

समय प्रबंधन और प्राचीन भारतीय मुहूर्त विज्ञान: एक तुलनात्मक अध्ययन

Parhlad Singh Ahluwalia¹

¹ Dr. Bhim Rao Ambedkar Law University, Rajasthan, India

Correspondence: ahluwalia002@zohomail.in

सार (Abstract)

आधुनिक प्रबंधन-विज्ञान में "समय प्रबंधन" (Time Management) एक सुस्थापित शास्त्र है, जिसकी नींव पीटर ड्रुकर, स्टीफन कोवी और सिरिल पार्किंसन जैसे चिंतकों ने रखी [1-3]। किंतु भारतीय ज्योतिष-परंपरा में काल-विभाजन का एक अत्यंत सूक्ष्म एवं वैज्ञानिक ढाँचा — **मुहूर्त विज्ञान** — सहस्राब्दियों पूर्व से विद्यमान रहा है, जिसमें दिन-रात्रि के 24 घंटों को 30 मुहूर्तों (प्रत्येक 48 मिनट) में विभाजित किया गया है [4,5]। प्रस्तुत शोध-पत्र इन दोनों परंपराओं — आधुनिक पाश्चात्य समय-प्रबंधन सिद्धांत तथा प्राचीन वैदिक मुहूर्त-व्यवस्था — का तुलनात्मक एवं विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। अध्ययन की पद्धति साहित्यिक समीक्षा (Narrative-cum-Scoping Review) है, जिसमें PRISMA-ScR के ढाँचे को वैचारिक साहित्य (classical/conceptual literature) के चयन हेतु अनुकूलित किया गया है [6]। शोध में पाया गया कि यद्यपि मुहूर्त-व्यवस्था का "शुभ-अशुभ" वर्गीकरण ज्योतिषीय/सांस्कृतिक प्रकृति का है और प्रयोगसिद्ध (empirically falsifiable) नहीं है, तथापि इसकी अंतर्निहित चक्रीय संरचना आधुनिक क्रोनोबायोलॉजी (Chronobiology) के सर्कैडियन रिदम (circadian rhythm) सिद्धांतों से उल्लेखनीय समानता रखती है, विशेषतः "ब्रह्म मुहूर्त" एवं जागरण-संबंधी कॉर्टिसॉल-मेलाटोनिन चक्र के मध्य [7,8]। शोध-पत्र में दो तुलनात्मक तालिकाएँ प्रस्तुत की गई हैं तथा निष्कर्षतः यह तर्क दिया गया है कि प्राचीन मुहूर्त-विज्ञान को एक "सांस्कृतिक समय-अनुशासन प्रणाली" (cultural chrono-discipline system) के रूप में देखा जा सकता है, न कि विशुद्ध रूप से आधुनिक अर्थों में वैज्ञानिक समय-प्रबंधन उपकरण के रूप में।

कुंजी शब्द (Keywords): समय प्रबंधन, मुहूर्त विज्ञान, पंचांग, क्रोनोबायोलॉजी, वैदिक ज्योतिष, ब्रह्म मुहूर्त, तुलनात्मक अध्ययन

1. प्रस्तावना

समय मनुष्य के जीवन का वह अपूरणीय संसाधन है जिसे न तो संचित किया जा सकता है और न ही पुनः प्राप्त किया जा सकता है। आधुनिक प्रबंधन-शास्त्र में पीटर ड्रुकर ने समय को "सबसे दुर्लभ संसाधन" (scarcest resource) कहा है, जिसका सुव्यवस्थित उपयोग ही संगठनात्मक एवं व्यक्तिगत प्रभावशीलता (effectiveness) का आधार है [1]। इसके समानांतर, भारतीय सांस्कृतिक एवं ज्योतिषीय परंपरा में "काल" को केवल एक मापनीय इकाई नहीं, अपितु एक दैवीय एवं चक्रीय सत्ता के रूप में देखा गया है — "कालः पचति भूतानि" अर्थात् काल ही समस्त भूतों को पचाता (परिणत करता) है, यह भाव महाभारत एवं पुराण-साहित्य में बार-बार प्रतिध्वनित होता है [9]।

वैदिक पंचांग-व्यवस्था में एक अहोरात्र (24 घंटे) को 30 मुहूर्तों में विभाजित किया गया है — 15 मुहूर्त दिन के (सूर्योदय से सूर्यास्त तक) तथा 15 मुहूर्त रात्रि के (सूर्यास्त से सूर्योदय तक), प्रत्येक मुहूर्त ठीक 48 मिनट अथवा 2 घड़ी का होता है [4,5]। यह व्यवस्था केवल कर्मकांडीय दृष्टि से "शुभ-अशुभ" मुहूर्तों का निर्धारण नहीं करती, अपितु एक व्यवस्थित काल-विभाजन प्रणाली भी प्रस्तुत करती है, जो मानव-जीवन की दैनिक गतिविधियों (दिनचर्या) को एक लयबद्ध ढाँचे में व्यवस्थित करने का प्रयास करती है [10]।

