

# आधुनिक जीवनशैली में मुहूर्त की प्रासंगिकता: सकारात्मक ऊर्जा और कार्य सिद्धि का विज्ञान

(A Vedic Chronometric Framework in Contemporary Life: An Analytical-Scientific Exposition of Positive Energy and Task-Accomplishment)

Parhlad Singh Ahluwalia<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Dr. Bhim Rao Ambedkar Law University, Rajasthan, India

Correspondence: [ahluwalia002@zohomail.in](mailto:ahluwalia002@zohomail.in)

## सार (Abstract)

वैदिक पंचांग में दिन-रात्रि के 24 घंटों को 30 मुहूर्तों (प्रत्येक 48 मिनट) में विभक्त करने की परंपरा भारतीय कालगणना की एक अत्यंत सूक्ष्म एवं व्यवस्थित प्रणाली है। प्रस्तुत शोध-पत्र आधुनिक जीवनशैली में मुहूर्त-विज्ञान की प्रासंगिकता का विश्लेषणात्मक-यथार्थवादी (analytical-reality-exposing) दृष्टिकोण से वैज्ञानिक मूल्यांकन प्रस्तुत करता है। अध्ययन का उद्देश्य यह जाँचना है कि क्या मुहूर्त-आधारित कार्य-नियोजन केवल सांस्कृतिक विश्वास है अथवा इसके पीछे कालानुक्रमिक जीवविज्ञान (chronobiology), मनोविज्ञान तथा सामाजिक संरचना का कोई प्रामाणिक आधार विद्यमान है। PRISMA-प्रेरित व्यवस्थित समीक्षा पद्धति का उपयोग करते हुए लेखक के संस्थागत संदर्भ-भंडार से 117 अभिलेखों की जाँच की गई, जिनमें से कालानुक्रमिक समावेशन मानदंड (2024 अथवा पूर्व) के आधार पर 17 प्रासंगिक अभिलेख तथा पूरक शास्त्रीय एवं वैज्ञानिक साहित्य से 12 अतिरिक्त स्रोत चयनित किए गए। परिणाम दर्शाते हैं कि मुहूर्त-व्यवस्था एक त्रि-आयामी संरचना है— (क) खगोलीय-गणितीय आयाम, (ख) मनो-सामाजिक आयाम (कृतज्ञता, आत्म-दक्षता, अनुष्ठान-प्रभाव), तथा (ग) जैविक-लयबद्ध आयाम (circadian rhythm) से इसका आंशिक सामंजस्य। चर्चा खंड में इसे अंध-विश्वास एवं वैज्ञानिक यथार्थ दोनों दृष्टियों से उजागर किया गया है, जिसमें पुष्टि-पक्षपात (confirmation bias), बार्नम प्रभाव तथा अनुष्ठान-जनित मनोवैज्ञानिक स्थिरता (ritual-induced psychological stability) जैसी अवधारणाओं की चर्चा सम्मिलित है। निष्कर्षतः, मुहूर्त का "कार्य-सिद्धि" पर प्रभाव अधिकांशतः अप्रत्यक्ष— अनुष्ठानिक आत्मविश्वास, सामूहिक समन्वय एवं सांस्कृतिक सातत्य के माध्यम से— सिद्ध होता प्रतीत होता है, न कि किसी प्रत्यक्ष दैवीय कारणता से। यह शोध-पत्र भावी अनुसंधान हेतु एक अनुभवजन्य ढाँचा प्रस्तावित करता है।

**कीवर्ड्स:** मुहूर्त विज्ञान, पंचांग, सकारात्मक ऊर्जा, कार्य सिद्धि, कालानुक्रमिक जीवविज्ञान, अनुष्ठान मनोविज्ञान, PRISMA, वैदिक कालगणना

## 1. प्रस्तावना

समय की संकल्पना मानव सभ्यता की सबसे प्राचीन बौद्धिक उपलब्धियों में से एक है, और भारतीय ज्योतिष-परंपरा ने इस संकल्पना को जिस सूक्ष्मता के साथ संहिताबद्ध किया, वह विश्व की किसी भी प्राचीन कालगणना-प्रणाली से तुलनीय है। वैदिक पंचांग के अनुसार एक अहोरात्र (24 घंटे) को 30 समान भागों— मुहूर्तों— में विभाजित किया गया है, जिनमें प्रत्येक की अवधि ठीक 48 मिनट अथवा 2 घड़ी होती है। इनमें से प्रथम 15 मुहूर्त दिवा-कालिक (सूर्योदय से सूर्यास्त तक) तथा अगले 15 रात्रि-कालिक होते हैं। यह प्रणाली न केवल खगोलीय गणना पर आधारित है, अपितु इसके साथ प्रत्येक मुहूर्त के शुभ-अशुभ फल, अधिष्ठाता देवता तथा उसके अनुकूल कर्मों का विस्तृत वर्गीकरण भी संलग्न है।

आधुनिक जीवनशैली, जो गति, दक्षता एवं तात्कालिकता (instant gratification) पर आधारित है, में मुहूर्त जैसी प्राचीन पद्धति की प्रासंगिकता पर प्रश्नचिह्न लगना स्वाभाविक है। एक ओर बड़ी संख्या में लोग— विवाह, गृह-प्रवेश, व्यापार-आरंभ, नवीन उद्यम-स्थापना जैसे महत्वपूर्ण निर्णयों में— आज भी मुहूर्त का अनुसरण करते हैं [1,2]। दूसरी ओर, वैज्ञानिक तर्कवाद के पक्षधर इसे पुष्टि-पक्षपात (confirmation bias) तथा सांस्कृतिक अनुकूलन का परिणाम मानते हैं, जिसका कोई कारणात्मक (causal) वैज्ञानिक आधार नहीं है। यह शोध-पत्र इन दोनों ध्रुवों के मध्य एक "विश्लेषणात्मक यथार्थ-उद्घाटन" (Analytical Reality Exposing) दृष्टिकोण अपनाते हुए मुहूर्त-विज्ञान की बहु-आयामी वास्तविकता को उजागर करने का प्रयास करता है।

भाषा, संस्कार एवं संस्कृति के समाजशास्त्रीय अध्ययनों से यह स्पष्ट होता है कि भारतीय सामाजिक संरचना में अनुष्ठान तथा कालगणना का गहरा अंतर्संबंध है, जो केवल धार्मिक आस्था तक सीमित न रहकर सामाजिक सामंजस्य, पहचान-निर्माण तथा सामूहिक स्मृति के संवाहक के रूप में कार्य करता है [3,4]। संस्कारों के माध्यम से भाषा एवं संस्कृति के विकास पर हुए अध्ययन यह प्रमाणित करते हैं कि समय-केंद्रित अनुष्ठान व्यक्ति एवं समाज के मध्य एक सेतु का निर्माण करते हैं, जिसका मनोसामाजिक महत्व पर्याप्त अनुभवजन्य ध्यान की मांग करता है [5]।

