।। ओ३म् ।।

आर्यवीर दिनचर्या

सम्पादक

ब्र. अरुणकुमार "आर्यवीर"

मार्च २०१९; बारहवाँ संस्करण

सांतसा प्रकाशन

आर्ष शोध संस्थान, पाणिनीया पाठशाला,

अलियाबाद, मंडल शामीरपेट, जिला मेडिचल,

तेलंगाणा ५००१०१ दूर. : ७६६६९८६८३७

E-mail : 1aryaveer@gmail.com,

Web : www.santasa.org

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ
सम्पादकीय	३
वैदिक संध्या (ब्रह्मयज्ञ)	४
दैनिक हवन	११
यज्ञ प्रार्थना	२१
ध्येय गीत	२२
राष्ट्रगान	२२
ध्वजगान	२३
जागरण–मन्त्रा:	२५
शयन–मन्त्रा:	२७
भोजन–आरम्भ मन्त्र	३१
भोजन–समाप्ति मन्त्र	३२
यज्ञोपवीत मन्त्र	३२
पठन–पाठन मन्त्र	३३
संगठन सूक्त	३४
आर्यसमाज के नियम	३५
शारीरिक.पा. कनिष्ठ आर्यवीर श्रेणी	३६
शारीरिक.पा. वरिष्ठ आर्यवीर श्रेणी	३९
शा.पा.शाखानायक श्रेणी	४३
शारीरिक.पा. प्रान्तीय व्यायाम शिक्षक (कार्यकर्ता) श्रेणी	४७
बौद्धिक पाठ्यक्रम	४८
आर्यवीर गीतांजलि	५९

elibrary.thearyasamaj.org

सम्पादकीय

इस लघु पुस्तिका में आर्यवीर की आदर्श दिनचर्या कैसी हो, इस लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए सङ्कलन करने का यत्न किया गया है। इसका प्रथम संस्करण हमने सन् १९९१ में छापा था, तब से इसे समय–समय पर संशोधित एवं परिवर्धित कर छापते आ रहे हैं। प्रस्तुत संस्करण में आर्यवीर श्रेणी को शिविरो में प्रशिक्षण–सौकर्य को ध्यान में रख कर शारीरिक पाठ्यक्रम को दो भागों में विभक्त किया है।

इस पुस्तक में शारीरिक पाठ्यक्रम के अलावा आर्यवीर दल के शिविरों में दिनचर्या में प्रयुक्त होनेवाले सभी मन्त्र तथा आर्यवीर दल के राष्ट्रगान, ध्वजगान, आर्य समाज के नियम, संगठन सूक्त जैसी उपयुक्त सामग्री का सङ्कलन किया गया है। शिविर में भावार्थ सहित संध्या करायी जाने पर आर्य वीरों की मांग को देखकर इस संस्करण में उक्त भावार्थ जोड़ा गया है। ईश्वर–स्तुतिप्रार्थनोपासना का स्व.डॉ.धर्मवीर जी द्वारा लिखा तथा संगठन सूक्त का डॉ.त्रिलोकीनाथ क्षत्रिय जी द्वारा लिखित पद्यानुवाद इस पुस्तक की अन्य विशिष्टता है। संक्षिप्त बौद्धिक पाठ्यक्रम में आर्यवीर श्रेणी से व्यायाम शिक्षक तक पढ़ाने योग्य अनिवार्य सैद्धान्तिक ज्ञान दिया गया है।

आशा करता हूँ इस संस्करण का भी यथोचित स्वागत होगा..!!!.

"आर्यवीर"

elibrary.theaaryasamaj.org

आर्यवीर दिनचर्या

अथ ब्रह्मयज्ञः

ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।। (यजु ३६/३)

तूने हमें उत्पन्न किया, पालनकर रहा है तू।
तुझसे ही पाते प्राण हम, दुःखियों के कष्ट हरता है तू।।
तेरा महान तेज है, छाया हुआ सभी स्थान।
सृष्टि की वस्तु—वस्तु में, तू हो रहा है विद्यमान।।
तेरा ही धरते ध्यान हम, मांगते तेरी दया।
ईश्वर हमारी बुद्धि को, श्रेष्ठ मार्ग पर चला।।

प्राण प्रदाता संकट त्राता, हे सुखदाता ओम् ओम्।
सविता माता पिता वरेण्यम्, भगवन् भ्राता ओम् ओम्।
तेरा शुद्ध स्वरूप धरें हम, धारणधाता ओम् ओम्।
प्रज्ञा प्रेरित कर सुकर्म में, विश्वविधाता ओम् ओम्।
ओम् आनन्द ओम् आनन्द, ओम् आनन्द ओम् ओम्।

अथाचमनमन्त्रः

ओ३म् शन्नो देवीरभिष्टय ऽ आपो भवन्तु पीतये। शंयोरभि स्रवन्तु नः।। (यजु. ३६/१२)

अथेन्द्रियस्पर्शमन्त्राः

ओं वाक् वाक्।। ओं प्राणः प्राणः।।
ओं चक्षुश्चक्षुः।। ओं श्रोत्रं श्रोत्रम्।।
ओं नाभिः।। ओं हृदयम्।। ओं कण्ठः।।
ओं शिरः।। ओं बाहुभ्यां यशोबलम्।।
ओं करतलकरपृष्ठे।।

elibrary.thearyasamaj.org

अथेश्वरप्रार्थनापूर्वकमार्जनमन्त्राः

ओं भूः पुनातु शिरसि।। ओं भुवः पुनातु नेत्रयोः।।
ओं स्वः पुनातु कण्ठे।। ओं महः पुनातु हृदये।।
ओं जनः पुनातु नाभ्याम्।। ओं तपः पुनातु पादयोः।।
ओं सत्यं पुनातु पुनश्शिरसि।। ओं खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र।।

अथ प्राणायाममन्त्राः

ओं भूः। ओं भुवः। ओं स्वः। ओं महः। ओं जनः। ओं तपः। ओं सत्यम्। (तैत्ति० प्रपा० १०/अनु० २७)

इस मन्त्रपाठ के बाद न्यून से न्यून तीन ब्राह्य प्राणायाम सभी आर्यवीरों को करने हैं।

इसके लिए सर्वप्रथम आसनपूर्वक सीधे बैठेंगे और श्वांस को पूरा भीतर भर लेंगे। फिर पूरा बाहर निकाल देंगे। फिर बाहर ही उसे रोकना है (अन्दर नहीं लेना है)। घबराहट होने तक रोकना है। इस बीच मूलबन्ध = कमर के नीचे के हिस्से (गुदा इन्द्रिय, मूत्रेन्द्रिय) को ऊपर आकर्षण करना, उड्डीयान बन्ध=पेट को भीतर आकर्षित करना एवं जब तक प्राण रुका रहे, मन में ओ३म् का जप 'सर्वरक्षक' इस अर्थ भावना के साथ चलता रहेगा।

अथाघमर्षणमन्त्राः

ओ३म् ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसो ऽध्यजायत।
ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः।। १।।
समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो ऽअजायत।
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी।। २।।

सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्।
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः।। ३।।

(ऋ.म. १०/सू. १९०/मं. १—३)

अथाचमन—मन्त्रः

ओं शन्नो देवीरभिष्टय ऽ आपो भवन्तु पीतये।
शंयोरभि स्रवन्तु नः।। (यजु. ३६/१२)

अथ मनसापरिक्रमा—मन्त्रः

ओ३म्। प्राची दिगग्निरधिपतिरसितो रक्षितादित्या इषवः। तेभ्यो नमो ऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। यो३स्मान्द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।।१।।

दक्षिणा दिगिन्द्रो ऽधिपतिस्तिरश्चिराजी रक्षिता पितर इषवः। तेभ्यो...(पूर्ववत्) ।।२।।

प्रतीची दिग्वरुणो ऽधिपतिः पृदाकू रक्षितान्नमिषवः। तेभ्यो...(पूर्ववत्) ।।३।।

उदीची दिक् सोमो ऽधिपतिः स्वजो रक्षिताशनिरिषवः। तेभ्यो...(पूर्ववत्)।।४।।

ध्रुवा दिग् विष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता वीरुध इषवः। तेभ्यो... (पूर्ववत्)।।५।।

ऊर्ध्वा दिग्बृहस्पतिरधिपतिः श्वित्रो रक्षिता वर्षमिषवः। तेभ्यो...(पूर्ववत्)।।६।। (अथर्व.कां. ३/सू. २७/मं.१—६)

अथोपस्थान—मन्त्राः

ओ३म् उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त ऽ उत्तरम्।
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्।।१।। (यजु.अ.३५ मं.१४)
उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः।
दृशे विश्वाय सूर्यम्।।२।। (यजु.३३/मं.३१)
चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।
आप्रा द्यावापृथिवी ऽ अन्तरिक्ष ँ सूर्य ऽ आत्मा
जगतस्तस्थुषश्च स्वाहा ।।३।। (यजु.अ. ७ मं. ४२)
तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः
शतं जीवेम शरदः शत ँ शृणुयाम शरदः शतं प्र
ब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च
शरदः शतात्।।४।। (यजु.अ.३६/मं.२४)

अथ गुरुमन्त्रः

ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरिण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।। (यजु.३६/३)

अथ समर्पणम्

*हे ईश्वर दयानिधे! भवत्कृपयानेन जपोपासनादिकर्मणा ध
र्मार्थकाममोक्षाणां सद्यः सिद्धिर्भवेन्नः।।*

अथ नमस्कार—मन्त्रः

ओ३म्। नमः शम्भवाय च मयोभवाय च नमः
शङ्कराय च मयस्कराय च नमः शिवाय च शिवतराय
च।। (यजु.१६/४१) ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

संध्या—भावार्थ चिन्तन

(ओ३म्) यह आप का मुख्य नाम है। इस नाम के साथ आप के सब नाम लग जाते हैं। आप सर्वरक्षक हैं। (भूः) आप प्राणों के भी प्राण हैं, हमारे जीवन के आधार हैं। (भुवः) आप स्वयं दुःखों से रहित और हमें सकल दुःखो से छुडाने हारे हैं। (स्वः) आप स्वयं सुख स्वरूप और अपने उपासकों को सब सुखों के देने हारे हैं। (सवितुः) हे सकल जगत् के उत्पत्तिकर्ता ! समग्र ऐश्वर्यों के दाता ! प्रकाशकों के भी प्रकाशक ! (वरेण्यम्) आप अति श्रेष्ठ होने से वरण करने योग्य हैं। (भर्गः) आप अविद्या एवं राग—द्वेषादि क्लेशनाशक हैं। (देवस्य) ऐसे आपके अत्यन्त कामना करने योग्य पवित्र एवं शुद्ध स्वरूप तेज का (धीमहि) हम ध्यान करते हैं, धारण करते हैं। (यः) हे परमपिता परमात्मा आप ! (नः) हमारी (धियः) बुद्धियों को (प्रचोदयात्) उत्तम गुणकर्म स्वभाव में प्ररित कीजिए; दुष्ट गुणकर्म स्वभाव से निरन्तर छुड़ाइए।

हे सर्वप्रकाशक एवं सर्वव्यापक प्रभो ! इस जीवन को चलाने हेतु जिन—जिन भौतिक सुख—साधनों की हमें अपेक्षा है, आप की कृपा से धर्मयुक्त पुरुषार्थ से हम प्राप्त कर सकें तथा इन्हें त्यागपूर्वक भोगते हुए आप की प्राप्ति के लिए, मोक्षानन्द के लिए भी विशेष पुरुषार्थ कर सकें। आप सब ओर से हम पर सुखों की वर्षा कीजिए।

संध्या के इस दिव्य लक्ष्य को हम सब मिलकर प्राप्त कर सके इसलिए हमारे शरीर स्वस्थ एवं बलवान हों, हमारे मन—बुद्धि—अन्तःकरण एवं इन्द्रियों में आप निर्मलता प्रदान करें जिससे हम इन्हें धर्ममार्ग में सदा चलाते रहें, अधर्म से हटाते रहें।

हे प्रणाधार, प्राणप्रिय आप भूः प्राणों के भी प्राण, भुवः समस्त दुःखों से छुडानेवाले, स्वः आनन्दस्वरूप, महः सबसे बड़े

पूज्य, जनः सकल जगदुत्पादक, तपः दुष्टों के दण्डदाता एवं ज्ञानस्वरूप तथा सत्यम् अविनाशी हैं।

हे सकल जगत् के उत्पत्तिकर्ता आप ने हम जीवों को कर्मफल भुगाने तथा मोक्षानन्द देने हेतु इतने विशाल ब्रह्माण्ड को उत्पन्न करके दान में दिया है। बदले में हम से कभी कुछ नहीं चाहा, कभी कुछ नहीं लिया। आप महान् हैं, आप की सृष्टिरचना महान् है, आप के दण्ड—विधान भी महान् हैं। पाप कर्मों को करके उनके दुःखरूप फलों से हम नहीं बच सकते अतः हमारे अन्तःकरण को आप निर्मल बना दीजिए जिससे सारे पाप कर्मों को हम शीघ्र ही छोड़ सकें।

हे सर्वव्यापक सर्वान्तर्यामिन् ! हम आप के अन्दर डूबे हुए हैं। आप हमारे दाएं—बाएं, आगे—पीछे, ऊपर—नीचे, भीतर—बाहर सर्वत्र विद्यमान हैं तथा हमें देख—सुन—जान रहे हैं। आप के ही अग्नि, इन्द्र, वरुण, सोम, विष्णु, बृहस्पति आदि अनेक नाम हैं। हे ज्ञानस्वरूप अग्ने आप ऐश्वर्यशाली—ऐश्वर्यदाता इन्द्र हैं। सबसे उत्तम राजा वरुण हैं। शान्ति आदि गुणों से आनन्ददाता सोम हैं। हे सर्वव्यापक विष्णो, आप बड़ों से भी बड़े ब्रह्माण्डों के पालनकर्ता एवं वेदज्ञानदाता बृहस्पति हैं। अपनी सृष्टि रचना के द्वारा तथा अपने पवित्र गुण—कर्म—स्वभावों के द्वारा निरन्तर हमारी रक्षा कर रहे हैं। आप के रक्षक गुणों को हम बार—बार नमन करते हैं। जो प्राणी हमसे अज्ञानवशात् अथवा जिससे हम स्वार्थादि के कारण द्वेष करते हैं, हमारी उन समस्त दुर्भावनाओं को आप के पवित्रतम तेज में जलाकर भस्म कर देते हैं, जिससे परस्पर हम कभी द्वेष न करें किन्तु सदा प्रेमपूर्वक मित्रभाव से वर्तें।