प्रश्न यह उठता है — क्या यह प्राचीन व्यवस्था केवल सांस्कृतिक-धार्मिक मान्यता है, अथवा इसमें समय-प्रबंधन का कोई वैज्ञानिक तत्त्व अंतर्निहित है जो आधुनिक क्रोनोबायोलॉजी के निष्कर्षों से मेल खाता है? प्रस्तुत शोध-पत्र इसी प्रश्न का विश्लेषणात्मक एवं यथार्थ-उद्घाटक (reality-exposing) दृष्टिकोण से परीक्षण करता है — अर्थात् बिना किसी पूर्वाग्रह के, न तो अंधश्रद्धा से मुहूर्त-विज्ञान को "सर्वथा वैज्ञानिक" सिद्ध करने का प्रयास करता है, न ही उसे पूर्णतः अंधविश्वास कहकर खारिज करता है, अपितु प्रमाण-आधारित मध्यमार्गी विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

2. शोध उद्देश्य एवं शोध प्रश्न

2.1 उद्देश्य

- आधुनिक समय-प्रबंधन सिद्धांतों की मूल अवधारणाओं का विवेचन करना [1-3,11,12]।
- वैदिक मुहूर्त-विज्ञान की सैद्धांतिक संरचना, विशेषतः 30 मुहूर्तों की व्यवस्था का वर्णनात्मक विश्लेषण करना [4,5]।
- दोनों परंपराओं के मध्य समानता एवं भिन्नता का तुलनात्मक मूल्यांकन करना।
- मुहूर्त-विज्ञान के "वैज्ञानिक यथार्थ" का क्रोनोबायोलॉजिकल अनुसंधान की कसौटी पर विश्लेषण करना [7,8,13]।

2.2 शोध प्रश्न

- प्र.1: मुहूर्त-व्यवस्था में निहित काल-विभाजन सिद्धांत आधुनिक समय-प्रबंधन के किन सिद्धांतों से सादृश्य रखते हैं?
- प्र.2: क्या ब्रह्म मुहूर्त जैसी अवधारणाओं का कोई जैव-वैज्ञानिक (biological) आधार प्रमाणित हो चुका है?
- प्र.3: मुहूर्त-विज्ञान के किन अंशों को प्रयोगसिद्ध वैज्ञानिक कथन कहा जा सकता है और किन्हें सांस्कृतिक/आस्थामूलक वर्गीकरण?

3. शोध पद्धति (Methodology)

प्रस्तुत अध्ययन प्रकृति में गुणात्मक, वर्णनात्मक एवं साहित्यिक-विश्लेषणात्मक (Qualitative, Descriptive, Literary-Analytical) है। चूँकि मुहूर्त-विज्ञान पर नियंत्रित प्रायोगिक अध्ययनों (RCTs) का कोई बड़ा इंडेक्स कोष उपलब्ध नहीं है, अतः पारंपरिक क्लिनिकल PRISMA पद्धति को यथावत् लागू करना संभव नहीं था। इसके स्थान पर PRISMA-ScR (Scoping Review Extension) के ढाँचे को वैचारिक एवं शास्त्रीय साहित्य की व्यवस्थित समीक्षा हेतु अनुकूलित किया गया, जैसा कि उभरते शोधार्थियों के लिए पारदर्शी स्कोपिंग-समीक्षा पद्धति संबंधी साहित्य में सुझाया गया है [6,14]।

3.1 समावेशन एवं अपवर्जन मानदंड (Inclusion/Exclusion Criteria)

मानदंड	समावेशन (Include)	अपवर्जन (Exclude)
भाषा	हिंदी, संस्कृत, अंग्रेजी	अन्य भाषाएँ (अनुवाद उपलब्ध न होने पर)
विषय-वस्तु	समय-प्रबंधन सिद्धांत, मुहूर्त/पंचांग विज्ञान, क्रोनोबायोलॉजी, दिनचर्या	विषय से असंबद्ध सामग्री
प्रकाशन काल	2024 अथवा पूर्व (शास्त्रीय ग्रंथों हेतु मूल रचना-काल भिन्न)	2025 अथवा पश्चात् के स्रोत
स्रोत-प्रकार	शास्त्रीय ग्रंथ, पीयर-रिव्यूड शोध-पत्र, प्रमाणिक पुस्तकें	अप्रमाणित वेब-सामग्री

3.2 साहित्य-चयन प्रक्रिया (PRISMA-अनुकूलित प्रवाह)

चरण 1 — पहचान (Identification)

शास्त्रीय ग्रंथ-सूची + अकादमिक डेटाबेस खोज ($n \approx 48$ संभावित स्रोत)



चरण 2 — छानबीन (Screening)

शीर्षक/सार के आधार पर प्रासंगिकता-जाँच

अपवर्जित (विषयेतर/2025+ प्रकाशन) ($n = 11$)



चरण 3 — पात्रता-निर्धारण (Eligibility)

पूर्ण-पाठ समीक्षा हेतु चयनित ($n = 37$)

अपवर्जित (अपर्याप्त प्रामाणिकता/दोहराव) ($n = 9$)



चरण 4 — समावेशन (Included in Synthesis)

अंतिम रूप से उद्धृत एवं संश्लेषित स्रोत ($n = 28$)

(शास्त्रीय ग्रंथ: 9 | आधुनिक प्रबंधन-साहित्य: 7 |

क्रोनाबायोलॉजी शोध: 6 | सामाजिक-सांस्कृतिक अध्ययन: 6)

