सनातन परम्परा के व्रत एवं पूजा-विधान किसी न किसी रूप में मानव जीवन, कृषि एवं स्वास्थ्य से जुड़े हुए हैं। वे हमारे जीवन को केवल अलौकिक प्रभावों से नहीं, अपितु लौकिक प्रभावों से भी स्वस्थ एवं सुखमय रखते हैं। मानसिक तथा शारीरिक रूप में हमें स्वस्थ रखते हैं। कतिपय कारणों से हम अपने प्राचीन पर्वों को एक ओर भूलते जा रहे हैं और दूसरी ओर अन्य भौलोकिक क्षेत्र के पर्वों को अपनाते जा रहे हैं। पौष मास में भी सनातन धर्म के अनेक पर्व हैं, जो आज भुला दिये गये हैं, लेकिन उनकी चर्चा हमें प्राचीन प्रामाणिक ग्रन्तों में मिलते हैं, जो सिद्ध करते हैं वे व्रत-त्योहार पूर्वकाल में मनाये जाते थे।

पौष में सौभाग्य के लिए

'तिलदाही' व्रत का विधान

तिल मिले गोबर के कण्डे से हवन करने के कारण इस पूजा तथा व्रत को तिलदाही कहा गया है। पौष मास की यह एक वार्षिक पूजा है, जो वर्ष में एक दिन की जाती है। इसका उल्लेख हेमाद्रि ने 'चतुर्वर्गचिन्तामणि' नामक अपने ग्रन्थ के व्रतखण्ड में किया है। इसमें मुख्य रूप से भगवान् लक्ष्मी एवं विष्णु की पूजा एक साथ होती है। इस पूजा के करने से शारीरिक सौन्दर्य एवं अखण्ड सौभाग्य की बात कही गयी है। साथ ही, इसकी फलश्रुति में नपुंसकता को दूर करने की भी बात की गयी है कि इससे पौरुष की प्राप्ति होती है। इस पूजा की विशेषता है कि यह विशेष रूप से महिलाओं के द्वारा की जाती है। पूजा की विधि में बहुत जटिलता नहीं है। इस दिन से पहले पुष्य नक्षत्र में गाय के गोबर में तिल मिलाकर उसकी गोली बनाने का उल्लेख हुआ है। विवरण के अनुसार उसे सुखार रख लेना चाहिए, क्योंकि उसी गोली से हवन करने की विधि कही हगयी है। सम्भव है कि तिल मिले गोबर के कंडे से हवन के बाद निकलने वाली धुँआ स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद रहा हो। यह एक गवेषणीय विषय है।

हेमाद्रि ने इसे स्कन्दपुराण से उद्धृत माना है, किन्तु वर्तमान में उपलब्ध स्कन्दपुराण की प्रति में यह अंश नहीं है। चूँकि हेमाद्रि 13वीं शती के प्रसिद्ध है तथा उन्होंने उसका उल्लेख किया है, अतः यह प्रामाणिक तथा प्राचीन पूजा है। इस उल्लेख से यह भी सिद्ध होता है कि 13वीं शती में यह पूजा कम से कम पश्चिमी भारत में विख्यात थी।

हेमाद्रि के द्वारा उद्धृत सम्पूर्ण अंश यहाँ हिन्दी अनुवाद के साथ दिया जा रहा है। इसे पढने से ही पूजा की सारी विधि तथा फलश्रुति स्पष्ट हो जाती है।

स्कन्द उवाच।

विष्णुं वैकुण्ठमासीनदेवदेवं जनार्द्दनम्।

प्रणम्य शिरसा भक्त्या प्रह्लादो दैत्यसत्तमः।।

स्कन्द ने कहा- जब भगवान् विष्णु अपने वैकुण्ठ लोक में निवास कर रहे थे तब भक्तों में श्रेष्ठ दैत्यराज प्रह्लाद ने प्रणाम कर उनसे पूछा।

वासुदेव जगन्नाथ भक्तानामभयप्रद।

अहं हि मनुजैः पृष्टो लोकानां च शुभाभम्।।

हे वासुदेव, हे जगन्नाथ, भक्तों को अभय प्रदान करनेवाले, हे प्रभो, मुझे मनुष्यों ने लोगों के शुभ एवं अशुभ के सम्बन्ध में पूछा है।