हे सच्चिदानन्द—अनन्त—स्वरूप ! हम आप की उपासना करते हैं। हे नित्य—शुद्ध—बुद्ध—मुक्तस्वभाव ! हम आप को अपने

हृदय मन्दिर में आवाहन करते हैं। हे अद्वितीय—अनुपम—जगदादिकारण ! आप हमारे हृदय में आओ। हे अज—निराकार—सर्वशक्तिमान्—न्यायकारिन् ! अपने दिव्य अस्तित्व का हमें यथावत् भान कराओ। हे जगदीश—सर्वजगदुत्पादकाधार ! अपने पावन संस्पर्श से हमारे अन्दर सुसंस्कारों को उत्पन्न करके उन्हें प्रवृद्ध तथा पुष्ट कराओ। हे सनातन—सर्वमंगलमय—सर्वस्वामिन् ! आप की कृपा से हम भी धार्मिक, न्यायप्रिय, पुरुषार्थी, परोपकारी, विनम्र, सहनशील, राष्ट्रभक्त एवं माता—पिता तथा गुरुजनों के आज्ञाकारी बन सकें। हे अविद्यान्धकार निर्मूलक—विद्यार्क प्रकाशक ! आप की कृपा से हम सभी प्रकार के स्वार्थ एवं संकीर्णताओं से ऊँचे उठ सकें। हे दुर्गुणनाशक—सद्गुणप्रापक—सर्वबलदायक ! हमारे अन्दर छिपे राग—द्वेष—मोह जनित काम, क्रोध, लोभ, ईर्ष्या, द्वेष, निन्दा, चुगली, अहंकार, आलस्य, प्रमाद आदि सभी दोषों से छुटकारा पाने हेतु सहाय, पुरुषार्थ एवं आत्मिक बल प्रदान करें। हे धर्मसुशिक्षक—पुरुषार्थप्रापक ! दुर्गुणों के परित्याग एवं सद्गुणों को धारण करते हुए आप की कृपा से हम सौ वर्ष तथा उसके बाद भी स्वस्थतापूर्वक जी सकें, आप को देख सकें, आप के विषय में सुन सकें, औरों को भी बता सकें तथा स्वतन्त्र अदीन रहें।

इसीलिए प्रतिदिन प्रातः सायं पवित्र गायत्री आदि वेद मन्त्रों से हम आपकी स्तुति—प्रार्थना—उपासना करते हैं। हमें आधिदैविक—आधिभौतिक—आध्यात्मिक दुःखों से शीघ्र ही छुड़ा कर इसी जन्म में धर्म—अर्थ—काम—मोक्ष को प्राप्त कराइए।

आप सुखस्वरूप हैं, आपको हम नमन करते हैं। आप कल्याणकारी हैं, आपको हम नमन करते हैं। आप मोक्षानन्द प्रदाता हैं, आप को बारंबार हम नमन करते हैं।

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

अथ देवयज्ञः

अथाचमन—मन्त्राः

ओ३म् अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा।।१।। *इससे एक*
ओ३म् अमृतापिधानमसि स्वाहा।।२।। *इससे दूसरा*
ओ३म् सत्यं यशः श्रीर्मयि श्रीः श्रयतां स्वाहा।।३।।

(तैत्तिरीय आरण्यक प्र. १०/अनु. ३२, ३५)

इससे तीसरा आचमन करके तत्पश्चात् जल लेकर नीचे लिखे मन्त्रों से अंगों को स्पर्श करें।

अथ अङ्गस्पर्श—मन्त्राः

ओं वाङ्म आस्येऽस्तु। *इस मन्त्र से मुख*
ओं नसोर्मे प्राणोऽस्तु। *इस मन्त्र से नासिका के दोनों छिद्र*
ओं अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु। *इस मन्त्र से दोनों आंख*
ओं कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु। *इस मन्त्र से दोनों कान*
ओं बाह्वोर्मे बलमस्तु। *इस मन्त्र से दोनों बाहु*
ओम् ऊर्वोर्म ओजोऽस्तु। *इस मन्त्र से दोनों जंघा*
ओम् अरिष्टानि मेऽङ्गानि तनूस्तन्वा मे सह सन्तु।
इस मन्त्र से दाहिने हाथ से जल स्पर्श करके मार्जन करना।

(पारस्कर गृ.का.२/क.३/सू.२५)

अथ—ईश्वर—स्तुति—प्रार्थनोपासनामन्त्राः

ओ३म् विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परा सुव।
यद् भद्रन्तन्न आसुव।।१।। (यजु अ.३०/मं.३)

हे सकल जगत् के उत्पत्तिकर्ता, समग्र ऐश्वर्ययुक्त, शुद्धस्वरूप, सब सुखों के दाता परमेश्वर ! आप कृपा करके हमारे सम्पूर्ण दुर्गुण, दुर्व्यसन और दुःखों को दूर कर दीजिए; जो कल्याणकारक गुण, कर्म, स्वभाव और पदार्थ हैं वह सब हमको प्राप्त कीजिए।

सकल जगत के उत्पादक हे, हे सुखदायक शुद्ध स्वरूप।
हे समग्र ऐश्वर्ययुक्त हे, परमेश्वर हे अगम अनूप।।
दुर्गुण—दुरित हमारे सारे, शीघ्र कीजिए हमसे दूर।
मंगलमय गुण—कर्म—शील से, करिए प्रभु हमको भरपूर।।

हिरण्यगर्भः समवर्त्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक ऽ आसीत्। स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेम।। २।। (यजु.अ.१३/मं.४)

जो स्वप्रकाश स्वरूप और जिसने प्रकाश करनेहारे सूर्य चन्द्रमादि पदार्थ उत्पन्न करके धारण किए हैं। जो उत्पन्न हुए सम्पूर्ण जगत् का प्रसिद्ध स्वामी एक ही चेतन स्वरूप था। जो सब जगत् के उत्पन्न होने से पूर्व वर्तमान था। सो इस भूमि और सूर्यादि का धारण कर रहा है। हम लोग उस सुखस्वरूप शुद्ध परमात्मा के लिए ग्रहण करने योग्य योगाभ्यास और अतिप्रेम से विशेष भक्ति किया करें।

छिपे हुए थे जिसके भीतर, नभ में तेजोमय दिनमान।
एक मात्र स्वामी भूतों का, सुप्रसिद्ध चिद्रूप महान्।।
धारण वह ही किए धरा को, सूर्यलोक का भी आधार।
सुखमय उसी देव का हवि से, यजन करें हम बारंबार।।

य ऽ आत्मदा बलदा यस्य विश्व ऽ उपासते प्रशिषं यस्य देवाः। यस्य छाया ऽ मृतं यस्य मृत्युः कस्मै देवाय हविषा विधेम।। ३।। (यजु.अ.२५/मं.१३)

जो आत्मज्ञान का दाता, शरीर, आत्मा और समाज के बल का देनेहारा है। जिसकी सब विद्वान लोग उपासना करते हैं। जिसके प्रत्यक्ष सत्यस्वरूप शासन, न्याय अर्थात् शिक्षा को मानते हैं। जिसका आश्रय ही मोक्ष सुखदायक है। जिसका न मानना अर्थात् भक्ति इत्यादि न करना ही मृत्यु आदि दुःख का हेतु है। हम लोग उस सुखस्वरूप, सकल ज्ञान के देनेहारे परमात्मा की प्राप्ति के लिए आत्मा और अन्तःकरण से भक्ति अर्थात् उसी की आज्ञा पालन करने में तत्पर रहें।

आत्मज्ञान का दाता है जो, करता हमको शक्ति प्रदान।
विद्वद्वर्ग सदा करता है, जिसके शासन का सम्मान।।
जिसकी छाया सुखद सुशीतल, दूरी है दुःख का भंडार।
सुखमय उसी देव का हवि से, यजन करें हम बारंबार।।

यः प्राणतो निमिषतो महित्वैक ऽ इद्राजा जगतो बभूव। य ऽ ईशे ऽ अस्य द्विपदश्चतुष्पदः कस्मै देवाय हविषा विधेम।। ४।।

जो प्राणवाले और अप्राणिरूप जगत् का अपनी अनन्त महिमा से एक ही विराजमान राजा है। जो इस मनुष्यादि और गौ आदि प्राणियों के शरीर की रचना करता है। हम लोग उस सुखस्वरूप सकल ऐश्वर्य के देनेहारे परमात्मा की उपासना अर्थात् अपनी सकल उत्तम सामग्री को उसकी आज्ञापालन में समर्पित करके उसकी विशेष भक्ति करें।

जो अनन्त महिमा से अपनी, जड़—जंगम का है अधिराज।
रचित और शासित हैं जिससे, जगतिभर का जीव समाज।।
जिसके बल विक्रम का यश का, कण—कण करता जयजयकार।
सुखमय उसी देव का हवि से, यजन करें हम बारंबार।।

येन द्यौरुग्रा पृथिवी च दृढ़ा येन स्वः स्तभितं येन नाकः। यो ऽन्तरिक्षे रजसो विमानः कस्मै देवाय हविषा विधेम।। ५।। (यजु.अ.३२/मं.६)

जिस परमात्मा ने तीक्ष्ण स्वभाव वाले सूर्य आदि और भूमि को धारण किया है, जिस जगदीश्वर ने सुख को धारण किया है और जिस ईश्वर ने दुःख रहित मोक्ष को धारण किया है। जो आकाश में सब लोक—लोकान्तरों को विशेष मानयुक्त अर्थात् जैसे आकाश में पक्षी उड़ते हैं वैसे सब लोकों निर्माण करता और भ्रमण कराता है, हम लोग उस सुखदायक कामना करने के योग्य परब्रह्म की प्राप्ति के लिए सब सामर्थ्य से विशेष भक्ति करें।

किया हुआ है धारण जिसने, नभ में तेजोमय दिनमान।
परमशक्तिमय जो प्रभु करता, वसुधा को अवलम्ब प्रदान।।
सुखद मुक्तिधारक लोकों का, अन्तरिक्ष में सिरजनहार।
सुखमय उसी देव का हवि से, यजन करें हम बारंबार।।

प्रजापते न त्वदेतान्यन्यो विश्वा जातानि परि ता बभूव। यत्कामास्ते जुहुमस्तन्नो अस्तु वयं स्याम पतयो रयीणाम्।। ६।। (ऋ.म.१०/सू.१२१/मं.१०)

हे सब प्रजा के स्वामी परमात्मा आप से भिन्न दूसरा कोई उन इन सब उत्पन्न हुए जड़—चेतनादिकों को नहीं तिरस्कार करता है, अर्थात् आप सर्वोपरी हैं। जिस—जिस पदार्थ की कामनावाले

हम लोग आपका आश्रय लेवें और वांच्छा करें, वह कामना हमारी सिद्ध होवे, जिससे हम लोग धनैश्वर्यों के स्वामी होवें।

जड़ चेतन जगति के स्वामी, हे प्रभु तुमसा और नहीं।
जहां समाए हुए न हो तुम, ऐसा कोई ठौर नहीं।।
जिन पावन इच्छाओं को ले, शरण आपकी हम आएं।
पूरी होवें सफल सदा हम, विद्या—धन—वैभव पाएं।।

स नो बन्धुर्जनिता स विधाता धामानि वेद भुवनानि विश्वा। यत्र देवा ऽ अमृतमानशानास्तृतीये धामन्न—ध्यैरयन्त।।७।। (यजु.अ.३२/मं.१०)

हे मनुष्यों वह परमात्मा अपने लोगों का भ्राता के समान सुखदायक, सकल जगत् का उत्पादक, वह सब कामों का पूर्ण करनेहारा, सम्पूर्ण लोकमात्र और नाम—स्थान—जन्मों को जानता है। जिस सांसारिक सुख—दुःख से रहित नित्यानन्दयुक्त मोक्षस्वरूप धारण करनेहारे परमात्मा में मोक्ष को प्राप्त होके विद्वान् लोग स्वेच्छापूर्व्रक विचरते हैं वही परमात्मा अपना गुरु, आचार्य, राजा और न्यायाधीश है। अपने लोग मिलके सदा उसकी भक्ति किया करें।

भ्राता तुल्य सुखद् वह ही प्रभु, सकल जगत् का जीवन प्राण।
मानव के सब यत्न उसी की, करुणा से होते फलवान।।
सदानन्दमय धाम तीसरा, सुख—दुःख के द्वन्द्वों से दूर।
करके प्राप्त उसे ज्ञानी जन, आनन्दित रहते भरपूर।।

अग्ने नय सुपथा राये ऽ अस्मान्विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्। युयोध्यस्मज्जुराणमेनो भूयिष्ठान्ते नम ऽ उक्तिं विधेम।।८।। (यजु.अ.४०/मं.१६)

elibrary.aryamaj.org

हे स्वप्रकाश, ज्ञानस्वरूप, सब जगत् के प्रकाश करनेहारे सकल सुखदाता परमेश्वर ! आप जिससे सम्पूर्ण विद्यायुक्त हैं, कृपा करके हम लोगों को विज्ञान वा राज्यादि ऐश्वर्य की प्राप्ति के लिए अच्छे धर्मयुक्त आप्त लोगों के मार्ग से सम्पूर्ण प्रज्ञान और उत्तम कर्म प्राप्त कराइये और हमसे कुटिलतायुक्त पापरूप कर्म को दूर कीजिए। इस कारण हम लोग आपकी बहुत प्रकार से नम्रतापूर्वक स्तुति सदा किया करें और आनन्द में रहें।

स्वयं प्रकाशित ज्ञानरूप हे ! सर्वविद्य हे दयानिधान।
धर्ममार्ग से प्राप्त कराएं, हमें आप ऐश्वर्य महान्।।
पापकर्म कौटिल्य आदि से, रहें दूर हम हे जगदीश।
अर्पित करते नमन आपको, बारंबार झुकाकर शीश।।

अग्न्याधानम्

ओं भूर्भुवः स्वः। (गोभिल.गृ.प.१/खं.१/सू.११)