यह प्रवाह-चित्रण पारंपरिक चिकित्सकीय PRISMA डायग्राम का वैचारिक-साहित्यिक रूपांतरण है, जो पाठक को यह स्पष्ट करता है कि स्रोत-चयन किसी यादृच्छिक संग्रह के बजाय एक व्यवस्थित निरस्यंदन-प्रक्रिया (filtering process) से गुजरा है।

4. साहित्य समीक्षा (Literature Review)

4.1 पाश्चात्य समय-प्रबंधन सिद्धांत: उद्भव एवं विकास

आधुनिक समय-प्रबंधन चिंतन की नींव 20वीं शताब्दी के मध्य में औद्योगिक-प्रबंधन शास्त्र में पड़ी। पीटर ड्रुकर (1967) ने अपने ग्रंथ *The Effective Executive* में यह प्रतिपादित किया कि "प्रभावशीलता" व्यक्ति की योग्यता से नहीं, अपितु समय के व्यवस्थित उपयोग से निर्धारित होती है — उनका प्रसिद्ध कथन है कि "जो मापा नहीं जा सकता, उसका प्रबंधन नहीं किया जा सकता" के समान ही समय का रिकॉर्ड रखना प्रभावशीलता की पहली सीढ़ी है [1]।

सिरिल नॉर्थकोट पार्किंसन (1955) ने अपने प्रसिद्ध "पार्किंसन नियम" में यह तर्क प्रस्तुत किया कि "कार्य उतना ही समय ग्रहण करता है जितना उसके लिए उपलब्ध कराया जाए" — यह सिद्धांत समय-सीमा (deadline) और कार्य-दक्षता के मध्य के संबंध को उजागर करता है [2]। स्टीफन कोवी (1989, 1994) ने अपनी कालातीत कृतियों *The 7 Habits of Highly Effective People* एवं *First Things First* में "अत्यावश्यक बनाम महत्वपूर्ण" (Urgent vs Important) की प्रसिद्ध चतुर्थांश-मैट्रिक्स (Time Management Matrix) प्रस्तुत की, जिसमें गतिविधियों को चार वर्गों में बाँटा गया — तात्कालिक-महत्वपूर्ण, गैर-तात्कालिक-महत्वपूर्ण, तात्कालिक-गैर-महत्वपूर्ण तथा गैर-तात्कालिक-गैर-महत्वपूर्ण [3,11]। इसी परंपरा में रिचर्ड कोच (1998) का "80/20 सिद्धांत" (Pareto Principle) यह प्रतिपादित करता है कि लगभग 80% परिणाम मात्र 20% प्रयासों से प्राप्त होते हैं, अतः समय-प्रबंधन का सार प्राथमिकता-निर्धारण (prioritization) में निहित है [12]।

इन समस्त सिद्धांतों का साझा आधार यह है कि समय एक रेखिक (linear), मात्रात्मक (quantitative) एवं संसाधन-तुल्य (resource-equivalent) इकाई है, जिसका कुशल आबंटन उत्पादकता को अधिकतम करता है। यह दृष्टिकोण मूलतः उपयोगितावादी (utilitarian) एवं लक्ष्य-केंद्रित (goal-oriented) है [1-3]।

4.2 क्रोनोबायोलॉजी: जैविक लय का विज्ञान

बीसवीं सदी के उत्तरार्ध में विकसित क्रोनोबायोलॉजी (Chronobiology) ने यह प्रमाणित किया कि मानव शरीर में एक आंतरिक "जैविक घड़ी" (biological clock) कार्य करती है, जो लगभग 24 घंटे के चक्र — सर्कैडियन रिदम (Circadian Rhythm) — में शरीर-क्रियाओं को नियंत्रित करती है [7]। टिल रोएनबर्ग (2012) ने अपने अध्ययन *Internal Time* में यह दर्शाया कि मनुष्यों के "क्रोनोटाइप" (chronotype) — अर्थात् प्रातःकालीन अथवा रात्रिकालीन सक्रियता-प्रवृत्ति — आनुवंशिक रूप से निर्धारित होती है तथा सामाजिक समय-सारणी (जैसे कार्यालय-समय) के साथ इसके असामंजस्य को उन्होंने "सामाजिक जेट-लैग" (social jetlag) कहा [7]। चार्ल्स जाइस्टर एवं उनके सहयोगियों (1999) के प्रकाशित शोध ने प्रमाणित किया कि मानव सर्कैडियन चक्र प्रकाश-अंधकार संकेतों (light-dark cues) द्वारा नियमित होता है और इसकी अवधि औसतन 24.18 घंटे के निकट होती है, जो सूर्य-केंद्रित प्राकृतिक चक्र से घनिष्ठ रूप से संबद्ध है [8]।

इस क्षेत्र के अन्य अध्ययनों ने कॉर्टिसॉल (तनाव-हॉर्मोन) के स्राव में प्रातःकाल (लगभग सूर्योदय-पूर्व 1-2 घंटे) में होने वाली वृद्धि — जिसे "कॉर्टिसॉल अवेकनिंग रिस्पॉन्स" (Cortisol Awakening Response, CAR) कहा जाता है — को दस्तावेजीकृत किया है, जो सतर्कता एवं संज्ञानात्मक तत्परता (cognitive alertness) से जुड़ा है [13]। साथ ही, मेलाटोनिन (निद्रा-हॉर्मोन) का स्तर सूर्योदय-पूर्व घटना प्रारंभ हो जाता है, जिससे स्वाभाविक जागरण की प्रवृत्ति बनती है [13]।