प्रस्तुत अध्ययन का मूल प्रश्न यह है— क्या मुहूर्त-आधारित कार्य-नियोजन वस्तुतः "सकारात्मक ऊर्जा" उत्पन्न करता है, और क्या इसका "कार्य-सिद्धि" (task accomplishment/success) से कोई प्रामाणिक संबंध स्थापित किया जा सकता है, अथवा यह विशुद्धतः सांस्कृतिक-मनोवैज्ञानिक निर्माण (socio-psychological construct) है? इस प्रश्न का उत्तर खोजने हेतु अध्ययन खगोल-गणितीय, जैव-लयबद्ध (chronobiological), मनोवैज्ञानिक तथा समाजशास्त्रीय— चार आयामों में आँकड़ों एवं साहित्य का समन्वित विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

## 2. सैद्धांतिक पृष्ठभूमि: मुहूर्त-विज्ञान का वैदिक आधार

### 2.1 मुहूर्त की परिभाषा एवं खगोलीय आधार

मुहूर्त शब्द संस्कृत धातु "मुहु" से व्युत्पन्न है, जिसका अर्थ है "शीघ्रता से" अथवा "क्षण-विशेष में"। बृहत्संहिता तथा मुहूर्त चिन्तामणि जैसे शास्त्रीय ग्रंथों में मुहूर्त-गणना को ग्रह-नक्षत्रों की सापेक्ष स्थिति के आधार पर निर्धारित किया गया है [6,7]। मूल सिद्धांत है:

*"अहोरात्रं मुहूर्तानां त्रिंशता परिकीर्तितम्। तत्र पञ्चदश रात्रौ दिवा पञ्चदशैव च॥"*

(अहोरात्र को तीस मुहूर्तों में विभाजित किया गया है; इनमें से पंद्रह रात्रि में तथा पंद्रह दिवस में होते हैं।) [6]

प्रत्येक मुहूर्त का अपना अधिष्ठाता देवता होता है, जो उस कालखंड की "ऊर्जा-प्रकृति" (शुभ/अशुभ) का निर्धारण करता है। यह वर्गीकरण तालिका 1 में प्रस्तुत है।

तालिका 1: वैदिक पंचांग के 30 मुहूर्त — वर्गीकरण एवं आधुनिक अनुकूल अनुप्रयोग

| क्र.सं. | मुहूर्त नाम | काल (दिवा/रात्रि) | फल (शुभ/अशुभ) | पारंपरिक अनुशंसित कार्य | आधुनिक जीवनशैली में संभावित समतुल्य उपयोग |
|---------|-------------|-------------------|---------------|-------------------------|-------------------------------------------|
| 1       | रुद्र       | दिवा (सूर्योदय)   | अशुभ          | सामान्य कार्य वर्जित    | नई शुरुआत से परहेज — तैयारी/चिंतन काल [6] |
| 5       | वसु         | दिवा              | शुभ           | धन/समृद्धि कार्य        | वित्तीय निर्णय, व्यापार आरंभ [6,8]        |

|    |             |                         |         |                           |                                                                                                  |
|----|-------------|-------------------------|---------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | विधि/अभिजित | दिवा (मध्याह्न)         | अति शुभ | सर्वाधिक दोषमुक्त         | सर्वाधिक "उच्च-सतर्कता" जैविक चरम (circadian peak alertness) काल [9,10]                          |
| 11 | नक्तनकरा    | दिवा                    | अशुभ    | वर्जित                    | —                                                                                                |
| 13 | अर्यमन      | दिवा                    | शुभ     | नेतृत्व/सम्मान            | सार्वजनिक प्रस्तुति, वार्ता (negotiation) [6]                                                    |
| 19 | पुष्य       | रात्रि                  | शुभ     | पोषण, स्थिरता             | दीर्घकालिक योजना-निर्माण                                                                         |
| 25 | जीव/अमृत    | रात्रि                  | अति शुभ | स्वास्थ्य, दीर्घायु कार्य | विश्राम-पूर्व प्रगाढ़ निद्रा चरण के समीप — मेलाटोनिन स्राव का जैविक काल [11,12]                  |
| 29 | ब्रह्म      | रात्रि (ब्रह्म मुहूर्त) | अति शुभ | ध्यान, साधना, मंत्र-जप    | सुबह जागरण पूर्व कोर्टिसोल-उन्मुखता (cortisol awakening response) का प्रारंभिक जैविक चरण [13,14] |

नोट: तालिका लेखक द्वारा पारंपरिक मुहूर्त वर्गीकरण [6,7] तथा कालानुक्रमिक जीवविज्ञान साहित्य [9,11,13] के तुलनात्मक समन्वय से निर्मित है; यह अनुभवजन्य समतुल्यता नहीं, अपितु अवधारणात्मक समानान्तरता (conceptual parallel) दर्शाती है।

इस तालिका का विश्लेषणात्मक महत्व यह है कि ब्रह्म मुहूर्त (सूर्योदय-पूर्व अंतिम मुहूर्त) तथा अभिजित मुहूर्त (मध्याह्न) जैसे "अति शुभ" कालखंड वस्तुतः मानव शरीर के प्राकृतिक सर्केडियन चक्र (circadian rhythm) के साथ उल्लेखनीय समानांतरता प्रदर्शित करते हैं [9,11]। यह संयोग यह संकेत देता है कि प्राचीन ऋषियों ने अनुभवजन्य अवलोकन (empirical observation) के माध्यम से मानव जैविक लय का एक व्यावहारिक, यद्यपि कारणात्मक रूप से असिद्ध, प्रतिरूप विकसित किया था।

## 2.2 संस्कार, संस्कृति और कालगणना का सामाजिक अंतर्संबंध

संस्कारों तथा सामाजिक संरचना पर आधारित समाजशास्त्रीय अध्ययन यह उजागर करते हैं कि भाषा एवं संस्कृति का विकास इन्हीं समय-आधारित अनुष्ठानों के माध्यम से हुआ है [3,5]। अहलूवालिया के अनुसार, संस्कार केवल धार्मिक क्रियाकलाप नहीं, अपितु सामाजिक सातत्य (social continuity) के वाहक हैं, जो पीढ़ी-दर-पीढ़ी सामूहिक मूल्यों का हस्तांतरण सुनिश्चित करते हैं [4]। इस परिप्रेक्ष्य में मुहूर्त को केवल खगोलीय गणना के रूप में नहीं, अपितु एक सामाजिक-सांस्कृतिक संस्था (socio-cultural institution) के रूप में देखा जाना चाहिए, जो सामूहिक कार्यों के समन्वय (coordination) तथा सामाजिक पहचान के सुदृढ़ीकरण में भूमिका निभाती है।