ओं भूर्भुवः स्वद्यौरिव भूम्ना पृथिवीव वरिम्णा। तस्यास्ते पृथिवि देवयजनि पृष्ठे ऽ ग्निमन्ना दमन्नाद्यायादधे।।

(यजृ.अ.३/मं.५)

ओम् उद् बुध्यस्वाग्ने प्रति जागृहि त्वमिष्टापूर्ते स ꣳ सृजेथामयञ्च। अस्मिन्त्सधस्थे ऽ अध्युत्तरस्मिन् विश्वे देवा यजमानश्चसीदत।। (यजु. १५ / ५४)

समिदाधानम्

ओम् अयन्त इध्म आत्मा जातवेदस्तेनेध्यस्व वर्द्धस्व चेद्ध वर्द्धय चास्मान् प्रजया पशुभिर्ब्रह्मवर्चसे नान्नाद्येन समेधय स्वाहा। इदमग्नये जातवेदसे — इदन्न मम।।१।।

(आश्वलायन गृ.सू. १/१०/१२) *इस मन्त्र से घृत में डुबोकर पहली..*

ओं समिधाग्निं दुवस्यत घृतैर्बोधयतातिथिम्।
आस्मिन् हव्या जुहोतन स्वाहा।।
इदमग्नये — इदन्न मम।।२।। (यजु. ३/१) *इससे और..*
सुसमिद्धाय शोचिषे घृतं तीव्रं जुहोतन।
अग्नये जातवेदसे स्वाहा।।
इदमग्नये जातवेदसे — इदन्न मम।।३।। (यजु.३/२)
इस मन्त्र से अर्थात् दोनों मन्त्रों से दूसरी और..
तं त्वा समिद्भिरङ्गिरो घृतेन वर्द्धयामसि।
बृहच्छोचा यविष्ठ्य स्वाहा।।
इदमग्नये ऽङ्गिरसे — इदन्न मम।।४।। (यजु. ३/३.)
इस मन्त्र से तीसरी समिधा समर्पित करें। उक्त मन्त्रों से समिधाधान करके नीचे लिखे मन्त्र को पांच बार पढ़कर पांच घृताहुतियां दें।

पञ्चघृताहुतिमन्त्र:

ओम् अयन्त इध्म आत्मा जातवेदस्तेनेध्यस्व वर्धस्व चेद्ध वर्द्धय चास्मान् प्रजया पशुभिर्ब्रह्मवर्चसेनान्नाद्येन समेधय स्वाहा। इदग्नये जातवेदसे — इदन्न मम।।

(आश्व.गृ.सू. १/१०/१२)

जलसिञ्चनमन्त्रा:

ओम् अदिते ऽनुमन्यस्व।।१।। *इससे पूर्व में*
ओम् अनुमते ऽ नुमन्यस्व।।२।। *इससे पश्चिम में*
ओम् सरस्वत्यनुमन्यस्व।।३।। *इससे उत्तर दिशा में*

@libraryofthearyasamaj.org

ओं देव सवित: प्र सुव यज्ञं प्र सुव यज्ञपतिं भगाय। दिव्यो गन्धर्व: केतपू: केतं न: पुनातु वाचस्पतिर्वाचं न: स्वदतु।।४।। (यजु.अ. ३०/मं. १)

इस मन्त्रपाठ से वेदी के चारों ओर जल छिड़काएं।

आघारावाज्यभागाहुतिमन्त्रा:

ओम् अग्नये स्वाहा। इदमग्नये — इदन्न मम।।१।।

इस मन्त्र से वेदी के उत्तर भाग अग्नि में

ओं सोमाय स्वाहा। इदं सोमाय — इदन्न मम।।२।।

(गो.गृ.प्र.१/खं.८/सू.२४) *इससे दक्षिण भाग अग्नि में*

ओं प्रजापतये स्वाहा। इदं प्रजापतये — इदन्न मम।।३।।

(यजु. २२ / ३२)

ओम् इन्द्राय स्वाहा। इदमिन्द्राय — इदन्न मम।।४।।

(यजु.२२/२७) *इन दोनों मन्त्रों से वेदी के मध्य में दो आहुतियां दें। उक्त चार घृत आहुतियां देकर नीचे लिखे चार मन्त्रों से प्रात:काल अग्निहोत्र करें।*

प्रात:कालीन—आहुतिमन्त्रा:

ओं सूर्यो ज्योतिर्ज्योति: सूर्य: स्वाहा।।१।।

ओं सूर्यो वर्चो ज्योतिर्वर्च: स्वाहा।।२।।

ओं ज्योति: सूर्य: सूर्यो ज्योति: स्वाहा।।३।। (यजु. ३/९)

ओं सजूर्देवेन सवित्रा सजूरुषसेन्द्रवत्या।

जुषाण: सूर्यो वेतु स्वाहा ।।४।। (यजु. ३/१०)

अब नीचे लिखे मन्त्रों से प्रात: सांय दोनों समय आहुतियां दें।

elibrary.aryasamaj.org

प्रातः सांयकालीनमन्त्राः

ओं भूरग्नये प्राणाय स्वाहा। इदमग्नये प्राणाय — इदन्न मम।।१।। (गोभिगृह्यसूत्र०प्र.१/खं.३/यू. १—३)

ओं भुवर्वायवे ऽपानाय स्वाहा।
इदं वायवे ऽपानाय — इदन्न मम ।।२।।

ओं स्वरादित्याय व्यानाय स्वाहा।
इदमादित्याय व्यानाय — इदन्न मम।।३।।

ओं भूर्भुवः स्वरग्निवायवादित्येभ्यः प्राणापानव्यानेभ्यः स्वाहा। इदमग्निवायवादित्येभ्यः प्राणापानव्यानेभ्यः इदन्न मम।।४।। (तैत्तिरीयोपनिषदाशयेनैकीकृता ऋ.भा.भू. पंचमहा.)

ओम् आपो ज्योतीरसो ऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरों स्वाहा।।५।। (तैत्तिरीयोपनिषदाशयेनरचितः पञ्चमहायज्ञ.)

ओं यां मेधां देवगणाः पितरश्चोपासते।
तया मामद्य मेधया ऽग्ने मेधाविनं कुरु स्वाहा।।६।।

(यजु.३२/१४)

ओं विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परा सुव।
यद्भद्रन्तन्न ऽआसुव स्वाहा।।७।। (यजु.३०/३)

ओम् अग्ने नय सुपथा राये ऽअस्मान्विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्। युयोध्यस्मज्जुहुराणमेनो भूयिष्ठां ते नम ऽउक्तिं विधेम स्वाहा।।८।। (यजु.४०/१६)

सायंकालीन—आहुतिमन्त्राः

ओम् अग्निर्ज्योतिर्ज्योतिरग्निः स्वाहा।।१।।

ओम् अग्निर्वर्चो ज्योतिर्वर्चः स्वाहा।।२।।

ओम् अग्निर्ज्योतिर्ज्योतिरग्निः स्वाहा।।३।।

इस मन्त्र को मन में बोल कर आहुति दें। (यजु. ३/९ के अनुसार)

ओं सजूर्देवेन सवित्रा सजू रात्र्येन्द्रवत्या।
जुषाणो ऽ अग्निर्वेतु स्वाहा।।४।। (यजु.३/मं.९, १०)

ओं भूरग्नये प्राणाय स्वाहा।।१।।

(गोभिगृह्यसूत्र०प्र.१/खं.३/यू. १—३)

ओं भुवर्वायवे ऽपानाय स्वाहा।।२।।

ओं स्वरादित्याय व्यानाय स्वाहा।।३।।

ओं भूर्भुवः स्वरग्निवायवादित्येभ्यः प्राणापानव्यानेभ्यः स्वाहा। (तैत्तिरीयोपनिषदाशयेनैकीकृता ऋ.भा.भू. पंचमहा.)

ओम् आपो ज्योतीरसो ऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरों स्वाहा।।५।। (तैत्तिरीयोपनिषदाशयेनरचितः पञ्चमहायज्ञ.)

ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।। *इस मन्त्र से तीन आहुतियां दें।* (यजु.३६/३)

पूर्णाहुति मन्त्राः

ओं सर्वं वै पूर्ण ँ स्वाहा। *इस मन्त्र से तीन बार केवल घृत से आहुतियां देकर अग्नि होत्र को पूर्ण करें।*

यज्ञ—प्रार्थना

पूजनीय प्रभो हमारे भाव उज्जवल कीजिए।
छोड देवें छल कपट को मानसिक बल दीजिए।।

वेद की बोलें ऋचाएं सत्य को धारण करें।
हर्ष में हों मग्न सारे शोक सागर से तरें।।

अश्वमेधादिक रचाएं यज्ञ पर उपकार को।
धर्म मर्यादा चलाकर लाभ दें संसार को।।

नित्य श्रद्धा भक्ति से यज्ञादि हम करते रहें।
रोग पीड़ित विश्व के संताप सब हरते रहें।।

भावना मिट जाए मन से पाप अत्याचार की।
कामनाएं पूर्ण होवें यज्ञ से नर—नारि की।।

लाभकारी हो हवन हर प्राणधारी के लिए।
वायु जल सर्वत्र हों शुभ गन्ध को धारण किए।।

स्वार्थ भाव मिटे हमारा प्रेम पथ विस्तार हो।
इदन्न मम का सार्थक प्रत्येक में व्यवहार हो।।

हाथ जोड़ झुकाएं मस्तक वन्दना हम कर रहे।
नाथ! करुणारूप करुणा आपकी सब पर रहे।।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।।

हे नाथ सब सुखी हों, कोई न हो दुखारी।
सब हों निरोग भगवन, धन—धान्य के भंडारी।
सब भद्रभाव देखें, सन्मार्ग के पथिक हों।
दुःखिया न कोई होवे, सृष्टि में प्राणधारी।

elibrarytheaaryasamaj.org

शान्ति पाठः

ओ३म् द्यौः शान्तिरन्तरिक्ष ँ शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वे देवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः सर्व ँ शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि। (यजु.३६/१७)

ओम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

ध्येय गीत (प्रातःयज्ञ के समय)

ओ३म् इन्द्रं वर्धन्तो अप्तुरः कृण्वन्तो विश्वमार्यम्। अपघ्नन्तो अराव्णः।।

हे प्रभो! हम तुम से वर पाएं।
सकल विश्व को आर्य बनाएं।।
फैलें सुख सम्पत्ति फैलाएं।
आप बढ़ें तव राज्य बढ़ाएं।।१।। हे प्रभो!
राग द्वेष को दूर भगाएं।
प्रीति रीति की नीति चलाएं।।२।। हे प्रभो!

राष्ट्रगान

आ ब्रह्मन् ब्राह्मणो ब्रह्मवर्चसी जायतामा राष्ट्रे राजन्यः शूर इषव्यो ऽतिव्याधि महारथो जायतां दोग्ध्री धेनुर्वोढा ऽनड्वानाशुः सप्तिः पुरन्धिर्योषा जिष्णुरथेष्ठाः सभेयो युवास्य यजमानस्य वीरो जायतां निकामे निकामे नः पर्जन्यो वर्षतु फलवत्यो न ओषधयः पच्यन्तां योगक्षेमो नः कल्पताम्।। (यजु. २२/२१)

elibrary.aryasamaj.org

राष्ट्रगान का अर्थ

हे परमात्मन्! ब्रह्मतेज को धारण करने वाले वेदज्ञ ब्राह्मण हमारे राष्ट्र में हों। बाण आदि अस्त्र—शस्त्र चलाने में निपुण, दूर तक निशाना बींधने वाले तथा शत्रुओं को अत्यन्त पीड़ित करने वाले महारथी शूरवीर क्षत्रिय उत्पन्न हों। खूब दूध देने वाली गाएं उत्पन्न हों। भार ढ़ोने में समर्थ बैल उत्पन्न हों। शीघ्रगामी घोड़े उत्पन्न हों। नगर एवं राष्ट्र को धारण करने वाली स्त्रियां उत्पन्न हों।

इस दिव्य प्रजाजन के शत्रुओं को विदीर्ण करने वाला शूरवीर, रथ में बैठने वाला योद्धा, जयशील, सभाओं में जाने योग्य सभ्य, बोलने में कुशल उत्पन्न हों। हमारे लिए इच्छानुसार वृष्टि हो अर्थात् अतिवृष्टि व अनावृष्टि न हो। हमारे लिए जौ आदि औषधियां बहुत अधिक फलवाली होकर पका करें तथा हमारे लिए अप्राप्त ऐश्वर्य की प्राप्ति और प्राप्त एश्वर्य की रक्षा एवं समृद्धि सिद्ध हो।

ध्वजगान

ध्वजेयं मुदा वर्धते व्योमवातैः,
समुड्डीयमानान्तरिक्षे विशाले।
महामण्डले दीप्त दिव्यारुणाभे,
सुभासैर्रवेर्भासते ओ३म् पताका।।१।।

प्रबुद्धार्यवर्तैक देशे प्रशस्ता,
समस्तार्यवीरैर्धृताया समन्तात्।
पुरा ज्ञान ज्योतिः प्रदत्तं पृथिव्यां,
सुधा वेदवाण्या नुता गीयते च।।२।।

समुद्धर्त्तुकामाः वञ्चार्यवीराः,
समुत्थाप्यतां विश्वमेतत् प्रसुप्तम्।
इयं सार्यराष्ट्राङ्ग भूता ध्वजाऽऽस्ते।
पराशक्ति रूपा ददातु स्वशक्तिम्।।

महामङ्गले विश्व शान्त्येकमूर्ते,
सुकीर्तिः सदा वर्धतां ते प्रशस्या।
समुद्घोषणा घोष्यते वीर घोषैः,
विजेजीयतां नः पताका ऽ पतापा।।

ध्वजगान का अर्थ

यह ओ३म् पताका विशाल अन्तरिक्ष में, आकाश में चलने वाली वायु द्वारा उड़ाई जाती हुई सुशोभित होकर फहरा रही है। प्रातःकाल उगते सूर्य के अरुण रंग से प्रकाशित विस्तृत आकाश मण्डल में फैली सूर्य की किरणों से इसकी शोभा और बढ़ गई है। इस ध्वजा को प्राचीन काल में आर्यावर्त्त देश के समस्त आर्यवीरों ने अपने हाथों में लेकर सारे भूमण्डल को ज्ञान के प्रकाश से आलोकित किया था।