4.3 वैदिक मुहूर्त-विज्ञान की सैद्धांतिक नींव

भारतीय ज्योतिष-परंपरा में काल-विभाजन का सर्वाधिक प्राचीन एवं प्रामाणिक स्रोत वराहमिहिर (छठी शताब्दी ई.) कृत **बृहत्संहिता** है, जिसमें मुहूर्त-निर्णय, ग्रह-स्थिति एवं दैनिक कर्मकांडों के शुभाशुभ विचार का विस्तृत वर्णन है [15]। परवर्ती काल में दैवज्ञ रामाचार्य (संभवतः 16वीं शताब्दी) कृत **मुहूर्त चिंतामणि** मुहूर्त-विज्ञान का सर्वाधिक प्रामाणिक एवं व्यवस्थित ग्रंथ माना जाता है, जिसमें विवाह, यात्रा, गृह-प्रवेश आदि संस्कारों हेतु शुभ मुहूर्तों के निर्धारण की विधि वर्णित है [16]।

काल-गणना की यह परंपरा वेदों में भी निहित है — **शतपथ ब्राह्मण** एवं **तैत्तिरीय ब्राह्मण** में "मुहूर्त" शब्द का प्रयोग काल की एक निश्चित इकाई के रूप में हुआ है, जहाँ एक अहोरात्र को 30 मुहूर्तों में विभक्त करने की परंपरा का उल्लेख मिलता है [17]। डेविड पिंघ्री (1981) ने अपने प्रामाणिक ग्रंथ *Jyotiḥśāstra: Astral and Mathematical Literature* में भारतीय ज्योतिष-साहित्य के ऐतिहासिक विकास का विस्तृत विवेचन प्रस्तुत करते हुए यह स्पष्ट किया कि वैदिक काल-गणना प्रणाली खगोलीय अवलोकन (astronomical observation) पर आधारित एक व्यवस्थित गणितीय प्रणाली थी, न कि मात्र अंधविश्वास [18]। सुभाष काक (2000) ने भी भारतीय खगोल-विज्ञान के प्रारंभिक विकास पर अपने अध्ययन में यह तर्क प्रस्तुत किया कि वैदिक काल-विभाजन प्रणाली यज्ञों के समयबद्ध अनुष्ठान हेतु विकसित एक अत्यंत परिष्कृत गणितीय-खगोलीय प्रणाली थी [19]।

चिकित्सा-शास्त्र के क्षेत्र में, **चरक संहिता** के सूत्रस्थान में "दिनचर्या" का विस्तृत वर्णन मिलता है, जहाँ ब्राह्म मुहूर्त में जागरण, दंतधावन, व्यायाम आदि के समयबद्ध विधान का उल्लेख स्वास्थ्य-संरक्षण की दृष्टि से किया गया है [10]। **मनुस्मृति** में भी "ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत" अर्थात् ब्राह्म मुहूर्त में जागना धर्मानुकूल आचरण बताया गया है [20]। यह उल्लेखनीय है कि "ब्रह्म मुहूर्त" रात्रि के अंतिम प्रहर का वह मुहूर्त है जो सूर्योदय से लगभग 1 घंटा 36 मिनट पूर्व प्रारंभ होता है — अर्थात् सूर्योदय-पूर्व की वह अवधि, जिसे आधुनिक क्रोनोबायोलॉजी भी कॉर्टिसॉल-मेलाटोनिन संक्रमण-काल के रूप में चिह्नित करती है [13]।

4.4 सामाजिक-सांस्कृतिक परिप्रेक्ष्य

मुहूर्त-व्यवस्था केवल ज्योतिषीय गणना तक सीमित नहीं, अपितु यह भारतीय सामाजिक जीवन में गहराई से अंतर्निहित "संस्कार" (sacrament/rite-of-passage) परंपरा का अभिन्न अंग है। समाजशास्त्रीय दृष्टिकोण से संस्कारों के माध्यम से व्यक्ति के जीवन-चक्र की प्रत्येक महत्वपूर्ण घटना — जन्म, नामकरण, विवाह, गृह-प्रवेश — को एक निश्चित शुभ मुहूर्त में संपन्न कराया जाना सामाजिक संरचना एवं सांस्कृतिक सातत्य बनाए रखने का साधन रहा है [21]। अहलूवालिया (2024) ने भाषा, संस्कार एवं संस्कृति के समाजशास्त्रीय विश्लेषण में यह प्रतिपादित किया है कि संस्कार-परंपराएँ सामूहिक सांस्कृतिक स्मृति को पीढ़ी-दर-पीढ़ी हस्तांतरित करने का माध्यम हैं, जिसमें समय/मुहूर्त की पवित्रता केंद्रीय भूमिका निभाती है [22]। इसी प्रकार, भाषा और संस्कृति के विकास में संस्कारों के महत्व पर केंद्रित अध्ययन में यह रेखांकित किया गया है कि कालबद्ध कर्मकांड सामाजिक अनुशासन तथा सामूहिक पहचान के निर्माण में सहायक रहे हैं [23]।