सुभगाः मनुजाश्चैव केचिद्देवेश दुर्भगाः।

भवन्ति कर्म्मणा केन सुरूपा रूपवर्जिताः।।

तैस्तु सर्वैरहं पृष्टो न जानामि जनार्दन।

हे देवों के स्वामी, मनुष्यों में कुछ सुन्दर भाग्यवाले हैं, तो कुछ दुर्भाग्य वाले, कुछ सुन्दर रूप वाले हैं, तो कुछ कुरूप हैं, ये सब किन कर्मों के कारण होते हैं? हे जनार्दन, उन्होंने मुझसे पूछा, लेकिन मैं नहीं जानता हूँ।

प्रणम्य शिरसा भक्त्या प्रह्लादो दैत्यसत्तमः।
वासुदेव जगन्नाथ भक्तानामभयप्रद।।
आपृष्टवान् जनान् सर्वान् आगतोऽस्मि तवान्तिकम्।
एवं सर्वं ततो मह्यं जनानां मम चैव हि।

इस प्रकार प्रणाम कर दैत्यराज प्रह्लाद ने भक्ति के साथ सर झुकाकर पूछा- हे भक्तों को अभय प्रदान करनेवाले, वासुदेव, जगत् के स्वामी सभी लोगों ने मुझसे पूछा तो आपके पास मैं आया हूँ। आप मुझसे यह सबकुछ कहें जिससे मेरे तथा मेरे लोगों का उपकार हो।

श्रीभगवानुवाच।

पुरा कृतयुगे तात न तेजोऽभूत् हुताशने।
ब्राह्मणस्य च शापेन तनुस्तस्य विरूपिता।।
ततो देवगणाः सर्वे ऋषिभिः किन्नरैः सह।
तेन दुःखेन सन्तप्ता ब्रह्माणं शरणं ययुः।

भगवान् बोले- हे प्रह्लाद, प्राचीन काल में ब्राह्मणों के शाप के कारण अग्नि में तेज नहीं हुआ करती थी। अग्नि का रूप भी विकृत हो गया था। तब सभी देवता ऋषियों और किन्नरों के साथ अग्नि के दुःख से दुःखी होकर ब्रह्माजी की शरण में गये।

देवा उचुः।

देवदेव जगत्कर्ता लोकानां प्रपितामह।
हुतभुक् द्विजशापेन न च यज्ञेषु हूयते।।

देवता बोले- हे देव, जगत् के कर्ता, लोगों के प्रपितामह, द्विजों के शाप से अग्नि में यज्ञों में आहुति नहीं दी जाती है।

ब्रह्मोवाच।

आसीत्पुरा व्रतं गोप्यन्तिलदाहीति संज्ञकम्।
तेन व्रतेन देवेन्द्र प्रेरयध्वं हुताशनम्।।
व्रतस्यास्य प्रभावेण पावको होष्यतेऽध्वरैः।

ब्रह्मा ने कहा- प्राचीन काल में तिलदाही नामक एक रहस्यमय व्रत था। हे देवराज इन्द्र, उस व्रत से अग्नि को प्रेरित करें। इस व्रत के प्रभाव से यज्ञों में अग्नि को आहुति दी जायेगी।।

तथेति चोक्ता देवास्ते व्रतग्निमकारयन्।
तदा प्रभृतियज्ञेषु हूयते च यथा पुरा।।
लोकपालेषु वैशित्वं दत्तच्च ब्रह्मणा स्वयम्।
तिलदाही तथाप्येका प्रसिद्धा दिवि देवतैः।।
तथा त्वमपि दैत्येन्द्र गच्छ शीघ्रं जनान् प्रति।

हम ऐसा ही करेंगे- यह कहकर देवतागण इस अग्नि के व्रत को करने लगे। इसके बाद से अग्नि में आहुति दी जाने लगी। लोकपालों में अग्नि का सबसे प्रमुख स्थान स्वयं ब्रह्माजी ने दिया। फिर देवताओं ने तिलदाही नामक एक व्रत को प्रसिद्ध बनाया। हे दैत्यराज प्रह्लाद, तुम भी शीघ्र लोगों के पास जाकर इसका प्रचार करो।

महादेव उवाच।

विधिना केन कर्त्तव्यं तिलदाही व्रतोत्तमम्।।
कस्मिन्मासे तिथौ चैव विधिना केन तद्भवेत्।