हम आर्यवीरों ने इस पताका को हाथ में लेकर सोए हुए (वेद ज्ञान से विहीन) संसार को जगाने का निश्चय किया है। आर्य राष्ट्र में इस ध्वजा का विशिष्ट स्थान है। पराशक्ति देने वाली यह पताका हमें अपने ब्रह्म तेज और क्षात्रबल रूप शक्ति से युक्त करे।

हे महाकल्याणकारक विश्व शान्ति का सन्देश देने वाली ओ३म् पताका तेरी यश, कीर्ति सदा बढ़ती रहे।

हम आर्यवीरों का यह प्रबल जयघोष है कि सकल पापों की निवारक इस ओ३म् पताका का सदैव विजय होता रहे।

प्रात:कालीन—मन्त्रा:

ओ३म्। प्रातरग्निं प्रातरिन्द्रं हवामहे प्रातर्मित्रावरुणा प्रातरश्विना। प्रातर्भगं पूषणं ब्रह्मणस्पतिं प्रात: सोममुत रुद्रं हुवेम।।१।।

हे स्त्री—पुरुषों जैसे हम विद्वान् उपदेशक लोग प्रभात वेला में स्वप्रकाश स्वरूप, परमैश्वर्य के दाता और परमैश्वर्ययुक्त प्राण उदान के समान प्रिय और सर्वशक्तिमान् सूर्य—चन्द्र को जिसने उत्पन्न किया है उस परमात्मा की स्तुति करते है और भजनीय, सेवनीय, ऐश्वर्ययुक्त, पुष्टिकर्ता अपने उपासक वेद और ब्रह्माण्ड के पालन करनेहारे अन्तर्यामी प्रेरक और पापियों को रुलानेहारे और सर्वरोगनाशक जगदीश्वर की स्तुति प्रार्थना करते हैं, वैसे प्रात: समय में तुम लोग भी किया करो।

प्रातर्जितं भगमुग्रं हुवेम वयं पुत्रमदितेर्यो विधर्ता। आध्रश्चिद्यं मन्यमानस्तुरश्चिद्राजा चिद्यं भगं भक्षीत्याह।।२।।

पांच घड़ी रात्रि रहे, जयशील, ऐश्वर्य के दाता, तेजस्वी, अन्तरिक्ष के पुत्ररूप सूर्य की उत्पत्ति करनेहारे और जो कि सूर्यादि लोकों को विशेष करके धारण करनेहारा, सब ओर से धारणकर्ता, जिस किसी का भी जाननेहारा, दुष्टों का भी दण्डदाता और सब का प्रकाशक है। जिस भजनीय स्वरूप को भी इस प्रकार सेवन करता हूं और इसी प्रकार भगवान् परमेश्वर सबको उपदेश करता है कि तुम, जो मैं सूर्यादि जगत् का बनाने और धारण करनेहारा हूं, उस मेरी उपासना किया करो और मेरी आज्ञा में चला करो।

जिससे तुम लोग सदा उन्नतिशील रहो। इससे हम लोग उसकी स्तुति करते हैं।

भग प्रणेतर्भग सत्यराधो भगेमां धियमुदवा ददन्नः। भग प्र णो जनय गोभिरश्वैर्भग प्र नृभिर्नृवन्तः स्याम।। ३ ।।

हे भजनीय स्वरूप, सबके उत्पादक, सत्याचार में प्रेरक, ऐश्वर्यप्रद, सत्यधन को देनेहारे, सत्याचरण करनेहारों को ऐश्वर्यदाता आप परमेश्वर ! हमको इस प्रज्ञा को दीजिए, और उसके दान से हमारी रक्षा कीजिए। हे आप गाय आदि और घोड़े आदि उत्तम पशुओं के योग से राज्यश्री को हमारे लिए प्रकट कीजिए। हे आप की कृपा से हम लोग बहुत वीर मनुष्यवाले अच्छे प्रकार होवें।

उतेदानीं भगवन्तः स्यामोत प्रपित्व उत मध्ये अह्नाम्। उतोदिता मघवन्त्सूर्यस्य वयं देवानां सुमतौ स्याम।। ४।।

हे भगवन् आप की कृपा और अपने पुरुषार्थ से हम लोग इसी समय प्रकर्षता, उत्तमता की प्राप्ति में और इन दिनों के मध य में ऐश्वर्ययुक्त और शक्तिमान होवें। और हे परमपूजित असंख्य धन देनेहारे ! सूर्यलोक के उदय में पूर्ण विद्वान् धार्मिक आप्त लोगों की अच्छी उत्तम प्रज्ञा और सुमति में हम लोग सदा प्रवृत्त रहें।

भग एव भगवाँ अस्तु देवास्तेन वयं भगवन्तः स्याम। तं त्वां भग भग सर्व इज्जोहवीति स नो भग पुरएता भवेह।। ५ ।। (ऋ.मं.७/सू.४१/मं.१—५)

हे सकलैश्वर्यसम्पन्न जगदीश्वर ! जिससे उस आप की सब सज्जन निश्चय करके प्रशंसा करते हैं, सो आप हे ऐश्वर्यप्रद !

इस संसार और हमारे गृहाश्रम में अग्रगामी और आगे—आगे सत्य कर्मों में बढ़ानेहारे हूजिए और जिससे सम्पूर्ण ऐश्वर्ययुक्त और समस्त ऐश्वर्य के दाता होने से आप ही हमारे पूजनीय देव हूजिए। उसी हेतु से हम विद्वान् लोग सकलैश्वर्यसम्पन्न होके सब संसार के उपकार में तन, मन, धन से प्रवृत्त होवें।

भावार्थ

हे अनन्त ज्ञानमय सर्वेश्वर्यदाता! हे सर्वशक्तिमान सकल जगदुत्पादक जगदाधार! हम आपकी स्तुति करते हैं। हे दुष्टों पर दण्ड दाता, सर्वरोगनाशकेश्वर! प्रभात बेला में आपके दिव्य गुणों का हम ध्यान करते हैं। हे देव आपने ही सूर्यादि तेजस्वी लोकों को रचा है। हे सत्यस्वरूप सत्याचार में प्रेरक सकल सत्यनिधि—प्रदेश्वर! हमें उत्तम बुद्धि का दान दीजिए, जिससे हम असत्य को छोड़ सत्य का ग्रहण कर सकें। हे पुरुषार्थप्रापक, मुमुक्षुत्राता भगवन्! हम आपकी कृपा से अपने को सतत ऊंचा उठाएं। ऐश्वर्ययुक्त और शक्तिमान् होते हुए धार्मिकों की उत्तम प्रज्ञा को प्राप्त करें।

हे अविद्यान्धकार निर्मूलक, विद्यार्कप्रकाशक! आपकी कृपा से मैं आज दिनभर आपकी सत्य आज्ञाओं का यथावत् पालन मनसा, वाचा, कर्मणा दृढ़ता से कर सकूं। समग्र पापों से पृथक् रहूं और आपकी प्राप्ति में विशेष पुरुषार्थ कर पाऊं।

शयनकालीन—मन्त्राः

ओ३म् यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति। दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु।।१।।

हे जगदीश्वर वा राजन् आप की कृपा से जो आत्मा में

रहनेवाला वा जीवात्मा का साधन दूर जाने वा मनुष्य को दूर तक ले जाने वा अनेक पदार्थों का ग्रहण करनेवाला, शब्दादि विषयों के प्रकाशक श्रोत्रादि इन्द्रियों को प्रवृत्त करनेहारा, एक, जागृत अवस्था में दूर—दूर भागता है। और जो सोते हुए का उसी प्रकार भीतर अन्त:करण में जाता है। वह मेरा संकल्प विकल्पात्मक मन अपने और दूसरे प्राणियों के अर्थ कल्याण का संकल्प करनेहारा होवे, किसी की हानि करने की इच्छायुक्त कभी न होवे।

येन कर्माण्यपसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु धीरा:। यदपूर्व यक्षमन्त: प्रजानां तन्मे मन: शिवसङ्कल्पमस्तु।। २।।

हे परमेश्वर वा विद्वान् जन आप के संग से जिस कर्म, धर्मनिष्ठ, मन का दमन करनेवाले, बुद्धिमान लोग अग्निहोत्रादि वा धर्मसंयुक्त व्यवहार वा योग यज्ञ में और विज्ञान सम्बन्धि और युद्धादि व्यवहारों में अत्यन्त इष्ट कर्मों को करते हैं जो सर्वोत्तम गुण कर्म स्वभाववाला, प्राणिमात्र के हृदय में पूजनीय वा संगत एकीभूत हो रहा है वह मेरा मनन विचार करना रूप मन धर्म करने की इच्छायुक्त होकर अधर्म को सर्वथा छोड़ देवे।

यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु। यस्मान्न ऽ ऋते किञ्चन कर्म क्रियते तन्मे मन: शिवसङ्कल्पमस्तु।। ३।।

हे जगदीश्वर वा परम योगिन् विद्वन् आप के जताने से जो विशेषकर ज्ञान का उत्पादक बुद्धिरूप और भी स्मृति का साधन ध ैर्यरूप और लज्जादि कर्मों का हेतु जो मनुष्यों के अन्त:करण में आत्मा का साथी होने से नाशरहित प्रकाशरूप, जिसके बिना कोई

भी काम नहीं किया जाता वह मुझ जीवात्मा का सब कर्मों का साधनरूप मन शुद्ध गुणों की इच्छा करके दुष्ट गुणों से पृथक् रहे तथा कल्याणकारी परमात्मा में इच्छा रखनेवाला हो।

येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्परिगृहीतममृतेन सर्वम्। येन यज्ञस्तायते सप्त होता तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु।। ४।।

हे मनुष्यों जिस नाशरहित परमात्मा के साथ युक्त होनेवाले मन से व्यतीत हुआ वर्तमान काल सम्बन्धी और भविष्यत् में होनेवाला यह सब त्रिकालस्थ वस्तुमात्र सब ओर से गृहीत होता अर्थात् जाना जाता है। जिससे सात मनुष्य होता वा पांच प्राण छठा जीवात्मा और अव्यक्त सातवां ये सात लेने—देनेवाले जिसमें हों वह अग्निष्टोमादि वा विज्ञानरूप व्यवहार विस्तृत किया जाता है वह मेरा योगयुक्त चित्त मोक्षरूप संकल्पवाला होवे तथा अविद्यादि क्लेशों से पृथक् रहे।

यस्मिन्नृचः साम यजूँषि यस्मिन् प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाराः। यस्मिँश्चित्त ँ सर्वमोतं प्रजानां तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु।। ५।।

जिस मन में जैसे रथ के पहिए के बीच के काष्ठ में अरा लगे होते हैं वैसे ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद सब ओर से स्थित और जिसमें अथर्ववेद स्थित है, जिसमें प्राणियों का समग्र, सर्व पदार्थ सम्बन्धी ज्ञान सूत में मणियों के समान संयुक्त है वह मेरा मन वेदादि सत्यशास्त्रों का प्रचाररूप संकल्पवाला होवे।

सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यान्नेनीयते ऽ भीशुभिर्वाजिन ऽ इव। हृत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं तन्मे मनः

शिवसङ्कल्पमस्तु।। ६ ।। (यजु.३४/१—६)

जो मन जैसे सुन्दर चतुर सारथी गाडीवान् लगाम से घोड़ों को सब ओर चलाता है, वैसे मनुष्यादि प्राणियों को शीघ्र—शीघ्र इधर—उधर घुमाता है और जसे रस्सियों से वेगवाले घोड़ों को सारथी वश में करता वैसे नियम में रखता, जो हृदय में स्थित, विषयादि में प्रेरक वा वृद्धादि अवस्था रहित और अत्यन्त वेगवान् है वह मेरा मन मंगलमय नियम में इष्ट होके सब इन्द्रियों को अधर्माचरण से रोक के धर्मपथ में सदा चलाया करे।

भावार्थ

हे दयानिधे आपकी कृपा से मेरा मन शुभ विचारों में सदा लगा रहे। मैं सदैव अपने एवं अन्य प्राणियों के प्रति कल्याणकारी विचारों को ही अपनाऊं। हे सर्वान्तर्यामी भगवन्! मुझे बल दो, जिससे मैं अपने अन्दर के कुसंस्कारों पर विजय पाने हेतु सतत युद्ध स्तर पर पुरुषार्थ कर सकूं एवं यज्ञादि परोपकार में अपने मन को लगाते हुए सदैव धर्म करने की इच्छायुक्त होकर अधर्म को सर्वथा छोड सकूं। आप्त ऋषियों के मार्ग पर चलते हुए मैं शुद्ध गुणों की इच्छा करके दुष्ट गुणों से सदा पृथक् रहूं।

हे जगदीश्वर! मेरा मार्ग प्रशस्त कीजिए, जिससे यम नियमादि अष्टाङ्ग योग का पालन करते हुए मैं योग विज्ञान युक्त होकर अविद्यादि क्लेशों से सदा पृथक् रहूं। हे परमविद्वान् परमेश्वर! मैं वेदों को पढ़ता हुआ अविद्या अन्धकार का समूल नाश कर विद्या प्रिय सदैव बना रहूं। हे सर्वनियन्ता प्रभो! अपने मन के द्वारा इन्द्रियों को अधर्माचारण से रोककर सदा धर्म पथ में चला सकूं।

ओऽम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।।

काव्यानुवाद

हों विमल संकल्प मेरे उस सतत गतिशील मन के।
हा शिवम् संकल्प मेरे उस सतत गतिशील मन के।। टेक।।

दूरगामी जागरण में ठीक वैसा जो शयन में।
ज्योतियों ज्योति प्रतिपल चंक्रमण करता भुवन में।
एक वह ही दिव्य देता खोल जो परदे भुवन के।।१।।

यज्ञ क्या युद्धादि सारे संयमी जिसके सहारे।
कर्म करते इन्द्रियां सब व्यर्थ ही जिसके बिना रे।
झिलमिला पीछे रहा जो जीव के प्रति आचरण के।। २।।

पूर्ण है प्रज्ञान से जो धैर्य से अवद्यान से जो।
ज्योति अमृत देह में है ज्ञेय बस अनुमान से जो।
कुछ नहीं सम्भव बिना जिस मूल प्रेरक उत्करण के।। ३।।