यहाँ यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि उपरोक्त समाजशास्त्रीय अध्ययन मुहूर्त-विज्ञान की वैज्ञानिक वैधता का प्रमाण प्रस्तुत नहीं करते, अपितु इसकी सामाजिक-सांस्कृतिक कार्यशीलता (social function) को रेखांकित करते हैं — एक भेद जो विश्लेषणात्मक यथार्थ-परीक्षण हेतु अत्यंत महत्वपूर्ण है (देखें खंड 6)।

4.5 साहित्य-समीक्षा का संश्लेषित निष्कर्ष

उपरोक्त समीक्षा से तीन भिन्न दृष्टिकोण उभरते हैं:

- **उपयोगितावादी-प्रबंधकीय दृष्टिकोण** (ड्रकर, कोवी, पार्किंसन, कोच) — समय को संसाधन मानकर उसके कुशल आबंधन पर बल [1-3,11,12]।
- **जैव-वैज्ञानिक दृष्टिकोण** (रोएनबर्ग, जाइस्टर एवं सहयोगी) — समय को आंतरिक जैविक लय के रूप में देखना [7,8,13]।
- **पारंपरिक-आध्यात्मिक दृष्टिकोण** (बृहत्संहिता, मुहूर्त चिंतामणि, चरक संहिता, मनुस्मृति) — समय को चक्रीय, पवित्र एवं दैवीय व्यवस्था का अंग मानना [4,5,10,15,16,20]।

इन तीनों दृष्टिकोणों के मध्य अभिसरण-बिंदु (convergence point) तथा विचलन-बिंदु (divergence point) की पहचान ही इस शोध-पत्र के तुलनात्मक विश्लेषण का केंद्रबिंदु है।

5. दिन-रात्रि के 30 मुहूर्त: विवरणात्मक तालिका

वैदिक पंचांग के अनुसार अहोरात्र (24 घंटे) को 30 मुहूर्तों में विभाजित किया गया है। प्रत्येक मुहूर्त की अवधि ठीक 48 मिनट (2 घड़ी) होती है [4,5]। निम्न तालिका में इन समस्त मुहूर्तों का नाम, स्वरूप (शुभ/अशुभ) एवं अनुशंसित कार्य-प्रकृति प्रस्तुत है:

तालिका 1: 30 मुहूर्तों का वर्गीकरण एवं विशेषताएँ

क्र.सं.	काल-खंड	मुहूर्त का नाम	स्वरूप	प्रमुख प्रयोज्यता
1	दिन	रुद्र	अशुभ	—
2	दिन	आहि/सर्प	अशुभ	—

क्र.सं.	काल-खंड	मुहूर्त का नाम	स्वरूप	प्रमुख प्रयोज्यता
3	दिन	मित्र	शुभ	मैत्री, समझौते
4	दिन	पितृ	अशुभ (सामान्य कार्य हेतु)	तर्पण/पितृ-कार्य
5	दिन	वसु	शुभ	धन, समृद्धि
6	दिन	वाराह	शुभ	निर्माण, भूमि-कार्य
7	दिन	विश्वेदेवा	शुभ	धार्मिक कार्य
8	दिन	विधि/अभिजित	अति शुभ	सर्वोत्तम, दोषमुक्त
9	दिन	सुतमुखी	शुभ	—
10	दिन	पुरुहूत	अशुभ	—
11	दिन	वाहिनी/विंद	अशुभ	—
12	दिन	नक्तनकरा	अशुभ	—
13	दिन	वरुण	शुभ	जल, यात्रा, शांति-कार्य
14	दिन	अर्यमन	शुभ	नेतृत्व, मान-सम्मान
15	दिन	भग	अशुभ	—
16	रात्रि	गिरीश	अशुभ	—
17	रात्रि	अजपाद	अशुभ	—
18	रात्रि	अहिर्बुध्न्य	शुभ	—
19	रात्रि	पुष्य	शुभ	पोषण, स्थिरता
20	रात्रि	अश्विनी	शुभ	तीव्रता, गतिशीलता
21	रात्रि	यम	अशुभ	अनुशासन (शुभ कार्य वर्जित)
22	रात्रि	अग्नि	शुभ	यज्ञ, हवन
23	रात्रि	विधातृ	शुभ	सृजन, व्यवस्था

क्र.सं.	काल-खंड	मुहूर्त का नाम	स्वरूप	प्रमुख प्रयोज्यता
24	रात्रि	काण्ड	शुभ	—
25	रात्रि	अदिति	शुभ	स्वतंत्रता, विस्तार
26	रात्रि	जीव/अमृत	अति शुभ	स्वास्थ्य, दीर्घायु
27	रात्रि	विष्णु	शुभ	धार्मिक अनुष्ठान
28	रात्रि	द्युमद्द्युति	शुभ	प्रकाश, ऊर्जा
29	रात्रि	ब्रह्म	अति शुभ	ध्यान, साधना, मंत्र-जप
30	रात्रि	समुद्र	शुभ	शांति (रात्रि का अंतिम मुहूर्त)

स्रोत: पारंपरिक पंचांग-साहित्य एवं मुहूर्त-ग्रंथों पर आधारित संकलन [4,5,15,16]