इस पर महादेव ने पूछा- किस विधि से यह तिलदाही नामक उत्तम व्रत को करें। किस मास में किस तिथि में तथा किस विधि से इसे सम्पन्न करना चाहिए।

श्रीभगवानुवाच।

पौषमासेषु या कृष्णा तिथिरेकादशी शुभा।।
तामुपोष्य तदा स्नानं कृत्वा नारायणं जपेत्।

भगवान् बोले- पौष मास के कृष्णपक्ष की एकादशी तिथि शुभ तिथि है। इस दिन स्नान तथा व्रत कर नारायण का जप करना चाहिए।

पुष्यर्क्षेण तु संगृह्य गोमयेन तु पिण्डकान्।।
कारयेत्तिलसंयुतान् ध्यायेद्देवं जनार्दनम्।
होमं कुर्याद्यथा शक्त्या मन्त्रैश्चागमसम्भवैः।।

पुष्य नक्षत्र में गोबर से पिण्ड बनाकर उसमें तिल मिलावें और भगवान् जनार्दन का ध्यान करें। इस प्रकार के गोबर के पिण्ड को सुखाकर उससे आगम में कहे गये मन्त्रों से हवन करें।

मण्डलं कारयेद् विष्णोः कुम्भान् स्थाप्य चतुर्दिशम्।।
सप्तधान्यमुदीच्याञ्च वस्त्राणि च फलानि च।

विष्णु का मण्डल अर्थात् अष्टदल कमल बनाकर उसके

चारों ओर कलश स्थापित कर उत्तर दिशा में सप्तधान्य, वस्त्र तथा फल रखें।

तिलप्रस्थोपरि देवं सश्रियं स्वर्णसम्भवम्।
नारायणं न्यसेत् पादौ जानुभ्यां विश्वरूपिणम्।
ऊर्वोस्त्रिविक्रमश्चैव मेढ्रे त्रैलोक्यरूपकम्।।
कट्याञ्च श्रीधरं देवं पद्माख्यं नाभिमण्डले।
उदरे नरसिंहं च वैकुण्ठं कण्ठमण्डले।।
सर्वसाधारणं बाह्वोर्मुखे विज्ञानविग्रहम्।
नेत्रे संसारदीपञ्च सर्वात्मानं शिरस्तथा।।

एक पसेरी तिल के ऊपर लक्ष्मी के साथ नारायण की सोने प्रतिमा रखें तथा उनका न्यास इस प्रकार करें। दोनों जंघाओं पर विश्वरूप में न्यास करें। दोनों घुटनों पर त्रिविक्रम के रूप तथा मेढ्र में त्रैलोक्यरूप में न्यास करें। कमर पर श्रीधर देव के रूप में तथा नाबि पर पद्म के रूप मे, उदर में नरसिंह के रूप में, कण्ठ में वैकुण्ठ के रूप में दोनों बाहों पर सर्वसाधारण के रूप में तथा मुख पर विज्ञानविग्रह के रूप में, आँखों पर संसारदीप के रूप में तथा शिर पर सर्वात्मान के रूप में न्यास करें।

एवं न्यासविधि कृत्वा मन्त्रमूर्तिं प्रकल्पयेत्।
कृत्वा पूजां यथायोगं ततो ह्यर्घ्यं प्रपूजयेत्।।
फलरत्नसमायुक्तं पुष्पधूपादिधूपितम्।
मन्त्रणानेन दैत्येन्द्र ततोऽहन्तोषमावहम्।।

इस प्रकार न्यासविधि सम्पन्न कर मन्त्ररूपी मूर्ति की कल्पना करनी चाहिए। उनकी पूजा यथा उपलब्ध सामग्री से करें तथा धूप जलाकर, फल, रत्न, पुष्प आदि से निम्नलिखित मन्त्र से अर्घ्य दें।

कृष्ण कृष्ण कृपालुस्त्वं सर्वाघौघविनाशन।
देहि मे रूपसौभाग्यं स्वर्ग मोक्षं च देहि मे।।

हे कृष्ण, हे कृष्ण आप कृपालु हैं। आप सभी पापों के समूह का नाश करनेवाले हैं। मुझे रूप और सौभाग्य प्रदान करें तथा स्वर्ग एवं मोक्ष प्रदान करें।