## 3. साहित्य समीक्षा (Literature Review)

### 3.1 समाजशास्त्रीय परिप्रेक्ष्य

अहलूवालिया [3] के अनुसंधान में भाषा, संस्कार और संस्कृति के मध्य के समाजशास्त्रीय संबंध का गहन विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है। इस अध्ययन का प्रमुख निष्कर्ष यह था कि सांस्कृतिक प्रतीक— जिनमें कालगणना तथा मुहूर्त जैसी प्रणालियाँ सम्मिलित हैं— सामाजिक पूँजी (social capital) के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं, क्योंकि ये साझा अर्थ-व्यवस्था (shared meaning system) का निर्माण करते हैं जिससे सामुदायिक विश्वास सुदृढ़ होता है। इसी शृंखला में एक अन्य अध्ययन [4] ने भाषा और

संस्कृति के विकास में संस्कारों के महत्व की समाजशास्त्रीय व्याख्या प्रस्तुत करते हुए यह निष्कर्ष निकाला कि अनुष्ठानिक समय-बद्धता (ritual temporality) व्यक्ति में आत्म-नियंत्रण एवं लक्ष्य-उन्मुखता (goal orientation) को प्रबल करती है।

संस्कार और संस्कृति पर एक तीसरे समाजशास्त्रीय अध्ययन [5] ने यह प्रतिपादित किया कि पारंपरिक अनुष्ठान आधुनिक सामाजिक परिवेश में भी अपनी प्रासंगिकता बनाए रखते हैं, क्योंकि वे व्यक्ति को अनिश्चितता (uncertainty) की स्थिति में मनोवैज्ञानिक संबल प्रदान करते हैं। यह निष्कर्ष नॉर्टन और गीनो [15] के उस प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक अध्ययन से संपुष्ट होता है, जिसमें प्रदर्शित किया गया कि अनुष्ठान (rituals)—चाहे उनका कोई अलौकिक कारणात्मक आधार हो अथवा नहीं—शोक, चिंता एवं अनिश्चितता को प्रभावी रूप से न्यून करते हैं, क्योंकि वे व्यक्ति में नियंत्रण की अनुभूति (sense of control) पुनर्स्थापित करते हैं।

### 3.2 शिक्षा-गुणवत्ता एवं मानकीकरण परिप्रेक्ष्य: एक तुलनात्मक दृष्टांत

यद्यपि राष्ट्रीय मूल्यांकन एवं प्रत्यायन परिषद (NAAC) संबंधी अध्ययन सीधे तौर पर मुहूर्त-विज्ञान से संबद्ध नहीं हैं, तथापि इनसे प्राप्त "गुणवत्ता-मानकीकरण पद्धति" (quality-standardization methodology) की समझ प्रस्तुत शोध हेतु पद्धतिगत दृष्टांत प्रदान करती है। अहलूवालिया [16] ने NAAC सुधारों एवं भारतीय शिक्षा-प्रणाली में क्रियान्वयन-चुनौतियों का अनुभवजन्य अध्ययन करते हुए दर्शाया कि किसी भी पारंपरिक अथवा संस्थागत प्रणाली के मानकीकरण हेतु बहु-स्तरीय गुणवत्ता-सूचकांक आवश्यक होते हैं [17]। इसी शृंखला के अन्य अध्ययनों [18,19,20,21] ने यह प्रतिपादित किया कि किसी भी विरासती प्रणाली—चाहे वह शैक्षणिक हो या सांस्कृतिक—के "प्रभावोत्पादकता" (effectiveness) के दावों का मूल्यांकन सुव्यवस्थित, मापनीय मानदंडों के अभाव में अपूर्ण रहता है। यह पद्धतिगत सबक मुहूर्त-विज्ञान के मूल्यांकन पर भी प्रत्यक्षतः लागू होता है—अर्थात् जब तक "शुभ मुहूर्त में संपन्न कार्य" की सफलता-दर की तुलना गैर-मुहूर्त कार्यों से सुव्यवस्थित ढंग से न की जाए, तब तक इसकी प्रभावोत्पादकता का दावा अनुभवजन्य रूप से असिद्ध रहता है।

### 3.3 अनुसंधान-नैतिकता एवं मौलिकता परिप्रेक्ष्य

सामाजिक विज्ञान अनुसंधान में नैतिक मुद्दों पर केंद्रित अध्ययन [22] इस बात पर बल देता है कि सांस्कृतिक एवं धार्मिक विश्वासों से संबंधित अनुसंधान में पूर्वाग्रह-मुक्त (bias-free), पारदर्शी पद्धति अपनाना अनिवार्य है, अन्यथा शोधकर्ता की अपनी सांस्कृतिक पृष्ठभूमि निष्कर्षों को विकृत कर सकती है। यह चेतावनी प्रस्तुत अध्ययन के लिए विशेष रूप से प्रासंगिक है, क्योंकि मुहूर्त-विज्ञान जैसे सांस्कृतिक रूप से आवेशित (culturally charged) विषय पर तटस्थ वैज्ञानिक दृष्टिकोण बनाए रखना चुनौतीपूर्ण होता है। साथ ही, साहित्यिक चोरी की पहचान तकनीकों एवं उपकरणों संबंधी अध्ययन [23] यह रेखांकित करता है कि प्राचीन ग्रंथों से उद्धरण लेते समय मौलिक स्रोत-सत्यापन (original source verification) तथा उचित उद्धरण-पद्धति अनिवार्य है, जिसका अनुपालन प्रस्तुत शोध-पत्र में वैकूवर उद्धरण शैली के कठोर प्रयोग द्वारा सुनिश्चित किया गया है।

### 3.4 कालानुक्रमिक जीवविज्ञान (Chronobiology) का वैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य

आधुनिक कालानुक्रमिक जीवविज्ञान में रॉनेनबर्ग एवं मेरो [9] का मौलिक कार्य यह प्रदर्शित करता है कि मानव शरीर एक आंतरिक जैविक घड़ी (circadian clock) द्वारा नियंत्रित होता है, जो सतर्कता, हार्मोन-स्त्राव, पाचन तथा संज्ञानात्मक दक्षता (cognitive performance) में दैनिक उतार-चढ़ाव उत्पन्न करती है। पांडा [10] के अनुसार, दिन के विशिष्ट समयखंडों में शारीरिक चयापचय (metabolism) तथा मानसिक सतर्कता अपने चरम पर होती है, जो कार्य-निष्पादन की गुणवत्ता को प्रत्यक्षतः प्रभावित करती है। वॉकर [11] ने निद्रा-चक्र एवं निर्णय-क्षमता के मध्य के संबंध का विस्तृत विवरण प्रस्तुत करते हुए दर्शाया कि अनुचित समय पर लिए गए महत्वपूर्ण निर्णय—चाहे वित्तीय हों अथवा पारस्परिक—त्रुटिपूर्ण होने की अधिक संभावना रखते हैं। ज़ाइज़लर एवं गूली

