

आचार्य शुभचंद्राचार्य देव विरचित 'ज्ञानार्णव ग्रन्थ' पर आधारित

अहं प्राणायाम

स्व में विराम स्व में विश्राम



सिर्फ पढ़ो नहीं
सुनो भी, देखो भी,
और अभ्यास भी करो

अहं श्री 108 मुनि प्रणाम्यसागर जी

An **online offline** Book

उपकार स्मरणम्

रचयिता: मुनि श्री 108 प्रणम्यसागर जी

महा तपस्वी मुनि रहे
आचारज शुभचन्द्र।
ज्ञानार्णव कृति अमर है
नभ में ज्यों शुभ चन्द्र।।

चन्द्र करे निर्मल दिशा
शीतलता चहुँ ओर।
ज्ञानार्णव के ज्ञान से
चित्त दशा नव भोर।2।

अष्ट अंग मय योग से
मुनि योगी बन जाय।
योग त्याग निज योग से
परमारथ सध जाय।3।

प्राणायाम बिना नहीं
सधता चंचल चित्त।
चित्त सधे तो इन्द्रियाँ
होती विषय विरक्त।4।

प्राणायाम बिना नहीं
तन मन होता शुद्ध।
नहीं श्वास स्वर साधना
फिर कैसे हो बुद्ध।5।

साधक का प्रिय ग्रन्थ है
ज्ञानार्णव कृतिराज।
ध्यान ज्ञान शुभ भाव की
वृद्धि करें मुनिराज।6।

सरल शब्द भाषा सरल
अर्थ बहुत गम्भीर।
कटुक सत्य युत मिष्टता
हरती भव की पीर।7।

ज्ञानार्णव शुभ ग्रन्थ को
पढ़ चिन्तन में लाय।
पाप बहुल कलि काल में
धर्म शुल्क मुनि ध्याय।8।

सूची

प्राणायाम के अंग—4

मण्डलचतुष्टय का वर्णन—23

शुभ-अशुभ के विषय की जानकारी—38

कर्मों की उदीरणा —56

प्राणों का आयाम - प्राणायाम—73

श्वासोच्छ्वास प्रक्रिया के सामान्य और विशेष अर्थ—90

प्राणायाम के भेद—102

प्राणायाम के अंग

इस प्रवचन में ध्यान के वर्णन में आठ अंगों यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा और समाधि का वर्णन बताया गया है, जिसके माध्यम से हमें मोक्ष की प्राप्ति होती है।

प्राणायाम की प्रक्रिया भी हमें तीर्थकरों ने बताई है और सिद्धान्त से यह निर्णीत हो चुका है कि प्राणायाम हमारे लिए लाभदायक होता है। प्राणायाम करने से हमारी आत्मा अपनी आत्मा में स्थिर होने लगती है और चित्त के अन्दर उठने वाले तरह-तरह के विचार, अनेक तरह के विकार को हम नियंत्रण में कर सकते हैं।

प्राणायाम प्रक्रिया में तीन चरण होते हैं:- पहला- पूरक, दूसरा- कुम्भक, तीसरा- रेचक।

हमारे शरीर में बहतर हजार नाड़ियाँ हैं लेकिन तीन ही नाड़ियाँ मुख्य होती हैं- इडा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ी। प्राणायाम के माध्यम से नाड़ी-सिद्धि होती है।