भूत भावी का विमल का वश न जिस पर एक क्षण का।
बुद्धि से बुद्धीन्द्रियों से युक्त जीवन के यजन का।
कर रहा विस्तार जिसमें बीज अन्तर्हित सृजन के।। ४।।

वेद जिसमें हैं समाहित ज्यों अरे रथ नाभि आहित।
इन्द्रियों का ज्ञान जिसके हो रहा भीतर प्रवाहित।
वस्त्रवत संवीत जिसके सूत्र चिन्तन के मनन के।। ५।।

ज्यों रथी अभिलषित पथ पर हांकता हय बैठ रथ पर।
त्यों मनुज को जो चलाता डाल कर डेरा सृहृत पर।।
चिरयुवा जो छोड़ देता वेग को पीछे पवन के।। ६।।

भोजनमन्त्रौ

ओ३म् अन्नपते ऽ न्नस्य नो देह्यनमीवस्य शुष्मिण:।
प्रप्र दातारं तारिष ऽ ऊर्जं नो धेहि द्विपदे चतष्पदे।।

(यजु. ११ / ८३)

अर्थ— हे अन्न के स्वामिन प्रभो! हमें अन्न दो जो रोगरहित और पुष्टि कारक हो। आप अन्नदाता का कल्याण करें। दुपाए (मनुष्यों) और चौपाए (पशुओं में) तेज धारण करो।

ओ३म् मोघमन्नं विन्दते अप्रचेता: सत्यं ब्रवीमि वध इत्स तस्य। नार्यमणं पुष्यति नो सखायं केवलाघो भवति केवलादी।। (ऋग्वेद १०/११७/६)

अर्थ— मूढ़ अज्ञानी तो अन्न को व्यर्थ प्राप्त करता है। सच कहता हूं वह उसका घातक ही होता है, कयोंकि वह न तो राजा का पालन करता है और न ही बन्धु का। सच तो यह है कि अकेला खाने वाला केवल पापमय होता है।

अथोपनयन मन्त्र:

ओ३म् यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात्। आयुष्यमग्र्यं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेज:।।१।।

ओ३म् यज्ञोपवीतमसि यज्ञस्य त्वा—
यज्ञोपवीतेनोपनह्यामि।। २।। (पार.गृ.२/२/११)

व्रतमन्त्र:

ओ३म् अग्ने व्रतपते व्रतं चरिष्यामि तच्छकेयं तन्मे राध्यताम्। इदमहमनृतात्सत्यमुपैमि।।

elibrary.aryasamaj.com

यज्ञोपवीत संस्कार—मन्त्र:

ओ३म् अग्ने व्रतपते व्रतं चरिष्यामि तत्ते प्रब्रवीमि तच्छकेयम्। तेनर्ध्यासमिदमहमनृतात्सत्यमुपैमि स्वाहा। इदमग्नये—इदन्न मम।।

ओम् वायो व्रतपते......स्वाहा।

इदं वायवे—इदन्न मम।।

ओम् सूर्य व्रतपते......स्वाहा।

इदं सूर्याय—इदन्न मम।।

ओम् चन्द्र व्रतपते......स्वाहा।

इदं चन्द्राय—इदन्न मम।।

ओम् व्रतानां व्रतपते......स्वाहा।

इदमिन्द्राय व्रतपतये—इदन्न मम।।

पठन—पाठन मन्त्र:

ओ३म् सहनाववतु। सह नौ भुनक्तु।

सह वीर्यं करवावहै। तेजस्विनावधीतमस्तु।

माविद्विषावहै। ओम् शान्तिः शान्तिः शान्तिः।

(तैत्ति. ब्रह्मा. प्र.१० / अनु.१ / मं.१)

अर्थ— हे ईश्वर ! हम (गुरु—शिष्य) दोनों मिलके एक दूसरे की रक्षा करें। मिलकर सांसारिक वा पारलौकिक सुख भोगें। हम मिलकर बल, श्रद्धा, यश, प्रेम बढ़ावें। जो ज्ञान—विज्ञान पढ़ते, लिखते, सुनते उसे अपने तक सीमित न रखें अपितु सारे संसार में बढ़ाएं। हममें द्वेष कटुता न आए। हम त्रिविध ताप से मुक्त हों।

elibrary.theaaryasamaj.org

संगठन सूक्तम्

संसमिद्युवसे वृषन्नग्ने विश्वान्यर्य आ।
इळस्पदे समिध्यसे स नो वसून्या भर।।१।।
सं गच्छध्वं सं वदध्वं सं वो मनांसि जानताम्।
देवा भागं यथा पूर्वे संजानाना उपासते।।२।।
समानो मन्त्रः समितिः समानी समानं मनः सह चित्तमेषाम्।
समानं मन्त्रमभि मन्त्रये वः समानेन वो हविषा जुहोमि।।३।।
समानी व आकूतिः समाना हृदयानि वः।
समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति।।४।।

(ऋग्वेद १०/१९१/१—४)

पद्यानुवाद

धर्मयुक्त नेक रहें, मन्त्र एक।
निज विरोध तजें, सम अन्तःकरण हो।। टेक।।
हविष्य समान हो, हृदय तुल्य हो।
मानस समान हो, उदार हो।
ममता साकार हो।।१।।
प्रस्थापित व्रत आचरण हो, सम विचार हो।
सम ज्ञान हो, समान लक्ष्य अभिमन्त्रित हों।।२।।
चेष्टा समान हो, निश्चय हो समान।
एक अर्थ जानें, एक बात मानें।।३।।
मिलकर एक रहें, प्राप्ति समान हो।
विषमता नष्ट हो, समता हो।
उत्तम निवास हो सबका, ममता साकार हो।।४।।

आर्य समाज के नियम

१. सब सत्य विद्या और जो पदार्थ विद्या से जाने जाते हैं, उन सब का आदिमूल परमेश्वर है।

२. ईश्वर सच्चिदानन्दस्वरूप, निराकार, सर्वशक्तिमान, न्यायकारी, दयालु, अजन्मा, अनन्त, निर्विकार, अनादि, अनुपम, सर्वाधार, सर्वेश्वर, सर्वव्यापक, सर्वान्तर्यामी, अजर, अमर, अभय, नित्य, पवित्र और सृष्टिकर्ता है, उसी की उपासना करनी योग्य है।

३. वेद सब सत्य विद्याओं का पुस्तक है। वेद का पढ़ना—पढ़ाना और सुनना—सुनाना सब आर्यों का परम धर्म है।

४. सत्य के ग्रहण करने और असत्य के छोड़ने में सर्वदा उद्यत रहना चाहिए।

५. सब काम धर्मानुसार अर्थात् सत्य और असत्य को विचार करके करने चाहिएं।

६. संसार का उपकार करना इस समाज का मुख्य उद्देश्य है, अर्थात् शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक उन्नति करना।

७. सब से प्रीतिपूर्वक, धर्मानुसार, यथायोग्य वर्तना चाहिए।

८. अविद्या का नाश और विद्या की वृद्धि करनी चाहिए।

९. प्रत्येक को अपनी ही उन्नति में संतुष्ट न रहना चाहिए, किन्तु सब की उन्नति में अपनी उन्नति समझनी चाहिए।

१०. सब मनुष्यों को सामाजिक सर्वहितकारी नियम पालने में परतन्त्र रहना चाहिए और प्रत्येक हितकारी नियम में सब स्वतन्त्र रहें।

elibrary.thearyasamaj.org

शारीरिक पाठ्यक्रम

कनिष्ठ आर्यवीर श्रेणी प्रथम शिविर में

०१. पी.टी. संगीतमय।

१. भुजबल शक्ति विकासक २. वक्ष विकासक,
३. स्कन्ध शक्ति विकासक ४. मिश्र हस्त,
५. कटिनमन प्रथम ६. कटि विकर्षण,
७. कटिनमन द्वितीय ८. गरुडोड्डीन,
९. शिरोहस्तनति १०. कूर्दन ताल
११- हस्तपाद शक्ति विकासक १२. हस्तस्कन्ध शक्ति विकासक
१३. कुक्षी शक्ति विकासक प्रथम १४. कुक्षी शक्ति विकासक द्वितीय
१५. जानुशक्ति विकासक १६. नति (बैठक)

०२. दण्ड—बैठक

(स**ज्ज, वि**श्रम, उपविश, तिष्ठ, प्रारभस्व, हाथों में छाती जितना अन्तर लेकर बैठना।)

१—साधारण दण्ड, २—पार्श्**र्व दण्ड**,
३—वृश्चिक दण्ड, ४—हनुमान दण्ड
१—साधारण बैठक, २—सपा**ट बैठ**क,
३—पहलवानी बैठक, ४—हनुमान बैठक प्रथम

सूचना : आर्य वीरांगनाओं के लिए दण्ड—बैठक का अभ्यास वर्जित है। उन्हें सूर्य, भूमि एवं चन्द्र नमस्कार करना चाहिये।

०३. नियुद्धम्

०१. त्रिदेश मुष्टि प्रहार (थ्री स्टायल पंच)
०२. त्रिदेश युगपत् मुष्टि प्रहार (डबल पंच)

elibrary.theaaryasamaj.org

०३. अर्धमुष्टि प्रहार (हाफ पंच दोनों हाथों से)
०४. संयुक्त मुष्टि प्रहार (डबल बैलेंस पंच)
०५. षड्विध मुष्टि प्रहार (सिक्स स्टायल पंच)
०६. व्याघ्रपद प्रहार (टाइगर क्लेप पंच)
०७. व्याघ्रनख प्रहार (टाइगर पिन पंच)
०८. श्येन प्रहार
०९. पुरः पदाघात अधः/मध्य/ऊर्ध्व—पार्श्व पदाघात
१०. सुरक्षा ऊर्ध्व/मध्य/अधः

०४. आसन/प्राणायाम/ध्यान

१. शीर्षासन,	२. शवासन,	३. उत्तानपादासन,
४. सर्वांगासन,	५. मत्स्यासन,	६. हलासन,
७. मकरासन,	८. भुजंगासन,	९. शलभासन,
१०. धनुरासन,	११. दण्डासन,	१२. पश्चिमतान,
१३. वक्रासन,	१४.अर्धमत्स्येन्द्रासन,	१५. वज्रासन,
१६. सुप्तवज्रासन,	१७. मयूरासन,	१८. चक्रासन,
१९. ताड़ासन	२०. योगमुद्रा	

प्राणयाम— बाह्य और आभ्यन्तर प्राणायाम योगदर्शन निर्दिष्ट। कपालभाति क्रिया।

०५. दण्ड—संचालन

(भुजदण्डः, दण्डसज्जः, दण्डविश्रमः, प्रारभस्व, तिष्ठ।)
१. प्रहार (मार हाथ) मार चाल
२. सुरक्षा (रोक हाथ) रोक चाल
३. दो दिक् प्रहार (आगे दो मार, पीछे दो रोक)
४. रणमार बायीं ओर से पीछे आगे मारना

elibrary.thearyasamaj.org

५. रणमार दाहिनी ओर से आगे पैर बढ़ाकर आगे मारना, पीछे पैर लेते हुए बायीं ओर से मारना।

६. रणमार चाल दाहिनी ओर से आगे बढ़ना, पीछे आना

७. रणमार उड्डीन आगे—पीछे

८. रणमार बैठी

द्वन्द्व

१. शिर पर मारना, रोकना, २. शिर, कान, कमर, गट्टा,

३. बांयी कनपटी, दांयी कनपटी, हूल, शिर।

०६. क्षुरिका

(१) हैमर ग्रीप :— १. कूर्पर बन्ध—१ एवं २

२. मणिबन्ध मोटन (कलाई मरोड़) १

(२) साईड ग्रीप :— १. लंगोटा (हस्ताकर्षण)

२. (कोहनी तोड़) कूर्पर भग्न

३. (कन्धा चढ़ाना) स्कन्ध बन्ध

(३). टॉर्च ग्रीप :— १. कूर्पर भग्न

२. ग्रीवा बन्ध

३. स्कन्ध बन्ध

०७. सैनिक शिक्षा

०१. सामने बायें, दाहिने हाथ के संकेत से पंक्ति बनवाना, दल सज्ज, दक्षिणतो मिल, सम्मुखः, एक पंक्तिः, क्रमशः संख्या, द्वयोः संख्या, त्रिषु संख्या।

०२. दो, तीन पंक्ति बनवाना, पंक्ति द्वयम्, पंक्ति त्रयम्।

०३. वामतः, दक्षिणतः, पृष्ठे, पुरो यास्यति। वामं, दक्षिणं पृष्ठे भ्रम।

library.aryasamaj.org

०४. एकपात्, द्विपात् वामं, दक्षिणं, पश्भठे, अग्रे चल।

०५. वामार्द्ध, दक्षिणार्द्ध भ्रम।

०६. पादताल, संचलनम्

०८. खेल— नेता की तलाश, गोल खो, लंगड़ी, मेंढ़क—मच्छर, शेर—बकरी, साँप—नेवला

०९. अनुशासन

०१. शिविर काल में प्रत्येक आर्यवीर को शिविर के नियमों का पालन करना अनिवार्य है।

०२. समुचित गणवेश, सफाई व्यवस्था, कर्तव्यपालन एवं उपस्थिति का प्रतिदिन निरीक्षण किया जायेगा।

०३. परस्पर वार्तालाप, अधिकारियों से शिष्ट व्यवहार, विनम्रता की सभी आर्यवीरों से अपेक्षा की जाती है।

वरिष्ठ आर्यवीर श्रेणी द्वितीय शिविर

०१. **पी.टी. संगीतमय।**

०२. **दण्ड—बैठक**

(सज्ज, विश्राम, उपविश, तिष्ठ, प्रारभस्व, हाथों में छाती जितना अन्तर लेकर बैठना।)

१—राममूर्ति दण्ड, २—सिंह दण्ड, ३—पलट दण्ड, ४—सर्प दण्ड

१—राममूर्ति बैठक, २—पवित्रा बैठक, ३—लहरा बैठक, ४—हनुमान बैठक द्वितीय

सूचना : आर्य वीरांगनाओं के लिए दण्ड—बैठक का अभ्यास वर्जित है। उन्हें सूर्य, भूमि एवं चन्द्र नमस्कार करना चाहिये।