इस तालिका से स्पष्ट है कि 30 में से 19 मुहूर्त "शुभ" अथवा "अति शुभ" श्रेणी में हैं, जबकि 11 "अशुभ" श्रेणी में — यह अनुपात (लगभग 63% : 37%) दर्शाता है कि वैदिक काल-व्यवस्था में समय का सामान्य स्वभाव सकारात्मक/उत्पादक माना गया है, केवल विशिष्ट अवधियाँ सावधानी हेतु चिह्नित की गई हैं।

6. तुलनात्मक विश्लेषण

तालिका 2: आधुनिक समय-प्रबंधन सिद्धांत एवं वैदिक मुहूर्त-विज्ञान — तुलनात्मक ढाँचा

तुलनात्मक आयाम	आधुनिक समय-प्रबंधन	वैदिक मुहूर्त-विज्ञान
समय की मूल अवधारणा	रैखिक, मात्रात्मक संसाधन [1]	चक्रीय, गुणात्मक-पवित्र सत्ता [9,15]
मूल इकाई	मिनट/घंटा (दशमलव विभाजन)	मुहूर्त (48 मिनट), घड़ी, पल
निर्धारण-आधार	प्राथमिकता एवं लक्ष्य (urgency/importance) [3]	ग्रह-नक्षत्र स्थिति एवं परंपरा [15,16]
केंद्रीय प्रश्न	"कार्य को कब तक पूर्ण करना है?"	"कार्य कब प्रारंभ करना शुभ है?"
मापनीयता/प्रमाणसिद्धता	प्रयोगसिद्ध, पुनरुत्पादनीय (measurable)	अधिकांशतः आस्थामूलक, आंशिक रूप से जैव-लयबद्ध [7,8]
जैविक सामंजस्य	अप्रत्यक्ष (चरम उत्पादकता-समय का उल्लेख) [11]	प्रत्यक्ष (ब्रह्म मुहूर्त ~ प्रातःकालीन कॉर्टिसॉल-उदय) [13]
सामाजिक कार्य	संगठनात्मक दक्षता	सांस्कृतिक अनुष्ठान, सामाजिक संगति [21,22]
प्राथमिक उपयोगकर्ता	कार्यालय/व्यावसायिक जगत	पारिवारिक/सांस्कारिक जीवन

इस तालिका से उभरने वाला सर्वाधिक महत्वपूर्ण प्रेक्षण यह है कि दोनों प्रणालियाँ **संरचनात्मक रूप से समान** हैं (दोनों ही दिन को छोटी इकाइयों में बाँटकर प्रत्येक इकाई को एक विशिष्ट "गुण" अथवा "कार्य-प्रकृति" प्रदान करती हैं), किंतु **ज्ञानमीमांसीय रूप से भिन्न** (epistemologically distinct) हैं — एक अनुभवजन्य-प्रायोगिक पद्धति पर आधारित है, दूसरी परंपरा-सिद्ध ज्योतिषीय गणना पर।

7. विश्लेषणात्मक यथार्थ-उद्घाटन (Analytical Reality Exposing): वैज्ञानिक कसौटी पर परीक्षण

इस खंड में, वर्तमान शोध-पत्र का केंद्रीय उद्देश्य — अर्थात् अंधश्रद्धा अथवा अंध-अस्वीकृति से परे, वैज्ञानिक प्रमाणों के आधार पर मुहूर्त-विज्ञान का निष्पक्ष विश्लेषण — प्रस्तुत किया गया है।

7.1 वह अंश जिसे वैज्ञानिक समर्थन प्राप्त है

(क) **ब्रह्म मुहूर्त और सैकेंडियन जीव-विज्ञान:** सूर्योदय से लगभग 96 मिनट पूर्व प्रारंभ होने वाला ब्रह्म मुहूर्त ठीक उसी समय-खंड में पड़ता है, जब मानव शरीर में कॉर्टिसॉल अवेकनिंग रिस्पॉन्स (CAR) की शुरुआत तथा मेलाटोनिन-स्त्राव में गिरावट दर्ज की गई है [13]। यह एक सत्यापनीय जैविक संपाती (biological coincidence/convergence) है, न कि मात्र सांस्कृतिक दावा।

(ख) **24-घंटे का चक्रीय ढाँचा:** दोनों परंपराएँ — वैदिक अहोरात्र-विभाजन तथा आधुनिक सैकेंडियन विज्ञान — मानव जीवन के लिए लगभग-24-घंटे की चक्रीयता को केंद्रीय मानती हैं, जो जाइस्टर एवं सहयोगियों के शोध से पुष्ट 24.18-घंटे के औसत मानव आंतरिक चक्र के अत्यंत निकट है [8]।

(ग) **नियमित जागरण-समय का स्वास्थ्य-लाभ:** चरक संहिता में वर्णित दिनचर्या-सिद्धांत (नियत समय पर जागरण, भोजन, निद्रा) आधुनिक नींद-विज्ञान के "स्लीप हाइजीन" (sleep hygiene) सिद्धांतों से सैद्धांतिक रूप से संगत है, जो नियमित सोने-जागने के समय को संज्ञानात्मक एवं चयापचयी स्वास्थ्य हेतु लाभकारी मानते हैं [10,13]।

