेऊ, जल, पान और सुपारी, रोली, बेलपत्र, तुलसीदल, घी, हलदी, चावल, गेहूं, जौ, सभी प्रकार की दालें, मौसमी फल, मेवा, गंगाजल, चूड़ी, कुंकुम, कंघी, शीशा, मेहंदी, बिंदी, सिंदूर की डिब्बी, काले मोती की माला, चुनरी, लाल, सफेद, हरा, पीला कपड़ा, केसर, कलावा, सिक्का (दक्षिणा), कपूर, काजल, दूध, दही, घी, बताशे, गुड़, चीनी, दूब, कुशा, शहद, अगरबत्ती, मिष्ठान, लौंग, तिल, गोमूत्र, आम तथा केले के पत्ते, ईख, लवण, सफेद सरसों, मोरपंख, सप्त धातुएं, कलश, दीया, नारियल, शंख आदि प्रमुख हैं।

पुष्पों के बिना पूजन सामग्री अधूरी ही समझी जाएगी। देवताओं को पुष्प अर्पित करना हमारी प्राचीन परंपरा रही है। पुष्प के संबंध में 'कुलार्णव तंत्र' में कहा गया है कि पुण्य को बढ़ाने, पापों को मिटाने और श्रेष्ठ फल को प्रदान करने के कारण यह पुष्प कहा जाता है। 'शारदा तिलक' में लिखा है कि देवता का मस्तक सदैव पुष्प से सुशोभित रहना चाहिए। 'विष्णु नारदीय' व 'धर्मोत्तर पुराण' में उल्लिखित है कि

देवता रत्न, सुवर्ण, भूरि द्रव्य, व्रत, तपस्या एवं अन्य किसी भी साधनों से उतना प्रसन्न नहीं होते, जितना कि वे पुष्प प्रदान करने से होते हैं।

भगवान् को जो पुष्पों की मालाएं चढ़ाई जाती हैं, उनमें कमल अथवा पुंडरीक की माला को सर्वश्रेष्ठ कहा गया है। अलग-अलग देवताओं को विशिष्ट प्रकार के पुष्प प्रिय होते हैं। कुछ ऐसे भी पत्र-पुष्प हैं, जो सभी देवों पर चढ़ाए नहीं जाते। आमतौर पर चढ़ाए जाने वाले पुष्पों में गेंदा, चमेली, चंपा, कनेर, गुड़हल, पलास, आक, अशोक, धतूरा, कमल, कुमुद, मदार, गुलाब, जवा कुसुम, मौलसिरी, नागकेसर, निर्गुंडी, मालती, सदाबहार आदि की गिनती होती है।

पद्मपुराण 5/84 में भगवान् की पूजा के पुष्प का उल्लेख इस प्रकार मिलता है–'अहिंसा प्रथम पुष्प, इंद्रिय निग्रह दूसरा पुष्प, प्राणियों पर दया तीसरा पुष्प, क्षमा चौथा पुष्प, शांति पांचवां पुष्प, दम (मन का निग्रह) छठा पुष्प, ध्यान सातवां पुष्प, सत्य आठवां पुष्प है।' बाहरी (गुलाब आदि) और भी पुष्प हैं, लेकिन भगवान् तो भीतरी (अहिंसा आदि) पुष्पों से ही अधिक प्रसन्न होते हैं।

पद्म पुराण के हरिपूजा विधि वर्णन, श्लोक 105 में लिखा है कि भगवान् के लिए जो भक्त चंदन और अगरु से सुवासित धूप निवेदित करता है, उसका मनोवांछित फल बहुत ही शीघ्र सिद्ध हो जाया करता है। श्लोक 109 व 110 में आगे कहा गया है कि जो कर्पूर से सुवासित तांबूल (पान) का बीड़ा चक्रपाणि भगवान् को निवेदित करता है, उसकी मुक्ति अवश्य ही हो जाया करती है। जो खदिर (कत्था) से संयुक्त तांबूल की भेंट भगवान् को किया करता है, वह यहां पर समस्त प्रकार के सुखों का उपभोग करके अंतकाल में सीधा श्रीहरि के धाम बैकुंठ को प्राप्त करता है।