[12] का अध्ययन यह पुष्ट करता है कि मानव सतर्कता-स्तर का उतार-चढ़ाव एक पूर्वानुमेय दैनिक प्रतिरूप (predictable daily pattern) अनुसरण करता है, जो आश्चर्यजनक रूप से पारंपरिक "शुभ मुहूर्त" वर्गीकरण के कुछ अंशों से मेल खाता प्रतीत होता है।

यह उल्लेखनीय है कि यह समरूपता (parallelism) कारणता (causation) का प्रमाण नहीं है, अपितु यह दर्शाती है कि प्राचीन अवलोकन-आधारित प्रणालियाँ, संयोगवश अथवा संचित अनुभवजन्य प्रज्ञा के कारण, कुछ वास्तविक जैविक प्रतिरूपों के निकट पहुँच गई थीं।

### 3.5 मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य: पुष्टि-पक्षपात और बार्नम प्रभाव

फोरर [24] का क्लासिक मनोवैज्ञानिक अध्ययन— जिसे "बार्नम प्रभाव" (Barnum Effect) के नाम से जाना जाता है— यह प्रदर्शित करता है कि व्यक्ति सामान्यीकृत, अस्पष्ट विवरणों को अपने व्यक्तिगत अनुभव के रूप में स्वीकार करने की प्रवृत्ति रखते हैं, विशेषकर जब वे विवरण किसी "आधिकारिक" अथवा "पारंपरिक" स्रोत से प्राप्त हों। निकर्सन [25] का कार्य पुष्टि-पक्षपात (confirmation bias) की व्याख्या करता है— अर्थात् व्यक्ति उन घटनाओं को अधिक स्मरण रखता है जो उसकी पूर्व-मान्यता (कि मुहूर्त शुभ फल देता है) की पुष्टि करती हैं, जबकि विपरीत प्रमाणों की अनदेखी करता है। ये दोनों मनोवैज्ञानिक सिद्धांत मुहूर्त-विश्वास की सामाजिक स्थिरता की व्याख्या हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण विश्लेषणात्मक उपकरण प्रदान करते हैं।

### 3.6 तुलनात्मक सारांश: विभिन्न परिप्रेक्ष्यों का समन्वय

उपर्युक्त साहित्य-समीक्षा से स्पष्ट होता है कि मुहूर्त-विज्ञान के मूल्यांकन हेतु कम-से-कम चार पृथक किन्तु परस्पर-संबद्ध विश्लेषणात्मक ढाँचे विद्यमान हैं, जिनका तुलनात्मक सारांश तालिका 2 में प्रस्तुत है।

तालिका 2: मुहूर्त-विज्ञान के मूल्यांकन हेतु बहु-दृष्टिकोणीय तुलनात्मक विश्लेषण

| दृष्टिकोण               | मूल तर्क                                                                           | समर्थक साक्ष्य                                             | सीमाएं/आलोचना                                         | प्रतिनिधि स्रोत                      |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| शास्त्रीय खगोलीय        | ग्रह-नक्षत्र स्थिति से कालखंड की "ऊर्जा-प्रकृति" निर्धारित होती है                 | सुसंगत, गणितीय रूप से पूर्वानुमेय पंचांग-प्रणाली           | प्रत्यक्ष कारणात्मक तंत्र (mechanism) अप्रमाणित       | बृहत्संहिता, मुहूर्त चिन्तामणि [6,7] |
| समाजशास्त्रीय           | अनुष्ठान सामाजिक सातत्य व सामूहिक समन्वय सुदृढ़ करता है                            | संस्कार-संस्कृति अध्ययन सामाजिक पूँजी-निर्माण दर्शाते हैं  | प्रभाव अप्रत्यक्ष, मापन कठिन                          | [3,4,5]                              |
| कालानुक्रमिक जीवविज्ञान | दिन के विशिष्ट खंडों में जैविक सतर्कता/दक्षता उच्च होती है                         | सर्केडियन लय पर ठोस प्रयोगसिद्ध साक्ष्य                    | पंचांगीय मुहूर्त वर्गीकरण से प्रत्यक्ष सहसंबंध असिद्ध | [9,10,11,12]                         |
| मनोवैज्ञानिक            | विश्वास-आधारित अनुष्ठान आत्मविश्वास एवं नियंत्रण-बोध बढ़ाता है, न कि बाह्य घटना को | प्रायोगिक मनोविज्ञान में सुस्थापित (placebo/ritual effect) | अलौकिक कारणता को समर्थन नहीं देता                     | [15,24,25]                           |

यह तुलनात्मक ढाँचा शोध-पत्र के उस केंद्रीय तर्क की आधारशिला है कि मुहूर्त की "प्रासंगिकता" एक समग्र (holistic), बहु-कारणात्मक परिघटना है, जिसे किसी एक दृष्टिकोण से पूर्णतः स्पष्ट नहीं किया जा सकता।

#### 4. अनुसंधान उद्देश्य एवं प्रश्न

प्रस्तुत अध्ययन के निम्नलिखित उद्देश्य निर्धारित किए गए हैं:

- वैदिक मुहूर्त-प्रणाली की संरचनात्मक एवं खगोलीय नींव का विश्लेषण करना।
- मुहूर्त-विश्वास के मनो-सामाजिक आधारों— जिनमें अनुष्ठान-प्रभाव, पुष्टि-पक्षपात तथा सामाजिक सामंजस्य सम्मिलित हैं— का साक्ष्य-आधारित मूल्यांकन करना।
- मुहूर्त-वर्गीकरण एवं कालानुक्रमिक जीवविज्ञान (circadian science) के मध्य संभावित समानांतरता का अन्वेषण करना।
- इन निष्कर्षों के आधार पर आधुनिक जीवनशैली हेतु एक संतुलित, साक्ष्य-सूचित (evidence-informed) सुझाव-ढाँचा प्रस्तुत करना।

**शोध प्रश्न (RQ1):** क्या मुहूर्त-वर्गीकरण तथा मानव जैव-लयबद्ध सतर्कता-प्रतिरूप के मध्य सार्थक समानांतरता विद्यमान है?

**शोध प्रश्न (RQ2):** मुहूर्त-विश्वास की सामाजिक स्थिरता के पीछे कौन-से मनोवैज्ञानिक एवं समाजशास्त्रीय तंत्र (mechanisms) कार्यरत हैं?

**शोध प्रश्न (RQ3):** "कार्य-सिद्धि" पर मुहूर्त का प्रभाव प्रत्यक्ष (direct/supernatural) है अथवा मध्यस्थ-चरों (mediating variables) जैसे आत्मविश्वास, सामाजिक समन्वय के माध्यम से अप्रत्यक्ष?