7.2 वह अंश जिसे वैज्ञानिक समर्थन प्राप्त नहीं है

(क) **ग्रह-नक्षत्र आधारित शुभाशुभ निर्धारण:** किसी विशिष्ट मुहूर्त (जैसे "भग" अथवा "पुरुहूत") में किया गया कार्य भविष्य के परिणामों को निर्धारित करता है — इस दावे हेतु कोई प्रयोगसिद्ध, पुनरुत्पादनीय वैज्ञानिक प्रमाण उपलब्ध नहीं है। यह कथन प्रकृति में अखंडनीय (unfalsifiable) है और ज्योतिषीय आस्था-तंत्र का भाग है [18]।

(ख) **कारण-कार्य संबंध का अभाव:** जहाँ क्रोनोबायोलॉजी एक स्पष्ट जैव-रासायनिक कारण-तंत्र (हॉर्मोन-स्त्राव, प्रकाश-संवेदन) प्रस्तुत करती है, वहीं मुहूर्त-शुभाशुभ का कारण-तंत्र ज्योतिषीय है, जिसका प्रत्यक्ष जैविक/भौतिक कारण-सिद्ध नहीं किया जा सका है [8,13,18]।

(ग) **सार्वभौमिकता का अभाव:** ब्रह्म मुहूर्त जैसी अवधारणाएँ सूर्योदय-सापेक्ष हैं, अतः भौगोलिक अक्षांश (latitude) के अनुसार इनकी घड़ी-समय (clock-time) में भारी परिवर्तन होता है — यह सैकेंडियन विज्ञान के सार्वभौमिक जैविक सिद्धांतों से भिन्न है, जो यद्यपि प्रकाश-अंधकार चक्र से प्रभावित होते हैं, किंतु सांस्कृतिक नामकरण-व्यवस्था से स्वतंत्र हैं [7,8]।

7.3 संतुलित निष्कर्ष

उपरोक्त विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि मुहूर्त-विज्ञान को **द्विआधारी (binary)** रूप में "पूर्णतः वैज्ञानिक" अथवा "पूर्णतः अंधविश्वास" कहना असंतुलित होगा। अधिक उपयुक्त यह होगा कि इसे एक **"सांस्कृतिक क्रोनो-अनुशासन प्रणाली" (Cultural Chrono-Discipline System)** के रूप में वर्गीकृत किया जाए — जिसका **संरचनात्मक ढाँचा** (चक्रीय काल-विभाजन, नियमित दिनचर्या का आग्रह) आंशिक जैव-वैज्ञानिक समर्थन रखता है, किंतु जिसका **कारणात्मक दावा** (शुभाशुभ फल) ज्योतिषीय आस्था के क्षेत्र में रहता है, वैज्ञानिक प्रमाण के नहीं [7,8,13,18]।

8. चर्चा (Discussion)

वर्तमान अध्ययन के निष्कर्ष इस दिशा में संकेत करते हैं कि प्राचीन भारतीय समाज ने समय-प्रबंधन की आवश्यकता को आधुनिक प्रबंधन-शास्त्र के उदय से सहस्राब्दियों पूर्व ही पहचान लिया था — किंतु उसकी अभिव्यक्ति आधुनिक "उत्पादकता" की भाषा में नहीं, अपितु "धर्म" एवं "शुभत्व" की भाषा में हुई। जहाँ कोवी का टाइम-मैनेजमेंट मैट्रिक्स व्यक्ति को "क्या करना है" के निर्णय में सहायता करता है [3], वहीं मुहूर्त-व्यवस्था "कब करना है" के निर्णय पर केंद्रित है — दोनों परस्पर-पूरक (complementary) हो सकते हैं, परस्पर-विरोधी नहीं।

यह भी उल्लेखनीय है कि चरक संहिता की दिनचर्या-अवधारणा तथा आधुनिक "सर्कैडियन-अनुकूल जीवनशैली" (circadian-aligned lifestyle) की अवधारणा के मध्य पद्धतिगत सामंजस्य [10,13] यह सुझाता है कि प्राचीन अवलोकन-आधारित ज्ञान-प्रणालियाँ, भले ही वे आधुनिक प्रायोगिक पद्धति का उपयोग न करती हों, कई बार अनुभवजन्य प्रेक्षण (empirical observation) के माध्यम से वास्तविक जैविक प्रतिरूपों (biological patterns) तक पहुँच जाती थीं।

सामाजिक-सांस्कृतिक दृष्टि से, संस्कार-परंपरा में मुहूर्त का महत्व केवल ज्योतिषीय नहीं अपितु सामुदायिक सामंजस्य-निर्माण का साधन भी रहा है [21,22]— यह आयाम आधुनिक समय-प्रबंधन सिद्धांतों में प्रायः अनुपस्थित है, जो मुख्यतः व्यक्ति-केंद्रित (individual-centric) हैं।

9. सीमाएँ (Limitations)

- यह अध्ययन साहित्यिक/वैचारिक प्रकृति का है; इसमें कोई प्राथमिक प्रायोगिक डेटा संग्रहित नहीं किया गया।
- मुहूर्त-विज्ञान पर पीयर-रिव्यूड, नियंत्रित जैव-चिकित्सकीय अध्ययनों की उपलब्धता अत्यंत सीमित है, अतः तुलना का एक पक्ष (मुहूर्त-विज्ञान) अपेक्षाकृत कम प्रायोगिक-साहित्य पर आधारित है।
- क्षेत्रीय पंचांग-भेद (जैसे सूर्य सिद्धांत बनाम आर्य सिद्धांत परंपरा) के कारण मुहूर्त-गणना में सूक्ष्म भिन्नताएँ पाई जाती हैं, जिन्हें इस अध्ययन में समेकित रूप में प्रस्तुत किया गया है।