व्रत की पूजन विधि : आमतौर पर पूजा की सामान्य विधि में भगवान् को स्नान कराना, चंदन, हलदी, कुंकुम लगाना और अक्षत, पुष्प चढ़ाना, अगरबत्ती, दीपक जलाना, प्रसाद चढ़ाकर आरती उतारना, हाथ जोड़ना या माथा टेकना भर माना जाता है। इतना-सा कर्मकांड कर लेने मात्र से हम समझते हैं कि देवता प्रसन्न होकर हमारी मनोकामनाएं पूरी कर देंगे। जब इस प्रकार की पूजा-अर्चना से इच्छाएं पूरी नहीं होतीं, तो शास्त्रों में वर्णित व्रतादि कर्मकांडों की सत्यता पर संदेह होना स्वाभाविक है।

वास्तविकता तो यह है कि देवता, ईश्वर की पूजन विधि साधने में उनके प्रति भाव जागरण की एक मनोवैज्ञानिक पद्धति है। सामान्य रूप से भगवान् को अर्पित की गई वस्तुएं इस बात का प्रतीक हैं कि वह किस प्रकार के भावों को, भाव संपन्न साधकों को स्वीकार करते हैं। भगवान् वस्तु के नहीं, प्रेम के भूखे हैं।

श्रीमद्भगवद्गीता में भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं–

पत्रं पुष्पं फलं तोयं यो मे भक्त्या प्रयच्छति।
तदहं भक्त्युपहृतमश्नामि प्रयतात्मनः॥

–श्रीमद्भगवद्गीता 9/26

अर्थात जो कोई भक्त मेरे लिए प्रेम से पत्ता, पुष्प, फल, जल, जो भी अर्पण करता है, उस प्रयत्नशील, निष्काम प्रेमी भक्त का प्रेमपूर्वक अर्पित किया हुआ यह सब मैं प्रीति पूर्वक खाता हूं, यानी ग्रहण/स्वीकार करता हूं।

जो भगवान् से प्रेम करते हैं, जो भगवान् में श्रद्धा रखते हैं, उनके पास जो होगा, वे भगवान् को अर्पित करेंगे ही। श्रद्धा नहीं, तो वह आपसे कुछ नहीं लेना चाहते। जितना आप देंगे, उससे अधिक ही आपको मिल जाएगा। पूजा पद्धति केवल क्रिया ही नहीं है, उसका संबंध भाव, संवेदनाओं और श्रेष्ठताओं से जुड़ा होता है। यदि इसका जीवन में समावेश न किया जाए और मानवीय करुणा, दया, सहानुभूति, सहृदयता, सहयोग और आत्मीयता का विकास न हुआ हो तो मनुष्य की उपासना मात्र एक निष्प्राण क्रिया बनकर रह जाएगी। देवता हमारे सच्चे मन, वचन और कर्म से किए सत्कर्मों को परिश्रम से करने को सच्ची पूजा मानते हैं और उसी से प्रसन्न होकर मनोवांछित फल प्रदान करते हैं। अतः यह बात समझ लें कि देवता को प्रसन्न करने के लिए मात्र धार्मिक कर्मकांड की पूजा-पत्री ही पर्याप्त नहीं होती। भगवान् की सच्ची पूजा तो उनके चरणों में तन, मन, बुद्धि और अहं को अर्पित करना है। अपने साथ के सभी प्राणियों के साथ प्रेम करना और दीन-दुखियों की हर तरह से सहायता करना ही परमेश्वर की सच्ची पूजा है।

यूं तो शास्त्रों में पूजन की सोलह क्रियाएं बताई गई हैं, जिसे 'षोडशोपचार' कहा जाता है, इसके अलावा 'दशोपचार' एवं 'पंचोपचार' पूजन का विधान भी प्रचलित है।