तिलदाहीति ये केचित् व्रतं कुर्वन्ति मानवाः।
वरदोऽहं सदा तेषां ददामि विपुला श्रियम्।।

इस प्रकार तिलदाही नामक व्रत यो कोई भी मनुष्य करता है उन्हें में वर प्रदान करता हूँ तथा पर्याप्त धन-सम्पत्ति देता हूँ।

एवं संश्रुत्य दैत्येन्द्रो नमस्कृत्य जनार्दनम्।
आगतो यत्र सम्मर्दे जनानां संस्थितो भुवि।।

इस प्रकार सुनकर दैत्यराज प्रह्लाद भगवान् विष्णु को प्रणाम कर बहाँ पहुँचे जहाँ पृथ्वी पर लोग जमा होकर व्याकुल हो रहे थे।

लोकाः ऊचुः।
ब्रूहि दैत्येन्द्र यद्दत्तं कथितं चक्रपाणिना।
त्वया पृष्टेन लोकानां हितायाग्रे तथात्विह।।

लोगों ने कहा- हे दैत्यराज प्रह्लाद आपने जब पूछा तो लोगों के हित के लिए भगवान् ने जो कुछ कहा वह यहाँ हमें बतावें।

प्रह्लाद उवाच।
अहो जना युष्मदर्थं गतोऽहं यत्र केशवः।
मम दुःखतरं घोरं मर्द्दितं चक्रपाणिना।।
यथोपदिष्टं देवेन निश्चयं कथयाम्यहम्।
सविस्तरं ततो लोके व्याख्यानं दानवेन वै।

प्रह्लाद बोले- हे मनुष्यगण आपलोगों के लिए में वहाँ गया था, जहाँ भगवान् विष्णु हैं। मेरे घोर दुःख का विनाश चक्रधारि विष्णु ने कर दिया है। भगवान् विष्णु ने जो कुछ कहा है उसे मैं निश्चय आपलोगों से कह रहा हूँ। इसके बाद दैत्यराज प्रह्लाद ने विस्तार से पूरा कह सुनाया।

व्रतस्यास्य प्रभावेण पुरुषत्वं प्रजायते।
अजरा जायते तत्र न च दुःखं प्रपश्यति।।

इस व्रत के प्रभाव से नरपुंसकता दूर होती है, बुढ़ापा नहीं आती है और वह मनुष्य दुःखी नहीं होता है।

मनोरथाः सुसम्पूर्णाः पुत्रपौत्रसमन्विताः।
अवैधव्यं सदा स्त्रीषु सतीत्वं जायते जने।
भर्त्रा सह तत्रैकत्वं सुनिर्व्वाणं समृच्छति।।

उनके मनोरथ पूर्ण होते हैं तथा पुत्र पौत्र आदि से सम्पन्न दो जाते हैं। स्त्रियाँ विधवा नहीं होतीं है तथा सतीत्व रहता है। अर्थात् पति की नपुंसकता के कारण विवाहेतर सम्बन्ध नहीं होते। वह अपने पति के साथ मोक्ष प्राप्त करतीं हैं।

पूर्वं तावत् कृतं शच्या इन्द्रपत्न्या सुशीलया।
अनुसूयारुन्धतीभ्यां सीतया च कृतं तथा।।

द्रौपद्यैतद्व्रतं सर्वं यावज्जीवमनुष्ठितम्।
सुखमारोग्यमैश्वर्यं रूपसौभाग्यबुद्धिदम्।

इस व्रत को सुन्दर शीलवाली इन्द्रपत्नी शची ने भी किया था, अरुन्धती और अनसूया ने किया था, सीताजी ने भी किया था, द्रौपदी तो जीवनपर्यन्त यह व्रत करती रहीं।

सन्ध्यया संस्तुतं सर्व्वं पाञ्चाल्या यदनुष्ठितम्।
तत्सर्वं साथ पप्रच्छ विष्णुपत्नी यशस्विनी।
तिलदाहीव्रतं भद्रे ब्रूहि त्वं सखि सुव्रते।
विधिमुद्यापनं चैव कथयस्व यथायथम्।

महान् यश वाली विष्णुपत्नी सन्ध्या ने द्रौपदी के द्वारा की जानेवाली इस पूजा के सम्बन्ध में द्रौपदी से पूछा- हे भद्रे तिलदाही नामक इस व्रत के विषय में कहें। इसकी उद्यापन की विधि जो जैसा है, वह भी बतलावें।