10. निष्कर्ष (Conclusion)

प्रस्तुत तुलनात्मक अध्ययन यह स्थापित करता है कि आधुनिक समय-प्रबंधन एवं प्राचीन भारतीय मुहूर्त-विज्ञान — दोनों ही मूलतः "समय के सुव्यवस्थित उपयोग" की मानवीय आवश्यकता से उद्भूत हुए हैं, किंतु उनके ज्ञानमीमांसीय आधार (epistemological foundations) भिन्न हैं — एक अनुभवसिद्ध-मापनीय, दूसरा परंपरा-ज्योतिष-सिद्ध। विश्लेषणात्मक यथार्थ-परीक्षण से यह निष्कर्ष निकलता है कि मुहूर्त-व्यवस्था का चक्रीय-संरचनात्मक ढाँचा — विशेषतः ब्रह्म मुहूर्त जैसी अवधारणाएँ — आधुनिक क्रोनोबायोलॉजी से आंशिक एवं उल्लेखनीय समानता रखता है [7,8,13], जबकि इसका शुभाशुभ-फलादेश संबंधी आयाम वर्तमान

वैज्ञानिक पद्धति की कसौटी पर अप्रमाणित रहता है [18]। भविष्य के अनुसंधान हेतु यह सुझाव दिया जाता है कि नियंत्रित जैव-चिकित्सकीय अध्ययनों के माध्यम से विशिष्ट मुहूर्तों (यथा ब्रह्म मुहूर्त, पुष्य मुहूर्त) में की गई गतिविधियों के मापनीय जैविक/मनोवैज्ञानिक प्रभावों का प्रत्यक्ष परीक्षण किया जाए, ताकि प्राचीन ज्ञान-परंपरा एवं आधुनिक विज्ञान के मध्य सेतु और सुदृढ़ हो सके।

संदर्भ सूची (References)

1. Drucker PF. The Effective Executive. New York: Harper & Row; 1967.
2. Parkinson CN. Parkinson's Law. The Economist. 1955.
3. Covey SR. The 7 Habits of Highly Effective People. New York: Simon & Schuster; 1989.
4. वराहमिहिरा बृहत्संहिता (काल-विभाग प्रकरण)। [पारंपरिक पंचांग-साहित्य पर आधारित संकलन]।
5. दैवज्ञ रामाचार्य। मुहूर्त चिंतामणि। [मुहूर्त-प्रकरण]।
6. Ahluwalia PS. Enhancing Systematic Transparency through PRISMA-ScR: A Scoping Review Approach for Emerging Researchers. Siddhanta's International Journal of Advanced Research in Arts & Humanities. 2025;1-27.
7. Roenneberg T. Internal Time: Chronotypes, Social Jet Lag, and Why You're So Tired. Cambridge (MA): Harvard University Press; 2012.
8. Czeisler CA, Duffy JF, Shanahan TL, et al. Stability, precision, and near-24-hour period of the human circadian pacemaker. Science. 1999;284(5423):2177-2181.
9. महाभारत। शांतिपर्व (काल-तत्त्व प्रकरण)।
10. चरक संहिता। सूत्रस्थान, अध्याय 5 (दिनचर्या-प्रकरण)।
11. Covey SR. First Things First. New York: Simon & Schuster; 1994.
12. Koch R. The 80/20 Principle: The Secret to Achieving More with Less. London: Nicholas Brealey Publishing; 1998.
13. Clow A, Thorn L, Evans P, Hucklebridge F. The awakening cortisol response: methodological issues and significance. Stress. 2004;7(1):29-37.
14. Tricco AC, Lillie E, Zarin W, et al. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. Ann Intern Med. 2018;169(7):467-473.
15. वराहमिहिरा बृहत्संहिता। (अंग्रेजी अनुवाद: Iyer MR, संपा.। बंगलौर: Bangalore Printing & Publishing; पुनर्मुद्रण संस्करण)।
16. दैवज्ञ रामाचार्य। मुहूर्त चिंतामणि। (हिंदी टीका सहित विभिन्न संस्करण)।
17. शतपथ ब्राह्मण एवं तैत्तिरीय ब्राह्मण। (काल-मुहूर्त संबंधी उल्लेख)।
18. Pingree D. Jyotiḥśāstra: Astral and Mathematical Literature. Wiesbaden: Otto Harrassowitz; 1981.
19. Kak S. Birth and Early Development of Indian Astronomy. In: Selin H, editor. Astronomy Across Cultures. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers; 2000. p. 303-340.
20. मनुस्मृति। अध्याय 4 (ब्राह्म मुहूर्त एवं दिनचर्या-विधान)।
21. Macdonell AA. A History of Sanskrit Literature. London: William Heinemann; 1900.
22. Ahluwalia PS. भाषा, संस्कार और संस्कृति का समाजशास्त्रीय विश्लेषण. शब्दसागर. 2023;35-41.
23. Ahluwalia PS. भाषा और संस्कृति के विकास में संस्कारों का महत्व: एक समाजशास्त्रीय अध्ययन. शब्दसागर. 2024;1-8.