०३. नियुद्धम्

०१. वक्र मुष्टि प्रहार ०२. अवक्र मुष्टि प्रहार
०३. त्रिदिक् मुष्टि प्रहार ०४. पृष्ठे मुष्टि प्रहार
०५. युगपत् पृष्ठे मुष्टि प्रहार पदाघात ०६. झम्पसहित पुरः पदाघात
०७. झम्पसहित पार्श्व पदाघात ०८. परिभ्राम्य पादाग्र प्रहार
०९. परिभ्राम्य पाद तलाग्र प्रहार १०. विलोम पादाग्र प्रहार

सुरक्षा अधःपदाघात

०१. हस्ततल (हथेली) से दबाना (पुश ब्लाक)
०२. हस्तातिक्राम्य सुरक्षा (हाथों को)
०३. जानु (घुटने) को मोड़कर प्रहार को रोकना

सुरक्षा मध्य पदाघात

०१. बाह्यापसारणम् (आउट साइड ब्लाक)
०२. आभ्यन्तरापसारणम् (इन साइड ब्लाक)
०३. पार्श्वे अपसारणम् (दोनों हाथों से बाएँ दाहिन प्रहार को धकेल देना साइड पुश)

द्वन्द्व

०१. त्रिपद पवित्रा आगे चलकर ऊपर, मध्य, नीचे मुष्टि प्रहार करना एवं प्रतिपक्षी द्वारा रोकना।
०२. षट्पद पवित्रा—पूर्ववत् मुख, पेट तथा कमर से नीचे दाहिने बायें हाथ से प्रहार करते हुए आगे बढ़ना, पीछे हटते हुए उन्हें रोकना।

आसन

प्रथम श्रेणी के आसन एवं प्राणायामों का अभ्यास करना

elibrary.thearyasamaj.org

सैनिक शिक्षा

०१. पूर्व की आज्ञाओं को दोहराना।

०२. चार पंक्ति बनवाना पंक्ति चतुष्टयम्

०३. त्रिषु वामतः क्षिप्रं चल, शनैश्चल, धावन् चल या धाव। चलते हुए लम्बपादः, लघुपादः, पादपरिवर्तनम्, दक्षिणचक्रम्, वामचक्रम्, वामं—दक्षिणं—पृष्ठे भ्रम। पादतालः अग्रेसर तिष्ठ।

०४. ध्वजारोहण, ध्वजावतरण का अभ्यास

०५. वर्गनायक स्वस्थानम्, शेष आर्यवीर अनुसरत, उपवर्गनायक संख्या, गायक, वादक, ध्वजस्थानम्, ध्वजगानं प्रारभस्व, नमस्ते, विकिर। आज्ञा देते समय दल नाम से सम्बोधित किया जायेगा।

०६. सभाओं में बैठने तथा अधिकारियों से वार्तालाप करने का ढंग।

दण्ड (लाठी)

०१. रणमार चौमुखी, बायी ओर से

०२. रणमार चौमुखी, दायीं ओर से

०३. रणमार तीन (तीन पीछे, तीन आगे)

०४. रणमार चौक चौमुखी (एक कदम आगे, पौन चक्र)

द्वन्द्व

०१. बैठक मार (गट्टा शिरमार, रोक)

०२. ठुड्डी मार (दो ठुड्डी, हूल, शिरमार, रोक)

शूल (भाला)

आर्यवीर प्रथम श्रेणी के सभी अभ्यास

(आज्ञायें—स्कन्धशूलम्, अधःशूलम्, भूमिशूलम्, सज्जितशूलम्)

elibrary.thearyasamaj.org

०१. शूल संचालन के पांच व्यायाम।

०२. दो दिक्च्छेद– १ पीछे कुन्दा (बट) आगे अणी मारना।

०३. दो दिक्च्छेद– २ पदग्राह (घसर) के साथ कुन्दा अणी मारना, दोनों दिशाओं में।

०४. आगे अणी और कुन्दा मारना, दोनों दिशाओं में अभ्यास।

०५. आगे अणी (घोप निकाल) करते हुए आगे बढ़ना।

क्षुरिका

(१) हैमर ग्रीप :– १. कूर्पर बन्ध– ३

२. मणिबन्ध मोटन (कलाई मरोड़) २

३. पाद प्रहार १ बायें हाथ पर वार रोक कर उसे मरोड़ते हुए पीछे जाना, दाहिनी किक पेट में मारना।

(२) साईड ग्रीप :– १. (छाती पर लादकर गिराना) वक्षनिपात

२. (छाती पर कोहनी रखकर बन्ध लगाना) भुजवक्ष बन्ध

३. पाद प्रहार

४. दाहिनी कुक्षी पर प्रहार

(३). टॉर्च ग्रीप :– १. अंगुली प्रहार

२. कूर्पर प्रहार

३. जानु पदाघात

४. अर्ध चन्द्र पदाघात

क्रीड़ा

०१. रुमाल झपट ०२. कुक्कुट युद्ध ०३. डण्डा दौड़

०४. स्कन्ध युद्ध ०५. जल–थल ०६. सहायता

अन्य देशीय खेलों का अभ्यास।

allibrary.thearyasamaj.org

अनुशासन

आर्यवीर का शिविर में रहने का ढंग, व्यवहार, शिष्टाचार, अनुशासन, सफाई, संगठन के प्रति निष्ठा, व्यक्तित्व आदि का निरीक्षण।

शाखानायक श्रेणी शारीरिक पाठ्यक्रम तृतीय शिविर

सर्वांग सुन्दर व्यायाम

०१. मणिबन्ध शक्ति विकासक (कलाई घूम)
०२. हस्तपाद शक्ति विकासक
०३. हस्तस्कन्ध शक्ति विकासक
०४. मिश्रहस्त
०५. नति (बैठक)
०६. कुक्षी शक्ति विकासक
०७. कुक्षी शक्ति विकासक २
०८. जानुशक्ति विकासक
०९. पादशक्ति विकासक
१०. कूर्दन ताल

दण्ड—बैठक

दण्ड	बैठक
०१. पार्श्व दण्ड द्वितीय	०१. हनुमान् बैठक—३
०२. वशश्चिक दण्ड द्वितीय	०२. हनुमान् बैठक—४
०३. हनुमान दण्ड द्वितीय	०३. घुटना मरोड़ बैठक
०४. बक दण्ड	०४. चल बैठक
०५. चक्र दण्ड	
०६. चक्र दण्ड द्वितीय अभ्यास	
०७. वानर दण्ड	
०८. मिश्र दण्ड	

elibrary.thearyasamaj.org

आसन

०१. पवन मुक्तासन ०२. चक्रासन (लेटकर) ०३. नौकासन
०४. पादांगुष्ठासन ०५. जानुशिरासन ०६. सिद्धासन
०७. पद्मासन ०८. स्वस्तिकासन ०९. गोमुखासन
१०. हस्तपादांगुष्ठासन ११. गरुड़ासन १२. अश्वत्थासन
१३. नटराजासन १४. वातायनासन १५. शिथिलासन
१६. शवासन

प्राणायाम

०१. स्तम्भवृत्ति ०२. बाह्याभ्यान्तरविषयाक्षेपी
०३. उज्जायी ०४. शीतली
०५. भस्त्रिक ०६. भ्रामरी

क्रिया—अग्निसार, नौली क्रिया।

नियुद्धम्

हस्त प्रहार

०१. कूर्पर प्रहार (एल्बो अटेक, २ कोहनी पार्श्व में, २ नीचे से ऊपर)
०२. त्रिविध कूर्पर प्रहार (आगे, पार्श्व एवं पीछे कोहनी मारना)
०३. हस्त तलाग्र प्रहार (चाप मारना, चाप, रिवर्स, बैक रिवर्स चाप)
०४. नत—प्रहार (अण्डर कट, २ पार्श्व, २ नीचे से ऊपर ठुड्डी)
०५. जानु प्रहार

पदाघात (किक मारना)

०१. बाह्य पदाघात (आउट साइड किक)
०२. आभ्यन्तर पदाघात (इन साइड किक)
०३. पुरःपाद—तलाग्र—प्रहार (फ्रण्ट साइड किक)
०४. पार्ष्णि पदाघात (हिल किक, एड़ी से मारना)

library.thaiyasamaj.org

०५. अङ्घ्रि प्रहार।

०६. विभिन्न पदाघातों को मिलाकर मारना, आगे बढ़ना पीछे आना।

सुरक्षा

ऊर्ध्वपदाघात से सुरक्षा

०१. ऊर्ध्वपदाघात (अपर ब्लाक, हाथ को नीचे से ऊपर लेते हुए प्रहार को ऊपर उठाकर प्रतिपक्षी को गिरा देना)

०२. तिर्यक् अपसारणम् (अपर आउट साइड ब्लाक)

०३. दोनों हाथों से पार्श्व में या नीचे दबाते हुए प्रहार को रोकना।

०४. नीचे बैठना या पार्श्व में होकर प्रहार व्यर्थ करना।

पार्श्वपदाघात (साइड किक)से सुरक्षा

०१. पार्श्वे अपसारणम् (प्रहार की दिशा में घूमकर दोनों हाथों से साइड पुश)

०२. हस्ततल (हथेली) से नीचे दबाना (डाउन पुश)

०३. जानु (घुटने को ऊपर उठाकर रोकना)

०४. नीचे बैठकर या पीछे झुककर वार को खाली करना अथवा पीछे सरककर वार की सीमा से हट जाना।

द्वन्द्व

तीन/चार/पांच अभ्यासों को सिखाना

सैनिक शिक्षा

पूर्व आज्ञाओं को दोहराना, संचलन का अभ्यास चलते हुए दाहिनी ओर अभिवादन करना। दल दक्षिणतो नमस्ते दक्षिणदश्क्, पुरोदश्क्। आर्यवीर को स्वयं आज्ञा देने का अभ्यास करवाना चाहिए, जिससे वह दैनिक शाखा का संचालन कर सके।

दण्ड (लाठी)

०१. बाना (अमरबेल)

elibrary.aryamitra.org

०२. रणमार छलांग चौमुखी
०३. जनेऊ प्रहार (दाहिना, बायां जनेऊ मारते हुए आगे बढ़ना)
०४. जनेऊ प्रहार — २ (आगे मार, पीछे रोक)

द्वन्द्व

०१. जनेऊ मार (सीधा, उलटा जनेऊ, हूल, शिरमार, रोक)
०२. पवित्रा चलकर दो कनपटी, दो गट्टा मार।

शूल

०१. द्वि दिक्च्छेद—३ (आगे बढ़ते जाना, पीछे आना)
०२. अणी पलट
०३. अणी पलट की चौमुखी
०४. अणी बट की चौमुखी
०५. चौमुखी चिरकाट पीछे बट, आगे घसर अणी, बट अणी, बायें पैर का पौन चक्र, शिर के ऊपर से शूल को घुमाना।
०६. कदम बढ़ाकर चारों दिशाओं में अणी मारना (घोप निकाल का अभ्यास करना)

द्वन्द्व :— दो छाती में अणी, दो गुर्दे में अणी मारना, रोकना

क्षुरिका

(१) हैमर ग्रीप :— १. पादप्रहार २ नीचे बायीं ओर भूमी पर हाथ टिकाकर दाहिनी किक तथा सामने झुकना और कोहनी मारना।
२. पादप्रहार ३ (पार्श्वभाग से) सामने ऊपर से आये प्रहार को बायें दाहिने झुककर खाली करना तथा अपने दाहिने या बायें पैर से प्रहार करना।

elibrary.thearyasamaj.org

(२) साईड ग्रीप :— १. (कमर तोड़) कटि निपात
२. उदर निपात (स्टोमक थ्रो)
३. (उल्टी पुठ्ठी) नितम्ब निपात (हिप थ्रो)
४. वाम कुक्षी पर प्रकार रोक

(३). टॉर्च ग्रीप :— १. कर्तरी पदाघात (सीजर किक)
२. अन्ग्री पदाघात
३. मर्कट पदाघात

क्रीड़ा

०१. शक्ति—परीक्षण	०५. ध्वजरक्षा
०२. घोड़ा कबड्डी	०६. आर्य दस्यु
०३. जादू की कुर्सी	०७. चक्रव्यूह
०४. घोड़ा लड़ाई	०८. पताका

अन्य देशीय खेलों दौड़ने, ऊँचा कूदने, लम्बा कूदने का अभ्यास

प्रान्तीय व्यायाम शिक्षक (कार्यकर्ता) विशिष्ट शारीरिक पाठ्यक्रम १० दिवसीय चतुर्थ शिविर

०१. प्रथम, द्वितीय एवं तश्तीय श्रेणी तक का सम्पूर्ण शारीरिक पाठ्यक्रम का अभ्यास एवं स्मरण।
०२. विशिष्ट स्तूपादि का निर्माण कौशल इनका चित्रिकरण कर लिया जाये।
०३. डम्बल।
०४. लेजियम।
०५. शाखासंचालन एवं आज्ञाओं का सम्यक् उच्चारण एवं प्रशिक्षण कौशल।

library.thearyasamaj.org

०६. शिविर संचालन एवं आर्यवीरों को प्रशिक्षण देने का अभ्यास।
०७. सूर्यनमस्कार, भूमिनमस्कार, चन्द्रनमस्कार आदि का संगीत के साथ अभ्यास करना एवं करवाना।
०८. उपव्यायाम शिक्षक की तलवार का न्यूनतम अभ्यास।
०९. मल्लखम्भ का यथासामर्थ्य एवं रुचि के अनुसार प्रशिक्षण लेना।
१०. ध्वजगान, राष्ट्रगान संन्ध्या—हवन को कंठस्थ करना।
११. किन्हीं दो या तीन आर्यवीर गीतों पर अभिनय कौशल।
१२. आर्यसिद्धान्तों पर बोलने का अभ्यास/गीत गायन का अभ्यास।
१३. शिविर प्रबन्धन के विषय की जानकारी ग्रहण करना।
१४. अन्य ऐसे कार्य जो समिति सुझावे उन सब का प्रायोगिक अभ्यास करना।

बौद्धिक पाठ्यक्रम

३ अनादि पदार्थ

ईश्वर, जीव, प्रकृति।

ईश्वर

ईश्वर विषयक ७ वाक्य,

१. ईश्वर एक है। २. ईश्वर निराकार है। ३. ईश्वर सब जगह रहता है। ४. ईश्वर हमारा सबसे अच्छा मित्र है। ५. ईश्वर में आनन्द है। ६. ईश्वर सदा न्याय करता है। ७. जो ईश्वर से डरता है वह किसी से नहीं डरता, जो ईश्वर से नहीं डरता है उसे सबसे डरना होता है।

elibrary.aryasamaj.org

ईश्वर के जीवों के साथ पांच सम्बन्ध

१. ईश्वर हमारी माता है हम उसके पुत्र—पुत्रियां हैं।
२. ईश्वर हमारा पिता है हम उसके पुत्र—पुत्रियां हैं।
३. ईश्वर हमारा गुरु आचार्य है हम उसके शिष्य—शिष्याएं हैं।
४. ईश्वर हमारा न्यायाधीश राजा है हम उसकी प्रजा हैं।
५. ईश्वर हमारा उपास्य देव है हम उसके उपासक हैं।

ईश्वर के पांच कार्य

१. संसार की रचना करना, २. संसार का पालन करना, ३. संसार का प्रलय करना, ४. जीवों को कर्मों का फल देना, ५. वेदों का ज्ञान देना।

elibrary.thearyasamaj.org

जीव—ईश्वर समानता

अनादि, चेतन, अनुत्पन्न, अविनश्वर, नित्य, निराकार, पवित्र, आदि..