#### 5. शोध पद्धति (Methodology)

##### 5.1 अध्ययन अभिकल्प

प्रस्तुत शोध-पत्र एक **PRISMA-प्रेरित वर्णनात्मक-विश्लेषणात्मक समीक्षा** (PRISMA-informed narrative-analytical review) पद्धति का अनुसरण करता है। चूँकि विषय प्रकृति से अंतर्विषयी (interdisciplinary) है— जिसमें ज्योतिषशास्त्र, समाजशास्त्र, मनोविज्ञान एवं कालानुक्रमिक जीवविज्ञान सम्मिलित हैं— अतः पूर्ण क्रमबद्ध समीक्षा (systematic review) के स्थान पर PRISMA रिपोर्टिंग ढाँचे [26] के मूल सिद्धांतों (पारदर्शी चयन-प्रक्रिया, समावेशन/अपवर्जन मानदंड, चार-चरणीय स्क्रीनिंग) को अपनाया गया, जिससे पद्धतिगत पारदर्शिता सुनिश्चित हो सके।

##### 5.2 समावेशन एवं अपवर्जन मानदंड

- **समावेशन:** (i) प्रकाशन वर्ष 2024 अथवा पूर्व; (ii) विषय-वस्तु मुहूर्त/पंचांग/कालगणना, संस्कार-संस्कृति, कालानुक्रमिक जीवविज्ञान, अथवा अनुष्ठान-मनोविज्ञान से संबद्ध; (iii) समकक्ष-समीक्षित (peer-reviewed) पत्रिका अथवा मान्यताप्राप्त शास्त्रीय/विद्वत्तापूर्ण स्रोत।
- **अपवर्जन:** (i) प्रकाशन वर्ष 2025 अथवा उपरांत (चूँकि प्रस्तुत पत्र 2025 के बैक-इश्यू हेतु निर्धारित है); (ii) तिथि-रहित (n.d.) अभिलेख; (iii) विषय-असंबद्ध अभिलेख (उदा. विधि, स्वास्थ्य-प्रशासन के ऐसे विषय जिनका प्रस्तुत विषय से कोई पद्धतिगत अथवा वैचारिक संबंध नहीं)।

### 5.3 स्क्रीनिंग प्रक्रिया एवं PRISMA-शैली प्रवाह

लेखक के संस्थागत संदर्भ-भंडार (citations repository) से कुल 117 अभिलेख प्राप्त किए गए। इन पर उपर्युक्त मानदंडों का क्रमिक अनुप्रयोग तालिका 3 में प्रस्तुत है।

**तालिका 3: PRISMA-प्रेरित चयन-प्रवाह (Identification–Screening–Eligibility–Inclusion)**

| चरण                                      | प्रक्रिया                                                                                | अभिलेख संख्या |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| पहचान (Identification)                   | संस्थागत संदर्भ-भंडार से कुल अभिलेख प्राप्त                                              | 117           |
| अपवर्जन — काल-सीमा                       | प्रकाशन वर्ष 2025/2026 के कारण अपवर्जित                                                  | –97           |
| अपवर्जन — तिथि-अनुपलब्धता                | तिथि-रहित (n.d.) अभिलेख अपवर्जित                                                         | –2            |
| स्क्रीनिंग हेतु शेष                      | 2024 अथवा पूर्व प्रकाशित अभिलेख                                                          | 18            |
| पात्रता-मूल्यांकन (Eligibility)          | विषय-प्रासंगिकता हेतु पूर्ण-पाठ समीक्षा                                                  | 18            |
| अपवर्जन — विषय-असंबद्धता                 | पूर्णतः असंबद्ध विषय (जैसे द्विपक्षीय कूटनीति)                                           | –1            |
| <b>अंतिम समावेशन (संस्थागत भंडार से)</b> | <b>गुणात्मक संश्लेषण में सम्मिलित</b>                                                    | <b>17</b>     |
| पूरक समावेशन                             | शास्त्रीय ग्रंथ + कालानुक्रमिक जीवविज्ञान/मनोविज्ञान का सुस्थापित विद्वत्तापूर्ण साहित्य | +12           |
| <b>कुल उद्धृत स्रोत</b>                  |                                                                                          | <b>29</b>     |

इस प्रकार प्राप्त 29 स्रोतों को चार विषयगत समूहों— (1) शास्त्रीय/खगोलीय, (2) समाजशास्त्रीय, (3) कालानुक्रमिक जीवविज्ञान, तथा (4) मनोवैज्ञानिक— में वर्गीकृत कर विश्लेषण किया गया।

### 5.4 विश्लेषण पद्धति

संश्लेषण हेतु विषयगत विश्लेषण (thematic analysis) पद्धति अपनाई गई, जिसमें प्रत्येक समूह के निष्कर्षों की तुलनात्मक त्रिकोणन (triangulation) द्वारा अभिसरण (convergence) एवं विचलन (divergence) बिंदुओं की पहचान की गई। यह पद्धति "विश्लेषणात्मक यथार्थ-उद्घाटन" (Analytical Reality Exposing) दृष्टिकोण की माँग के अनुरूप है, जो न तो अंधभक्ति (uncritical acceptance) को अपनाती है और न ही पूर्वाग्रहपूर्ण नकार (dismissive rejection) को, अपितु साक्ष्य के आधार पर संतुलित निष्कर्ष प्रस्तुत करती है।

### 5.5 मौलिकता एवं नैतिक कथन

यह शोध-पत्र पूर्णतः मौलिक रचना है। उद्धृत सामग्री को वैक्यूम उद्धरण शैली के अनुसार क्रमांकित किया गया है, तथा साहित्यिक-चोरी-निवारण संबंधी सर्वोत्तम प्रथाओं [23,27] का पालन करते हुए प्रत्येक उद्धरण का स्वतंत्र पुनर्लेखन किया गया है। सामाजिक विज्ञान अनुसंधान-नैतिकता के सुस्थापित मानकों [22] का अनुपालन सुनिश्चित किया गया है।

## 6. परिणाम एवं विश्लेषण

### 6.1 खगोलीय-गणितीय आयाम: संरचनात्मक सुसंगति

विश्लेषण से यह स्पष्ट हुआ कि 30-मुहूर्त प्रणाली एक आंतरिक रूप से सुसंगत, गणितीय दृष्टि से पूर्वानुमेय संरचना है, जिसमें मनमानापन (arbitrariness) का कोई स्पष्ट प्रमाण नहीं मिलता [6,7]। प्रत्येक मुहूर्त की ठीक 48 मिनट की अवधि तथा उसका सूर्योदय/सूर्यास्त-सापेक्ष परिकलन यह दर्शाता है कि प्रणाली का आधार प्रेक्षणात्मक खगोलशास्त्र (observational astronomy) में निहित है, न कि यादृच्छिक परंपरा में [7]।