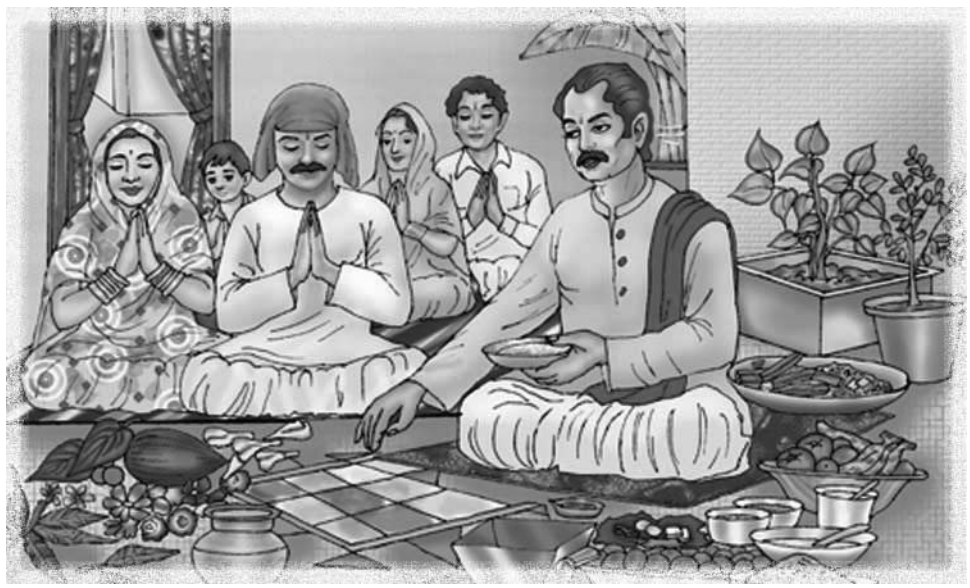
षोडशोपचार पूजन क्रियाएं : 1. देव आह्वान, 2. आसन, 3. अर्घ्य, 4. आचमन, 5. स्नान, 6. वस्त्र, 7. यज्ञोपवीत, 8. गंध, 9. पुष्प, 10. धूप, 11. दीप, 12. नैवेद्य, 13. तांबूल, 14. दक्षिणा, 15. आरती या कर्पूर निराजन और 16. पुष्पांजलि, इन सोलह प्रकार से किया गया पूजन षोडशोपचार पूजन के नाम से जाना जाता है।

पूजन विधि प्रारंभ करने के पहले प्रयोग में लिए जाने वाले सारे पात्रों और वस्तुओं को उचित क्रम से पूजा स्थल पर रखें। फिर पूर्व दिशा की ओर मुंह करके आसन पर बैठकर तीन बार आचमन करते हुए **'ॐ केशवाय नमः, ॐ नारायणाय नमः, ॐ माधवाय नमः'** कहें, तत्पश्चात् हाथ धोएं और बोलें **'ॐ गोविन्दाय नमः'**। जल को बाएं हाथ में लेकर दाहिने हाथ से अपने ऊपर तथा पूजन सामग्री पर छिड़कते हुए मंत्र का उच्चारण करें–

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा। य
: स्मरेत् पुंडरीकाक्ष स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः॥

फिर किसी पात्र में अष्टदल कमल स्थापित करके हाथ में अक्षत व पुष्प लेकर स्वस्तिवाचन करें। अक्षत और पुष्प को सुपारी पर अर्पित कर दें। संकल्प पढ़ने के लिए दाहिने हाथ में अक्षत, जल और दक्षिणा लेकर पढ़ें। पूजन यदि किसी कामना पूर्ति के लिए किया जा रहा हो, तो अपनी कामना को बोलें। मंत्र बोलते हुए दाहिने हाथ से निर्दिष्ट अंगों का स्पर्श कर न्यास करें। इस प्रकार पुण्याहवाचन, श्री गणेश, कलश एवं नवग्रह आदि का पूजन कर व्रत के मुख्य देवी या देवता की पूजा करें। अंत में अनजाने में हुई पूजन की त्रुटि के लिए क्षमा-याचना करें। फिर आरती करें। इस प्रकार से एक आम गृहस्थ के द्वारा सामान्य पूजन किया जाता है।