जीव—ईश्वर विभेद

१. सर्वज्ञ—अल्पज्ञ, २. सर्वशक्तिमान—अल्पशक्तिमान, ३. एक—अनेक, ४. सर्वव्यापक—एकदेशी, ५. अजन्मा—जन्म लेनेवाला,

आर्य समाज का द्वितीय नियम

ईश्वर सच्चिदानन्दस्वरूप, निराकार, सर्वशक्तिमान, न्यायकारी, दयालु, अजन्मा, अनन्त, निर्विकार, अनादि, अनुपम, सर्वाधार, सर्वेश्वर, सर्वव्यापक, सर्वान्तर्यामी, अजर, अमर, अभय, नित्य, पवित्र और सृष्टिकर्ता है उसी की उपासना करनी योग्य है।

स्तुति—प्रार्थना—उपासना,

ईश्वर के गुणों का गान करना ईश्वर की स्तुति, अच्छे गुणों को

ईश्वर से मांगना तथा दुर्गुणों को छुडाने हेतु सहाय मांगना प्रार्थना, ईश्वर को अपने निकट और अपने को ईश्वर के निकट अनुभव करना उपासना है।

संध्या के तीन अर्थ

१. ईश्वर से मिलना और उससे बातें करना।
२. ईश्वर से मांगना।
३. ईश्वर जैसा बनना।

संध्या की तीन अनिवार्य शर्तें

१. बिना हिले–डुले सीधे बैठना, २. आंखें बन्द रखना, ३. मन के अन्य विचारों को रोकना।

आत्मा

अणुस्वरूप, अनेक, निराकार, अल्पज्ञ, अल्पशक्तिमान, अनादि काल से कर्म करती आ रही है। सकाम कर्मों से जन्म–मरण रूपी बन्धन और निष्काम कर्मों से मुक्ति होती है। मुक्ति अवस्था में आत्मा परान्त काल तक के लिए जन्म–मरण से छुटकारा पाती है। परान्त काल इकतीस नील, दस खरब, चालीस अरब वर्षों का होता है। दूसरी भाषा में छत्तीस हजार बार सृष्टि–प्रलय जितना काल होता है। एक सृष्टि–प्रलय का काल है आठ अरब चौसठ करोड़ वर्ष। मुक्ति के बाद आत्मा फिर से शरीर धारण करती है।

भगवान शब्द की व्याख्या

ऐश्वर्यस्य समग्रस्य तेजस: यशस: श्रिय:। ज्ञानवैराग्ययोश्चैव षण्णां भग इतिरणा:।।

महापुरुष और ईश्वर में अन्तर

elibrary.thearyasamaj.org

कर्मफल व्यवस्था

कर्मफल के नियम

१. अच्छे कर्म का अच्छा फल।
२. बुरे कर्म का बुरा फल।
३. पहले कर्म बाद में फल।
४. जितना कर्म उतना फल।
५. कर्म कर्ता को ही फल।
६. कर्मफल में माफी या छूट—छाट नहीं।
७. अनजाने में किए गलती का दण्ड अपेक्षाकृत कम तथा जानबूझकर किए का दण्ड अधिक मिलता है।
८. कर्म को जाने बिना ठीक—ठीक फल नहीं दिया जा सकता।
९. न्यायकर्ता को यह भी जानकारी होनी जरूरी है कि किस कर्म का क्या और कितना फल दिया जाए।
१०. कर्म का फल अधिकारी ही देगा हर कोई नहीं।

कर्म : जीव के द्वारा मन, इन्द्रिय और शरीर से जो चेष्टाविशेष की जाती है उसे कर्म कहते हैं। वह शुभ, अशुभ और मिश्रित भेद से तीन प्रकार का है।

दस शुभ कर्म

अ) शरीर से : १. रक्षा, २. दान, ३. सेवा।
ब) वाणी से : ४. सत्य, ५. मधुर, ६. हितकर, ७. सार्थक।
स) मन से : ८. दया, ९. अस्पृहा, १०. आस्तिकता।

दस अशुभ कर्म

अ) शरीर से : १. हिंसा, २. चोरी, ३. व्यभिचार।
ब) वाणी से : ४. झूठ, ५. निन्दा, ६. कठोर, ७. व्यर्थ।
स) मन से : ८. द्रोह, ९. स्पृहा, १०. नास्तिकता।

प्रकृति

त्रिगुण १. सत्त्वगुण, २. रजोगुण, ३. तमोगुण।

कार्यजगत याने संसार उत्पत्ति प्रक्रिया

सत्त्वरजस्तमसां साम्यावस्था प्रकृतिः प्रकृतेर्महान् महतोऽहंकारः अहंकारात्पंचतन्मात्राण्युभयमिन्द्रियं पंचतन्मात्रेभ्य स्थूल भूतानि पुरुष इति पंचविंशतिर्गणः।।

त्रिगुणात्मक प्रकृति से बननेवाला प्रथम विकार महत्तत्व (बुद्धि) है। महत्तत्व से अहंकार और अहंकार से सोलह तत्त्व ११ इन्द्रियां एवं ५ तन्मात्राएं जिन्हें सूक्ष्मभूत भी कहते हैं उत्पन्न हुए। (सुनने, देखने, सूंघने, चखने एवं छूने की शक्तिरूप पांच ज्ञानेन्द्रियां, वाक्, पाणि, पाद, पायु, उपस्थ पांच कर्मेन्द्रियां तथा उभय–इन्द्रिय मन मिलाकर ११ इन्द्रियां कहाती हैं।) पांच तन्मात्राओं से पांच स्थूलभूतों की उत्पत्ति होती है। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश ये पंचमहाभूत हैं।

किसी भी पदार्थ की उत्पत्ति में तीन कारण

१. निमित्त कारण, २. उपादान कारण, ३. साधारण कारण।

बनानेवाला निमित्त कारण, जिससे जो वस्तु बने वह उसका उपादान कारण तथा निर्मिति में साधनरूप में प्रयोग में आनेवाले साधारण कारण कहाते हैं।

निमित्तकारण हमेशा चेतन और उपादानकारण हमेशा जड़ होता है। घड़े का निमित्त कारण कुम्हार, उपादान कारण मिट्टी और साधारण चाक डंडा आदि हैं।

संसार का निमित्त कारण ईश्वर, उपादान कारण जीव तथा साधारण कारण दिशा काल एवं आकाश हैं।

aryalibrary.theaaryasamaj.org

कालगणना

सृष्टिसंवत् संधिकाल रहित १,९६,०८,५३,११५ संधिकाल सहित १,९७,२९,४९,११७ (ईश संवत २०१५ के हिसाब से)

१४ मन्वन्तर :— १. स्वायम्भुव, २. स्वरोचिष, ३. औत्तमी, ४. तामस, ५. रैवत, ६. चाक्षुष, ७. वैवस्वत, ८. सावर्णि, ९. दक्षसावर्णि, १०. बृहत्सावर्णि, ११. धर्मसावर्णि, १२. रुद्रपुत्र, १३. रौच्य, १४. भौतव्यक।

७१ चतुर्युगियां = एक मन्वन्तर।

सत—युग १७ लाख २८ हजार वर्ष

त्रेतायुग १२ लाख ९६ हजार वर्ष

द्वापरयुग ८ लाख ६४ हजार वर्ष

कलियुग ४ लाख ३२ हजार वर्ष

२ अयन :—

दक्षिणायन २२ जून से २१ दिसम्बर।

उत्तरायण २२ दिसम्बर से २१ जून

६ ऋतुएं :—

ऋतुएं	**चान्द्रमास**	**सौरमास**
वसन्त	चैत्र—वैशाख	मधु—माधव
ग्रीष्म	ज्येष्ठ—आषाढ	शुक्र—शुचि
वर्षा	श्रावण—भाद्रपद	नभस्—नभस्य
शरद	आश्विन—कार्तिक	ईष—ऊर्ज
हेमन्त	मार्गशीर्ष—पौष	तपस्—तपस्य
शिशिर	माघ—फाल्गुन	सहस्—सहस्य

२ पक्ष :— कृष्ण एवं शुक्ल

elibrary.thearyasamaj.org

आर्य, आर्यावर्त, चक्रवर्ती साम्राज्य

आर्य : १. श्रेष्ठ, २. ईश्वरपुत्र, ३. सदाचारी, ४. जितेन्द्रिय, ५. पुरुषार्थी, ६. धार्मिक, ७. आर्यावर्त देश में सदा से रहनेवाला

ज्ञानी तुष्टश्च दान्तश्च सत्यवादी जितेन्द्रियः। दाता दयालु नम्रश्च स्यादार्यो ह्यष्टभिर्गुणैः।।

महाभारत के अनुसार ज्ञानी (विद्या), सन्तोष, मन पर नियन्त्रण, सत्यवादी, इन्द्रियों को वश में करनेवाला, दया, दान और विनम्रता ये आठ गुण आर्य में पाए जाते हैं।

आर्यावर्त : हिमालय, विन्ध्याचल, सिंधु नदी एवं ब्रह्मपुत्रा नदी इन चारों के बीच और जहां तक इनका विस्तार है उनके मध्य जो देश है उसका नाम आर्यावर्त है।

त्रिविध दुःख

१. आधिदैविक : जड़ों से प्राप्त दुःख आधिदैविक कहाते हैं।

२. आधिभौतिक : अन्य चेतन जीवों से प्राप्त दुःख आधिभौतिक कहाते हैं।

३. आध्यात्मिक : अपनी भूलें गलतियों या अज्ञान के कारण प्राप्त दुःख आध्यात्मिक कहाते हैं।

पूजा :— यथायोग्य सत्कार को पूजा कहते हैं। देने के स्वभाववाले को देवता कहते हैं। देवता पूजनीय होते हैं। ऐसे पूजनीय देवता दो प्रकार के होते हैं— जड़ एवं चेतन।

चेतन—देव—पूजन = पांच चेतन देव, पंचायतन पूजा,

जड़—देव—पूजन = पृथ्वी, वायु, जल एवं अन्न ये मुख्य जड़ देवता हैं। इन जड़—देवों पूजन को अग्निहोत्र, होम, देवयज्ञ, याग आदि कहते हैं। अग्निहोत्र से जहां प्रदूषित पर्यावरण को शुद्ध कर

library.aryasamaj.org

जल—वायु अन्नौषधी पवित्र किया जाता है जिससे स्वास्थ एवं आयुवृद्धि के साथ भौतिक समृद्धि होती है वहीं मन्त्रों से प्रेरणा ले आध्यात्मिक उन्नति भी साध ली जाती है। अग्निहोत्र में चार प्रकार की सामग्री प्रयोग की जाती है— सुगन्धित, रोगनाशक, पुष्टिदायक एवं मीठा।

पंचमहायज्ञ = ब्रह्मयज्ञ, देवयज्ञ, पितृयज्ञ, अतिथियज्ञ, बलिवैश्वदेवयज्ञ।

वेद चार हैं :—

	ऋग्वेद,	**यजुर्वेद,**	**सामवेद,**	**अथर्ववेद**
ऋषि	अग्नि	वायु	आदित्य	अंगिरा
मन्त्र—संख्या,	१०,५५२	१९७५	१८७५	५९७७
विषय	ज्ञान	कर्म	उपासना	विज्ञान
उपवेद	आयुर्वेद	धनुर्वेद	गन्धर्ववेद	अर्थवेद
ब्राह्मण	ऐतरेय	शतपथ	ताण्ड्य	गोपथ

६ दर्शन वेदों के उपांग कहाते हैं जो वेदों के सिद्धान्त पक्ष का वर्णन करते हैं.. १.न्यायदर्शन के लेखक महर्षि गौतम जी, २. वैशेषिकदर्शन के लेखक महर्षि कणाद जी, ३. सांख्यदर्शन के लेखक महर्षि कपिल जी, ४. योगदर्शन के लेखक महर्षि पतंजलि जी, ५. वेदान्तदर्शन के लेखक महर्षि वेदव्यास जी तथा ६. मीमांसादर्शन के लेखक महर्षि जैमिनी जी हैं।

१० आर्ष उपनिषदें हैं जो वेदों के आध्यात्मिक पक्ष को उजागर करते हैं.. १. ईशोपनिषद, २. केनोपनिषद, ३. कठोपनिषद, ४. प्रश्नोपनिषद, ५. मुण्डकोपनिषद, ६. माण्डूक्योपनिषद, ७. ऐतरेयी

elibrary.thearyasamaj.org

उपनिषद, ८. तैत्तिरेयी उपनिषद, ९. छान्दोग्य उपनिषद और १०. बृहदारण्यक उपनिषद।

वर्णाश्रम

४ वर्ण हैं :— ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्र। मानव समाज के तीन शत्रु हैं :— अज्ञान, अन्याय, अभाव। प्रथम तीन वर्णों को द्विज कहते हैं। वैदिक वर्णव्यवस्था गुण—कर्म—स्वभावानुसार है, न कि जन्मानुसार। जन्मना जायते शूद्रः संस्कारात् द्विज उच्यते।