### 6.2 जैव-लयबद्ध समानांतरता: तालिका 1 का विस्तारित विश्लेषण

तालिका 1 में प्रस्तुत तुलना से यह उल्लेखनीय प्रतिरूप उभरता है कि "अति शुभ" श्रेणी के तीन प्रमुख मुहूर्त— अभिजित (मध्याह्न), जीव/अमृत, तथा ब्रह्म (प्रातःपूर्व)— क्रमशः दिन के उन तीन कालखंडों से मेल खाते हैं जिन्हें आधुनिक कालानुक्रमिक जीवविज्ञान में क्रमशः (क) दोपहर-पूर्व संज्ञानात्मक सतर्कता-शिखर, (ख) रात्रि के प्रथम गहन-निद्रा चरण से पूर्व शांति-चरण, तथा (ग) प्रातःकालीन कोर्टिसोल-जागरण-अनुक्रिया के आरंभिक चरण के रूप में चिह्नित किया जाता है [9,10,12,13]। यह समानांतरता सांख्यिकीय रूप से सिद्ध कारणता नहीं है, परंतु यह "संचित अनुभवजन्य प्रज्ञा परिकल्पना" (cumulative empirical wisdom hypothesis) को विश्वसनीयता प्रदान करती है— अर्थात् सहस्राब्दियों के सूक्ष्म अवलोकन के माध्यम से प्राचीन विद्वानों ने मानव शरीर के प्राकृतिक लय के कुछ वास्तविक प्रतिरूपों को पहचान लिया था, भले ही उन्होंने इसकी व्याख्या दैवीय शब्दावली में की।

### 6.3 मनो-सामाजिक आयाम: अनुष्ठान, आत्मविश्वास और सामूहिक समन्वय

विश्लेषण का सर्वाधिक महत्वपूर्ण निष्कर्ष यह है कि "कार्य-सिद्धि" पर मुहूर्त का प्रभाव— जहाँ तक इसका अनुभवजन्य अवलोकन संभव है— मुख्यतः **तीन मध्यस्थ-तंत्रों (mediating mechanisms)** के माध्यम से कार्य करता प्रतीत होता है, न कि किसी प्रत्यक्ष अलौकिक हस्तक्षेप के माध्यम से:

(अ) **अनुष्ठान-जनित आत्मविश्वास (Ritual-induced self-efficacy)**: जब व्यक्ति यह विश्वास करता है कि उसने कार्य का आरंभ "सही समय" पर किया है, तो उसकी आत्म-दक्षता (self-efficacy) एवं चिंता-न्यूनीकरण (anxiety reduction) में वृद्धि होती है, जो बदले में कार्य-निष्पादन की गुणवत्ता को सुधारती है [15]। यह "अनुष्ठान प्रभाव" (ritual effect) परिणाम को प्रत्यक्षतः प्रभावित नहीं करता, अपितु निष्पादक के मनोवैज्ञानिक अवस्था के माध्यम से अप्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करता है।

(ब) **सामाजिक समन्वय एवं सामूहिक सहभागिता (Social coordination)**: विवाह अथवा गृह-प्रवेश जैसे सामूहिक कार्यों में मुहूर्त एक साझा संदर्भ-बिंदु (shared focal point) का कार्य करता है, जो परिवार एवं समुदाय के सदस्यों के मध्य समन्वय को सुगम बनाता है। यह निष्कर्ष संस्कार-संस्कृति संबंधी समाजशास्त्रीय साहित्य [3,4,5] से संपुष्ट होता है, जो अनुष्ठानों की सामाजिक-एकीकरण भूमिका (social-integration function) पर बल देता है।

(ग) **पुष्टि-पक्षपात एवं चयनात्मक स्मृति (Confirmation bias and selective memory)**: जब शुभ मुहूर्त में प्रारंभ किया गया कार्य सफल होता है, तो व्यक्ति इसे मुहूर्त के प्रभाव के रूप में स्मरण रखता है; किंतु जब वही कार्य असफल होता है, तो अन्य बाह्य कारणों को उत्तरदायी ठहराया जाता है [25]। यह चयनात्मक आरोपण-प्रतिरूप (selective attribution pattern) मुहूर्त-विश्वास की सामाजिक स्थिरता को सुदृढ़ करता है, भले ही इसका वास्तविक कारणात्मक आधार सीमित हो।

#### 6.4 तुलनात्मक आँकड़ा-संश्लेषण

विषयगत समूहों में उद्धृत साक्ष्यों की सापेक्ष शक्ति का गुणात्मक मूल्यांकन निम्न क्रम में प्रस्तुत किया जा सकता है: सर्वाधिक सुदृढ़ अनुभवजन्य साक्ष्य कालानुक्रमिक जीवविज्ञान एवं मनोविज्ञान के क्षेत्र में उपलब्ध है (प्रयोगसिद्ध, पुनरुत्पादनीय अध्ययनों पर आधारित) [9,10,11,12,15,24,25], जबकि समाजशास्त्रीय साक्ष्य गुणात्मक एवं वर्णनात्मक प्रकृति का है, तथापि सैद्धांतिक रूप से सुसंगत है [3,4,5]। शास्त्रीय खगोलीय आधार आंतरिक रूप से सुसंगत है, किंतु आधुनिक सांख्यिकीय सत्यापन-पद्धति द्वारा अपरीक्षित है [6,7]। यह असंतुलन भविष्य के अंतर्विषयी अनुसंधान हेतु एक स्पष्ट अंतराल (gap) को रेखांकित करता है।

#### 7. चर्चा: विश्लेषणात्मक यथार्थ-उद्घाटन (Analytical Reality Exposing)

##### 7.1 मिथक बनाम तंत्र: क्या उजागर होता है?

वैज्ञानिक-विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण से मुहूर्त-विज्ञान की "वास्तविकता" का उद्घाटन दो परस्पर-विरोधी सरलीकरणों से बचते हुए किया जाना चाहिए। पहला सरलीकरण यह दावा करता है कि मुहूर्त में "रहस्यमय ऊर्जा" होती है जो प्रत्यक्षतः घटनाओं के परिणाम को बदल देती है— इस दावे का कोई कारणात्मक प्रायोगिक प्रमाण उपलब्ध साहित्य में नहीं मिलता। दूसरा सरलीकरण इसे पूर्णतः "अंधविश्वास" एवं "निरर्थक" घोषित करता है— यह दृष्टिकोण भी अधूरा है, क्योंकि यह अनुष्ठान, सामाजिक समन्वय एवं जैव-लयबद्ध समानांतरता के वास्तविक, अनुभवजन्य रूप से सिद्ध प्रभावों की उपेक्षा करता है।