पंडितों द्वारा की गई व्यवस्थित व्रत की सामान्य पूजन विधि में सबसे पहले **'ऊँ सहस्रशीर्षा पुरुषः'** मंत्र बोलकर इष्ट देव का आह्वान किया जाता है, ताकि भगवान् पूजा ग्रहण करने के लिए आ जाएं। फिर **'ऊँ पुरुष एवेदम्'** मंत्र बोलकर उन्हें आसन (सिंहासन) ग्रहण करने को कहा जाता है। **'ऊँ एतावानस्य महिमातो'** मंत्र कहकर पाद्य अप्रण किया जाता है। **'ऊँ त्रिपादूर्ध्व उदेत्पुरुषः'** मंत्र बोलकर अर्घ्य दिया जाता है। **'ऊँ ततो विराडजायत'** मंत्र से आचमन किया जाता है। **'ऊँ तस्माद्यज्ञात सर्वहुतः'** मंत्र से स्नान कराया जाता है। **'ऊँ तस्माद्यज्ञात सर्वहुत कृचः'** मंत्र से वस्त्र समर्पण किया जाता है। **'ऊँ तस्मादश्वा अजायन्त'** मंत्र द्वारा यज्ञोपवीत (जनेऊ) दिया जाता है। **'ऊँ यत्पुरुषं व्यदधुः कतिधा'** मंत्र से पुष्प अर्पित किए जाते हैं। **'ऊँ ब्राह्मणोऽस्य मुखमासीद'** मंत्र से धूप अर्पित की जाती है। **'ऊँ चन्द्रमा मनसो जातश्चक्षोः'** मंत्र से दीप प्रदान किया जाता है। **'ऊँ नाभ्या आसीदन्तरिक्षम्'** मंत्र से विभिन्न रसों से युक्त नैवेद्य ग्रहण कराया जाता है। **'ऊँ इदं फलं मया देव'** मंत्र से फल अर्पित किए जाते हैं। **'ऊँ यत्पुरुषेण हविषा'** मंत्र से ताम्बूल प्रदान किया जाता है। **'ऊँ हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे'** मंत्र से दक्षिणा समर्पित कराए जाती है। **'ऊँ इदं हविः प्रजननं मे'** मंत्र से आरती करायी जाती है। **'ऊँ यज्ञेन यज्ञमयजन्त'** मंत्र से पुष्पांजलि दी जाती है। **'ऊँ यानि कानि च पापानि'** मंत्र से प्रदक्षिणा कराई जाती है। फिर **'नमः' सर्वहितार्थाय'** मंत्र से भगवान् को साष्टांग प्रणाम किया जाता है।



उल्लिखित है कि मास, पक्ष, तिथि, वार और नक्षत्रादि में जो व्रत हो; उसका अधिष्ठाता ही व्रत का देवता कहलाता है। इसलिए प्रतिपदा, द्वितीया, तृतीया आदि के अधिष्ठाता, क्रमशः अग्नि, ब्रह्मा, गौरी आदि और अश्विनी, भरणी, कृत्तिका आदि के अश्विनीकुमार, यम एवं अग्नि आदि तथा वारों के सूर्य, सोम, मंगल आदि हैं। अतः व्रत के देवता का पूजन किया जाता है।

आरती करने का आशय देवता के पूजन के पश्चात्, दीप प्रज्वलित कर उनके सम्मुख खड़े होकर दीपक घुमाने से होता है। 'छांदोग्य उपनिषद्' के मतानुसार सृष्टि प्रक्रिया में आत्मा से आकाश, आकाश से वायु,

वायु से अग्नि, अग्नि से जल और जल से पृथ्वी क्रमशः उत्पन्न हुए हैं। इन्हीं पांचों तत्त्वों का प्रदर्शन आरती में किया जाता है।