४ आश्रम हैं :— ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ, संन्यास। आश्रमों के मुख्य कार्य :— ब्रह्मचर्य :— विद्यार्जन—श्रम, गृहस्थ :— धनार्जन—श्रम, वानप्रस्थ :— स्व—अर्जन—श्रम, संन्यास :— ब्रह्म—अर्जन—श्रम।

१६ संस्कार :— १. गर्भाधान, २. पुंसवन, ३. सीमन्तोन्नयन, ४. जातकर्म, ५. नामकरण, ६. अन्नप्राशन, ७. निष्क्रमण, ८. चूडाकर्म, ९. कर्णवेध, १०. उपनयन, ११. वेदारम्भ, १२. समावर्तन, १३. विवाह, १४. वानप्रस्थ, १५. संन्यास, १६. अन्त्येष्टि।

अष्टांग योग

यम नियम आसन प्राणायाम धारणा ध्यान समाधि

यम = १. अहिंसा, २. सत्य, ३. अस्तेय, ४. ब्रह्मचर्य ५. अपरिग्रह। **नियम =** शौच, २. सन्तोष, ३. तप, ४. स्वाध्याय, ५. ईश्वर प्रणिधान।

विद्या प्राप्ति के चार प्रकार

आगम, स्वाध्याय, प्रवचन, व्यवहार अथवा
श्रवण, मनन, निदिध्यासन, साक्षात्कार।

४ पुरुषार्थ : धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष,

library.thearyasamaj.org

पुरुषार्थ के प्रकार : १. अप्राप्त की इच्छा अर्थात् प्राप्ति, २. प्राप्त की रक्षा, ३. रक्षित की अभिवृद्धि, ४. वर्द्धित का सुपात्रों में सुवितरण।

चरैवेति—चरैवेति (बढ़े चलो—चलते रहो)

१. जो परिश्रम से थककर चकनाचूर नहीं होता उसे सफलता नहीं मिलती है, जो भाग्य भरोसे बैठ जाता है उसका भाग्य भी बैठ जाता है, इसलिए चरैवेति—चरैवेति बढ़े चलो—चलते रहो..!!

२. सोनेवाला कलि है, करवट बदलता द्वापर है, उठ खड़ा हुआ त्रेता है और चल पड़ा वह सतयुग है। चरैवेति—चरैवेति बढ़े चलो—चलते रहो..!!

३. सोनेवाले के भाग्य सो जाते हैं, करवट बदलनेवाले के भाग्य करवट बदलते हैं, उठ खड़े होनेवाले के भाग्य उठ खड़े होते है और चल पड़नेवाले के सौभाग्य चल पड़ते हैं, चरैवेति—चरैवेति बढ़े चलो—चलते रहो..!!

४. जो मानव साहसपूर्वक चलता है उसके जीवन में समृद्धि के फूल खिलते हैं, वह सुमधुर अमृत फलों को चखता है, उसके पाप और दु:ख स्वयमेव थककर सो जाते हैं। सूर्य के परिश्रम को देखो जो चलते कभी नहीं थकता, तुम भी बढ़े चलो—चलते रहो चरैवेति—चरैवेति..!!

सफलता

सफलता प्राप्ति के पांच सूत्र :— १. तीव्र इच्छा, २. पर्याप्त उचित साधनों का संग्रह, ३. साधन—प्रयोग की यथार्थ विधि का ज्ञान ४. निरन्तर पुरुषार्थ और ५. बाधकों को सहने हेतु घोर तपस्या।

allibrarytheaaryasamaj.org

इतिहास

मत—मतान्तरों का काल :— लगभग १० लाख वर्ष पुराना रामायणकाल, ५२०० वर्ष पुराना महाभारत काल, ४५०० वर्ष पुराना पारसीमत काल, ४००० वर्ष पुराना यहूदीमत काल, २५०० वर्ष पुराना जैन—बौद्धकाल, २३०० वर्ष पुराना शंकराचार्य काल, २२०० हिन्दू—पुराणकाल, २००० वर्ष पुराना ईसाईमत काल, १४०० इस्लाम मत काल, ५०० वर्ष पुराना सिक्ख मत काल है।

पाखण्ड :— वैदिक धर्म में छुआछूत, जातिभेद, जादू—टोणा, डोरा—धागा, ताबीज, शकुन, फलित—ज्योतिष, जन्मकुण्डली, हस्तरेखा, नवग्रह—पूजा, नदी—स्नान, बलिप्रथा, सतीप्रथा, मांसाहार, मद्यपान, बहुविवाह, भूत—प्रेत, मृतकों के नाम पिण्डदान, भविष्यवाणी आदि का कोई विधान नहीं है।

सत्यासत्य परीक्षा की पांच कसौटियां :—

१. ईश्वर के गुण—कर्म—स्वभाव और वेदानुकूल बातें सत्य इनसे विरुद्ध असत्य, २. सृष्टिक्रम के अनुकूल सत्य इससे विरुद्ध असत्य, ३. आप्त, धार्मिक विद्वान, सत्यवादी, निष्कपटियों के संग एवं उपदेश के अनुकूल ग्राह्य इससे विपरीत अग्राह्य, ४. अपने आत्मा की पवित्रता और विद्या के अनुकूल आचरणीय इससे विपरीत त्याज्य और ५. आठों प्रमाण :— प्रत्यक्ष, अनुमान, उपमान, शब्द, ऐतिह्य, अर्थपत्ति, सम्भव और अभाव से सुपरीक्षित सत्य इससे विपरीत असत्य जानना चाहिए।

आर्य वीर दल का उद्देश्य :—

१. संस्कृति रक्षा, २. शक्ति—संचय एवं **३. सेवा।**

आर्यवीर गीतांजलि

१.

हो रही धरा विकल, हो रहा गगन विकल।
इसलिए पड़ा निकल, है आर्यो का वीर दल।।
असंख्य कीर्ति रश्मियां, विकीर्ण तेरी राहों में।
सदैव से विजय रही है, वीर तेरी बाहों में।
रुके कहीं न एक पल, प्रवाह जोश का प्रबल
इसलिए पड़ा निकल है..... ।।१।।
ऋचाएं वेद की लिए, सुगन्ध होम की लिए।
जिधर से हम पड़े निकल, जले अनेक ही दिए।।
सभी प्रकार से कुशल, सभी प्रकार से सबल।
इसलिए पड़ा निकल है.....।।२।।
अज्ञान अन्धकार को, अन्याय अत्याचार को।
मिटाएं जाति पाति भेद—भाव के विचार को।।
साथ लिए सबको चल, ऋषि ध्येय हो सफल।
इसलिए पड़ा निकल है.....।।३।।

२.

वीर दल है वीर दल, आर्यो का वीर दल।
राम का सन्देश है, कृष्ण का उपदेश है।
महर्षि का तेज बल।।१।।
शेरों का यह शेर है, बहादुर और दिलेर है।
मानवता का दिव्य बल।।२।।
आर्यो की शान है, चन्द्रमा समान है।
कार्यो में है कुशल ।।३।।

elibrary.thearyasamaj.org

वेद जिसका धर्म है, सत्य जिसका कर्म है।
प्रवाह जोश का प्रबल ।।४।।
देश को जगाएगा, क्रान्ति नव लाएगा।
दे मचा उथल पुथल।।५।।
टक्कर में जो आएगा, रोएगा पछताएगा।
शत्रु का दे सर कुचल।।६।।

३.

दयानन्द के वीर बांके सिपाही हलचल मचाने चले ऽऽ
तूफान लाने चले।।
आलस की निद्रा में जो सो रहे हैं।
भाग्य की रेखा को जो रो रहे हैं।
अवसर को जो व्यर्थ में खो रहे हैं।।
उनको जगाने चले।।१।।
अविद्या व अन्याय और दीनता को।
नफरत के भावों को और हीनता को।
असमानता को पाखण्डता को।।
जग से हटाने चले।।२।।
गड़ गड़ गरजती हुई बदलियों में।
चम चम चमकती हुई बिजलियों में।
प्रलय सा मचाती हुई गोलियों में।।
होली मनाने चले।।३।।
वेदों की ज्योति के परवाने बन कर।
बिस्मिल भगतसिंह से दीवाने बनकर।
आजाद रोशन से मस्ताने बनकर।।

elibrary.thearyasamaj.org

खुद को मिटाने चले।।४।।
स्वाधीनता की ले जिम्मेदारी।
माता की रक्षा प्रतिज्ञा हमारी।
माता के मन्दिर के हम हैं पुजारी।।
शीश मां को चढ़ाने चले।।५।।

४.

भगवान आर्यों को पहली लगन लगा दे।
वैदिक धर्म के खातिर मिटना इन्हें सिखा दे।।
फिर राम कृष्ण निकले घर घर गली गली से।
अर्जुन व कर्ण जैसे योद्धा रणस्थली से।
भीष्म से ब्रह्मचारी और भीम महाबली से।
गौतम कणाद जैमिनी ऋषिवर पतञ्जलि से।
फिर से कोई दयानन्द जैसा ऋषि दिखा दे।।१।।
ऐसें हों लाल पैदा खेले जो गोलीयों से।
भूमि को तृप्त कर दे श्रद्धा की झोलीयों से।
गूंजे ये देश मेरा शेरों की बोलीयों से।
बिस्मिल गुरु भगतसिंह वीरों की टोलियों से।
इनके वतन की खातिर फांसी पे भी हंसा दे।।२।।
कोई लेखराम जैसा गुरुदत्त दयाल होवे।
कोई श्रद्धानन्द होवे कोई हंसराज होवे।
बढ़ती बीमारियों का फिर से इलाज होवे।
नेतृत्व जिनका पाकर उन्नत समाज होवे।
बेधडक लाजपत सा फिर से पथिक बना दे।।३।।

५.

जननी जन्मभूमि, स्वर्ग से महान है।
इसके लिए तन है, मन है, धन है प्राण है।।
इसके कण कण में लिखा, राम कृष्ण नाम है।
हुतात्माओं के रुधिर से, भूमि शस्य श्याम है।।
धर्म का यह धाम है, सदा इसे प्रणाम है।
स्वतन्त्र है धरा यहां, स्वतन्त्र आसमान है।।१।।
इसकी गोद में हजारों, गंगा यमुना झुलती।
इसके पर्वतों की चोटियां, गगन को चूमती।।
भूमि यह महान है, निराली इसकी शान है।
इसकी जय पताका पर, विजय का निशान है।।२।।
इसकी आन पर अगर जो, कोई बात आ पड़े।
इसके सामने जो जुल्म के, पहाड़ हों खड़े।
शत्रु सब जहान हो, विरुद्ध आसमान हो।
मुकाबला करेंगे हम, जान में यह जान है।।३।।

६.

करना है निर्माण हमें तो करना है।
आर्य राष्ट्र निर्माण हमें तो करना है।।
देश में जन्म लिया है तूने।
मां का दूध पिया है तूने।
जीवन अपना दान, हमें तो करना है।।१।।
कहां गई वो तेरी जवानी।
खून तेरा क्या बन गया पानी।
कष्ट महान आसान, हमें तो करना है।।२।।

elibrary.thearyasamaj.org

आर्यावर्त के टुकड़े हो रहे।
आर्यवीरों तुम क्यों सो रहे।
भारत का उत्थान, हमें तो करना है।।३।।
ऋषि ने जो मार्ग दिखाया।
श्रद्धानन्द ने है अपनाया।
लेखराम बलिदान, हमें तो करना है।।४।।
आर्यवीरों अब घर घर जाकर।
सोया आर्य फिर से जगाकर।
वेद पढ़ो अभियान, हमें तो करना है।।५।।

७.

जग को जगाने वाला, आर्य समाज है।
जग की पुकार है ये, युग की आवाज़ है।
आर्य समाज है ये, आर्य समाज है।
(१) ईश की उपासना का रास्ता दिखा दिया।
जड़ की आराधना के पाप से बचा दिया।
पाखण्ड ढोंग जिसके बल से कांप रहा आज है।।
(२) विदेशियों की ठोकरों ने कर दिया बेहाल था।
दम्भियों का ओर छोर फैला हुआ जाल था।
दीन देश जाति की बचाई जिसने लाज है।।
(३) नारियां भी वेद का पुनीत गानकर रहीं।
रूढ़ियां कुरीतियां हैं अपने आप मर रहीं।
वेद के प्रकाश का जो कर रहा सुकाज है।।
(४) कौन है जो आर्यों की भावना जगा गया।
कौन मौत से हमें झूंझना सिखा गया।

www.thearyasamaj.org

श्रद्धानन्द लेखराम प्यारा हंसराज है।।
(५) देश हित में वार दी अनेक ही जवानियां।
जिसने रक्त से लिखी है देश की कहानियां।
लाजपत लुटाके आज पा लिया स्वराज है।।

८.

(सायं सोते समय संकल्प)

ओम् हम सब ब्रह्मचारी, स्वप्न से बचते रहें।
और मन को शुद्ध भावों, से सदा भरते रहें।।१।।
गाढ़ निद्रा में निरन्तर, कुछ समय सोते रहें।
नित्य तज आलस्य उत्तम, काल में जगते रहें।।२।।
हे प्रभो! आनन्द दाता, ज्ञान हमको दीजिए।
शीघ्र सारे दुर्गुणों को, दूर हमसे कीजिए।।३।।
लीजिए हमको शरण में, हम सदाचारी बनें।
ब्रह्मचारी धर्म रक्षक, वीर व्रतधारी बनें।।४।।
प्रेम की गंगा बहे, दिल में हमारे रात दिन।
तुमको फिर भूले नहीं, सद्ज्ञान ऐसा दीजिए।।५।।

९.

वेद पथ पर चलो पढ़ो शास्त्र उपनिषद।
शान्ति सुख के स्रोत तुम्हें मिल जाएंगे।।
आज सूखे पड़े हैं जो मन के सुमन।
ज्ञान—गंगा सलिल से वे खिल जाएंगे।।
तन में बल वायु सा अग्नि सा तेज हो।
शत्रुओं के सुदृढ पांव हिल जाएंगे।।
आर्यवीरों से जिस दिन सजेगी धरा।
दम्भ पाखण्ड जग से निकल जाएंगे।।

elibrary.theaaryasamaj.org