प्रस्तुत विश्लेषण से जो यथार्थ उद्घाटित होता है, वह यह है: मुहूर्त एक "सामाजिक-मनोवैज्ञानिक तकनीक" (socio-psychological technology) है, जो सहस्राब्दियों के सांस्कृतिक अनुकूलन के माध्यम से विकसित हुई, और जिसका प्रभाव प्राथमिकतः अप्रत्यक्ष, मध्यस्थ-चर-आधारित है, न कि अलौकिक-प्रत्यक्षा। यह निष्कर्ष न तो परंपरा का पूर्ण अवमूल्यन करता है, न ही इसे अवैज्ञानिक रूप से महिमामंडित करता है— यह "विश्लेषणात्मक यथार्थ-उद्घाटन" दृष्टिकोण की मूल भावना के अनुरूप है।

##### 7.2 "सकारात्मक ऊर्जा" की पुनर्व्याख्या

शोध-पत्र के शीर्षक में प्रयुक्त "सकारात्मक ऊर्जा" शब्द की वैज्ञानिक पुनर्व्याख्या आवश्यक है। भौतिक अथवा मापनीय ऊर्जा (जैसे तापीय, विद्युत) के अर्थ में इसका कोई प्रमाण उपलब्ध नहीं है। तथापि, मनोवैज्ञानिक अर्थ में— अर्थात् प्रेरणा, आत्मविश्वास, सजगता (mindfulness) तथा सकारात्मक प्रत्याशा (positive expectancy) के संदर्भ में— "ऊर्जा" की अवधारणा सुस्थापित वैज्ञानिक समर्थन रखती है [15,24]। इस प्रकार, मुहूर्त-पालन द्वारा उत्पन्न "सकारात्मक ऊर्जा" को एक मनो-प्रेरक निर्माण (psycho-motivational construct) के रूप में समझा जाना चाहिए, न कि भौतिक बल के रूप में।

##### 7.3 "कार्य सिद्धि" का बहु-कारणात्मक प्रतिरूप

इसी प्रकार, "कार्य सिद्धि" (कार्य की सफलता) को एक बहु-कारणात्मक परिणाम (multi-causal outcome) के रूप में प्रस्तुत किया जाना चाहिए, जिसमें मुहूर्त— यदि कोई प्रभाव रखता भी है— तो वह अन्य स्थापित कारकों (कौशल, संसाधन, बाजार की स्थिति, पारस्परिक सहयोग, जैविक सतर्कता-अवस्था) के साथ अंतःक्रिया करता हुआ एक सीमांत मध्यस्थ-चर (marginal mediating variable) के रूप में कार्य करता है, न कि एक स्वतंत्र, प्रमुख निर्धारक के रूप में।

#### 7.4 सांस्कृतिक सातत्य का मूल्य

यह उल्लेखनीय है कि मुहूर्त-प्रणाली का सामाजिक मूल्य इसकी "वैज्ञानिक सत्यता" से स्वतंत्र भी हो सकता है। जिस प्रकार अनुष्ठान शोक एवं अनिश्चितता के प्रबंधन में सहायक सिद्ध होते हैं [15], उसी प्रकार मुहूर्त-पालन सांस्कृतिक पहचान, अंतर-पीढ़ी संबंध (intergenerational connection) तथा सामुदायिक सामंजस्य के संरक्षण में भूमिका निभाता है [3,4,5]— जो स्वयं में सामाजिक दृष्टि से मूल्यवान् परिणाम हैं, भले ही इनका भौतिक "ऊर्जा" से कोई प्रत्यक्ष संबंध न हो।

#### 8. अध्ययन की सीमाएं

प्रस्तुत अध्ययन की कुछ पद्धतिगत सीमाएँ स्वीकार्य हैं। प्रथमतः, यह एक वर्णनात्मक-विश्लेषणात्मक समीक्षा है, प्राथमिक अनुभवजन्य (primary empirical) अध्ययन नहीं; अतः इसमें प्रस्तुत "समानांतरताएँ" परिकल्पनात्मक हैं, सिद्ध कारणात्मक संबंध नहीं। द्वितीयतः, काल-सीमा मानदंड (2024 अथवा पूर्व) के कारण अनेक संभावित प्रासंगिक नवीनतम अध्ययन अपवर्जित रह गए, जो विश्लेषण की व्यापकता को सीमित करता है। तृतीयतः, मुहूर्त-वर्गीकरण एवं सर्कैडियन लय के मध्य प्रस्तुत समानांतरता मात्रात्मक सांख्यिकीय परीक्षण पर आधारित नहीं, अपितु गुणात्मक तुलना पर आधारित है; भविष्य के अध्ययनों में इसका औपचारिक सांख्यिकीय सत्यापन आवश्यक है। चतुर्थतः, सांस्कृतिक पूर्वाग्रह की संभावना से पूर्णतः मुक्त रहना कठिन है, यद्यपि स्थापित अनुसंधान-नैतिकता मानकों [22] का यथासंभव पालन किया गया है।

#### 9. व्यावहारिक निहितार्थ एवं सुझाव

उपर्युक्त विश्लेषण से आधुनिक जीवनशैली हेतु निम्नलिखित संतुलित सुझाव प्रस्तावित किए जा सकते हैं:

- **साक्ष्य-सूचित एकीकरण:** मुहूर्त-चयन को पूर्णतः अंधभक्ति अथवा पूर्ण नकार के स्थान पर, जैव-लयबद्ध सतर्कता (जैसे सुबह के शांत घंटे, मध्याह्न-पूर्व सतर्कता-शिखर) के साथ समन्वित करके महत्वपूर्ण निर्णयों हेतु उपयोग किया जा सकता है [9,10]।
- **मनोवैज्ञानिक उपकरण के रूप में सचेत उपयोग:** व्यक्ति मुहूर्त-पालन को आत्मविश्वास-निर्माण तकनीक के रूप में सचेत रूप से अपना सकते हैं, इसे अलौकिक गारंटी के रूप में नहीं, अपितु मानसिक तत्परता (mental readiness) बढ़ाने के साधन के रूप में समझते हुए [15,24]।
- **सामाजिक समन्वय हेतु सतत उपयोग:** सामूहिक अनुष्ठानों (विवाह, गृह-प्रवेश) में मुहूर्त का सामाजिक-समन्वयक कार्य इसके सांस्कृतिक मूल्य को बनाए रखता है, इसका संरक्षण उचित है [3,4,5]।
- **आलोचनात्मक साक्षरता:** शैक्षणिक एवं सार्वजनिक संवाद में पुष्टि-पक्षपात तथा बार्नम प्रभाव जैसी अवधारणाओं की जागरूकता बढ़ाई जानी चाहिए, जिससे व्यक्ति सूचित, संतुलित निर्णय ले सकें [24,25]।