आरती का शास्त्रीय स्वरूप पांच क्रियाओं के समावेश से होता है। आकाश के प्रतीक शंख को फुंकारा जाता है, वायु का प्रतीक चंवर ढुलता है, अग्नि अर्थात धूप-दीप से आरती होती है, जल का प्रदर्शन कुंभारती के रूप में होता है और पृथ्वी का प्रदर्शन उंगली आदि द्वारा प्रणाम की मुद्रा में होता है।

व्रत के देवता के नाम का बीज मंत्र व स्वस्तिक चिह्न आरती की थाली में बनाकर, अक्षत, पुष्प से सुसज्जित करके, घी का दीपक या कपूर को जलाकर, घंटनाद करते हुए खड़े होकर, आरती उतारना आम प्रक्रिया है। बीज मंत्र का ज्ञान न होने की स्थिति में सर्वप्रथम चरणों में चार बार, नाभि में दो बार, मुख में एक बार आरती करने के बाद फिर सभी अंगों की सात बार आरती घुमाने का विधान है। इसके पश्चात् दीपक या कपूर की प्रज्वलित ज्योति पर भक्तों द्वारा दोनों हाथ घुमाकर अपने मुखादि अंगों का स्पर्श करने का प्रचलन है। आरती की ज्योति जिस भक्त के गात्र को स्पर्श करती है, उसे हजारों यज्ञ करने के बाद किए स्नानों का फल प्राप्त होता है। इस विश्वास का उल्लेख 'रणवीर भक्ति रत्नाकर' में किया गया है।

पूजन विधि-विधान में प्रयुक्त शब्दों के अर्थ की व्याख्या : व्रतों, पर्वों, त्योहारों अथवा उत्सवों में अकसर देवी या देवता के पूजन या अनुष्ठान करने का विधि-विधान रहता है। इनमें जिन शब्दों को उपयोग में लिया जाता है, उनके अर्थ की समझ आम लोगों में नहीं होती। इस कारण उन्हें पूजा के विधि-विधान पूर्ण करने में बार-बार पूछना या समझना पड़ता है और क्रिया-कलापों में व्यवधान पैदा होता है। इसलिए इनका ज्ञान व्रतधारियों, भक्तों के लिए आवश्यक हो जाता है। यहां ऐसे ही शब्दों के अर्थ की व्याख्या दी जा रही है–

संकल्प : श्रद्धा, विश्वास पूर्वक शुभ कार्य करने को प्रेरित अनुष्ठान को संकल्प कहते हैं। उसके बिना किसी कार्य का शुभारंभ नहीं होता। व्रत, उपवास और संध्या समस्त धर्मानुष्ठान संकल्पजनित होते हैं।

आसन : बिना आसन के भक्त को अपने धार्मिक कृत्यों-अनुष्ठानों में सिद्धि नहीं मिलती, क्योंकि इसके बिछाने से आध्यात्मिक शक्ति-पुंज का संचय होता है।

शुचि : धार्मिक दृष्टिकोण से पवित्र वस्तु को शुचि कहते हैं।

अशुचि : धार्मिक दृष्टिकोण से अपवित्र वस्तु को अशुचि कहते हैं।

नवग्रह : सूर्य, चंद्र, मंगल, बुध, गुरु, शुक्र, शनि, राहु और केतु का प्रभाव मानव जीवन पर शुभ या अशुभ प्रकार से पड़ता है, इसलिए शुभा-शुभ कर्म में नवग्रह पूजन किया जाता है।

आह्वान : बुलाना, निमंत्रित करना। जैसे यज्ञमंडप के छोटे से कुंड में ग्रह व नक्षत्र का आह्वान करने पर आना।

यज्ञ : अग्नि में घी, तिल, यव आदि की आहुतियों के द्वारा सूक्ष्म रूप में परिणित करने की प्रक्रिया को यज्ञ कहते हैं।

आहुति : यज्ञ में चढ़ाई गई सामग्री को आहुति देना कहते हैं।