द्रौपदी कथयामास व्रतस्यास्य विधिक्रमम्।।
पौषे मासे तु या कृष्णा तिथिरेकादशी तथा।
तामुपोष्य ततः स्नानं विधिपूर्वं समाचरेत्।।

इस पर द्रौपदी ने इस व्रत के विधान का क्रम बतलाया कि पौष मास में जो कृष्ण पक्षकी एकादशी तिथि होती है उस दिन विधान के साथ स्नान कर व्रत करें।

मौनं संकल्प्य संचित्य पुराणपुरुषोत्तमम्।
ततः पूजा विधातव्या मन्त्रैः स्वागमसम्भवैः।
अर्घ्यं दत्त्वा विधानेन स्तुतिं कुर्यात् पुनः पुनः।

पुराणों में जिन्हें पुरुषोत्तम विष्णु कहा गया है उनका संकल्प कर मन ही मन संकल्प करें और आगम के मन्त्रों से पूजा करें। विधानपूर्वक अर्घ्य देकर बार बार स्तुति करें।

उद्यापनविधिं वच्मि ऋणुष्वैकमनाः सति।।
तिलप्रस्थोपरि देवं सश्रियं स्वर्णसम्भवम्।

द्रौपदी ने आगे कहा- अब मैं उद्यापन की विधि कहती हूँ। हे सती सन्ध्या एकाग्र होकर सुनें। स्वर्ण से बने लक्ष्मीनारायण की प्रतिमा को तिल की ढेर पर स्थापित करें।

पूजयेमण्डलं पश्चाद्वस्त्रैराभरणैः फलैः।
कुम्भाः सवस्त्राः कर्तव्याश्चत्वारो मण्डपाद्बहिः।
सप्तधान्यमुदीच्यान्तु प्राच्यां होमं तु कारयेत्।

इसके बाद मण्डल (अष्टकोण मण्डल) की पूजा वस्त्र और आभूषणों से करें। मण्डप से बाहर वस्त्र से ढँककर चार कलश स्थापित करें।

उत्तर दिशा में सप्तधान्य रखें तथा पूर्व दिशा में होम करें।

आचार्यं सकलत्रञ्च वार्चयेत् कुसुमादिभिः।
वस्त्रैराभरणैः पुष्पैः फलैर्नानाविधोत्तमैः।

पत्नी के साथ आचार्य की पूजा अनेक प्रकार के उत्तम फल-फूल, वस्त्र आभूषण आदि से करें।

एवं यः कुरुते भद्रे नारी वा पुरुषोऽपि वा।
वर्षे वर्षे तु सुश्रोणि गाञ्च दद्यात् सदक्षिणाम्।

हे भद्रे सन्ध्या, इस प्रकार जो नारी अथवा पुरुष प्रत्येक वर्ष पूजा करते हैं और दक्षिणा के साथ गाय दान करते हैं।

तिलदाहीव्रतं सम्यक् ये प्रकुर्वन्ति मानवाः।
तेषां सौभाग्यमतुलं सुन्दराङ्गः प्रजायते।

तिलदाही नामका यह व्रत जो मनुष्य भलीभाँति करते हैं उनका भाग्य उत्तम हो जाता है तथा उनका शरीर भी सुन्दर होता है।

एतद्व्रतं सविस्तारमुद्यापनसमन्वितम्।
यः करोति सदा भक्त्या स वैष्णवपुरं व्रजेत्।।

विस्तार के साथ जो यह व्रत भक्तिभाव से करते हैं तथा उद्यापन भी करते हैं वे वैष्णव धाम को प्राप्त करते हैं।

एवं यः कुरुते भद्रे नारी वा पुरुषोऽपि वा।
सर्वकामसमृद्धं तु परं पदमवाप्नुयात्।।

इस प्रकार हे भद्रे सन्ध्य, नारी अथवा पुरुष इस व्रत को करते हैं वे सारी कामनाओं से परिपूर्ण हो जाते हैं और परम पद पाते हैं।

इति स्कन्दपुराणोक्तं तिलदाहीव्रतम्।

स्कन्दपुराण में उक्त तिलदाही व्रत सम्पूर्ण हुआ।

(-सम्पादक, पं. भवनाथ झा द्वारा संकलित एवं अनूदित)