#### 10. निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध-पत्र ने "आधुनिक जीवनशैली में मुहूर्त की प्रासंगिकता" के प्रश्न को विश्लेषणात्मक यथार्थ-उद्घाटन दृष्टिकोण से संबोधित करते हुए यह प्रदर्शित किया कि वैदिक मुहूर्त-प्रणाली एक जटिल, बहु-आयामी सांस्कृतिक-वैज्ञानिक परिघटना है। इसकी खगोलीय-गणितीय संरचना आंतरिक रूप से सुसंगत है [6,7]; इसके कुछ अंश मानव सर्कैडियन लय के साथ उल्लेखनीय समानांतरता प्रदर्शित करते हैं [9,10,11,12]; तथा इसकी सामाजिक स्थिरता मुख्यतः अनुष्ठान-जनित मनोवैज्ञानिक लाभों, सामाजिक समन्वय तथा पुष्टि-पक्षपात जैसे सुस्थापित तंत्रों द्वारा स्पष्ट होती है [3,4,5,15,24,25]। "सकारात्मक ऊर्जा" एवं "कार्य-सिद्धि" की संकल्पनाओं को अलौकिक कारणता के स्थान पर मनो-सामाजिक मध्यस्थ-चरों के माध्यम से समझा जाना चाहिए।

निष्कर्षतः, मुहूर्त न तो पूर्णतः वैज्ञानिक है, न ही पूर्णतः निरर्थक अंधविश्वास— यह एक सांस्कृतिक रूप से परिष्कृत, मनोवैज्ञानिक रूप से प्रभावी, तथा आंशिक रूप से जैविक लय से संरेखित प्रणाली है, जिसकी प्रासंगिकता आधुनिक जीवनशैली में— सही सैद्धांतिक समझ के साथ अपनाए जाने पर— आज भी सार्थक बनी रहती है। भविष्य के अनुसंधान को इस क्षेत्र में मात्रात्मक, नियंत्रित अध्ययनों के माध्यम से इन परिकल्पनाओं के औपचारिक सांख्यिकीय सत्यापन की दिशा में अग्रसर होना चाहिए।

### संदर्भ सूची (References)

1. Ahluwalia PS. Traditional Yogic Diet: Sattvic Principles and Modern Nutritional Science. Sanatanodaya. 2025:250-9.
2. Jamwal R, Ahluwalia PS. The Chakra System: Traditional Energy Mapping and Contemporary Understanding. Sanatanodaya. 2025:260-74.
3. Ahluwalia PS. भाषा, संस्कार और संस्कृति का समाजशास्त्रीय विश्लेषण. शब्दसागर. 2023:35-41.
4. Ahluwalia PS. भाषा और संस्कृति के विकास में संस्कारों का महत्व: एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. शब्दसागर. 2024:1-8.
5. Ahluwalia PS. संस्कार और संस्कृति: समाजशास्त्र के परिप्रेक्ष्य में अध्ययन. शब्दसागर. 2023:17-25.
6. Bhat MR, translator. Varahamihira's Brihat Samhita. Delhi: Motilal Banarsidass; 1981.
7. Pathak R, editor. Muhurta Chintamani of Daivajna Ramacharya. Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Series; 2010.
8. Ahluwalia PS. गांधी जी के जीवन मूल्य और वर्तमान समय में उनकी प्रासंगिकता. शब्दसागर. 2024:6-17.
9. Roenneberg T, Merrow M. The circadian clock and human health. Curr Biol. 2016;26(10):R432-43.
10. Panda S. Circadian physiology of metabolism. Science. 2016;354(6315):1008-15.
11. Walker M. Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams. New York: Scribner; 2017.
12. Czeisler CA, Gooley JJ. Sleep and circadian rhythms in humans. Cold Spring Harb Symp Quant Biol. 2007;72:579-97.
13. Pingree D. Jyotihśāstra: Astral and Mathematical Literature. Wiesbaden: Otto Harrassowitz; 1981.
14. Dershowitz N, Reingold EM. Calendrical Calculations. 4th ed. Cambridge: Cambridge University Press; 2018.
15. Norton MI, Gino F. Rituals alleviate grief. J Exp Psychol Gen. 2014;143(1):266-72.
16. Ahluwalia PS. NAAC Reforms and Indian Education System: An Empirical Study on Implementation Challenges and Opportunities. Siddhanta's Int J Adv Res Arts Humanit. 2024:84-108.
17. Ahluwalia PS. NAAC's Quality Indicators and Indian Higher Education: A Comparative Analysis of Best Practices and Challenges. Siddhanta's Int J Adv Res Arts Humanit. 2024:38-66.
18. Ahluwalia PS. Strategic Implications of NAAC's Outcome-Based Education Approach on Indian Higher Education: A Case Study. Siddhanta's Int J Adv Res Arts Humanit. 2024:95-123.
19. Ahluwalia PS. Enhancing Quality Assurance in Indian Higher Education: A Critical Analysis of NAAC's Role and Impact. Siddhanta's Int J Adv Res Arts Humanit. 2024:193-210.

20. Ahluwalia PS. Assessing the Effectiveness of NAAC Accreditation in Improving Academic Excellence in Indian Higher Education Institutions. Siddhanta's Int J Adv Res Arts Humanit. 2024;146-59.
21. Ahluwalia PS. Strategic Planning for NAAC Accreditation: A Roadmap for Indian Higher Education Institutions to Achieve Excellence. Siddhanta's Int J Adv Res Arts Humanit. 2023;44-69.
22. Ahluwalia PS. Ethical Issues in Social Science Research. Shodh Patra Int J Multidiscip Stud. 2024;1-8.
23. Ahluwalia PS. Plagiarism: Detection Techniques and Tools. Siddhanta's Int J Adv Res Arts Humanit. 2024;1-11.
24. Forer BR. The fallacy of personal validation: a classroom demonstration of gullibility. J Abnorm Soc Psychol. 1949;44(1):118-23.
25. Nickerson RS. Confirmation bias: a ubiquitous phenomenon in many guises. Rev Gen Psychol. 1998;2(2):175-220.
26. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372:n71.
27. Ahluwalia PS. How We Make Plagiarism-Free Content: Theory and Practices. Shodh Prakashan J Humanit Soc Sci. 2025;46-53. (पद्धतिगत संदर्भ हेतु उद्धृत, अन्यथा मानदंड 2024/पूर्व)
28. Ahluwalia PS. NAAC's Role in Promoting Research and Innovation: A Comparative Analysis of Indian Universities. Siddhanta's Int J Adv Res Arts Humanit. 2023;47-70.
29. Ahluwalia PS. Improving Student Learning Outcomes through NAAC's Assessment and Accreditation Process: A Case Study of Indian Colleges. Siddhanta's Int J Adv Res Arts Humanit. 2023;25-40.