स्थान: खतौली

दिनांक: 27 फ़रवरी 2020

ध्यान में आठ अंगों का वर्णन

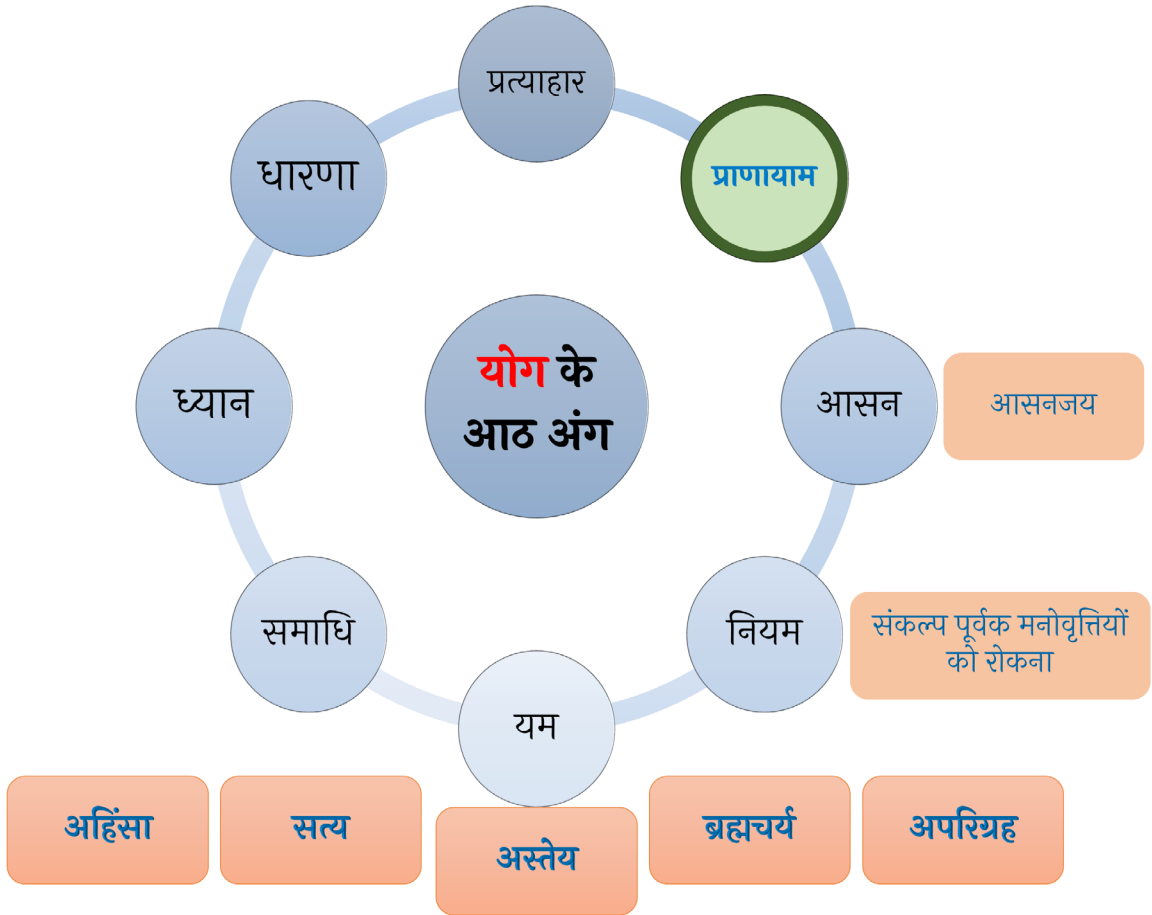


यह ज्ञानार्णव ग्रन्थराज आचार्य शुभचन्द्र देव द्वारा रचित है। जिसमें ध्यान के अभ्यास के लिए आपको कुछ सिखाया जा रहा है। धर्म ध्यान करने के लिए पहले कुछ शर्तें बताई जा रही हैं, ध्यान से पूर्व क्या-क्या

शर्त होनी चाहिए? तो मुख्य रूप से ध्यान का वर्णन जहाँ आता है, उन ग्रन्थों में आठ अंगों का वर्णन किया जाता है। **यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार,**

यम कहा जाता है जो हम जीवनपर्यन्त के लिए कुछ पाँच व्रतों आदि का संकल्प लेते हैं, उसे हम यम कहते हैं। अहिंसा का पालन करना, सत्य का पालन करना, चोरी नहीं करना, ब्रह्मचर्य का पालन करना, अपरिग्रह व्रत का पालन करना। इनका हम यम पूर्वक जब पालन करते हैं, तो वह जीवनपर्यन्त के लिए संकल्प होता है, वह किसी भी रूप में हो, एकदेश रूप में हो अथवा

यम का पालन एकदेश (अणुव्रत रूप) या सकलदेश (महाव्रत रूप) होता है



योग के आठ अंग

ध्यान, धारणा और समाधि। ऐसे इन आठ अंगों का वर्णन आता है, जिसके माध्यम से हमें मोक्ष की प्राप्ति होती है। यम, नियम, इनके बारे में आप परिचित हैं ही।

सकलदेश हो यानि थोड़े रूप में हो या पूर्ण रूप में हो। उसके बाद जो नियम आते हैं, वे नियम हमारे अनेक तरह

अर्हं प्राणायाम - स्व में विराम, स्व में विश्राम



यम	नियम
संकल्प पूर्वक जीवन पर्यंत के लिये	संकल्प पूर्वक सीमित समय अवधि के लिए
पाँच व्रतों का संकल्प - अहिंसा, सत्य, अचोर्य, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह	विभिन्न प्रकार की मनोवृत्तियों को रोकने का संकल्प जैसे रस त्याग

के होते हैं। उन नियमों में हम कुछ दिनों के लिए, कुछ सप्ताह के लिए, कुछ महीनों के लिए, हम जो संकल्प कर के अपनी मनोवृत्तियों को रोकते हैं, उनको नियम कहा जाता है। ये भी समाधि के लिए आवश्यक अंग बताए गये हैं। तीसरा अंग आसन आ जाता है जिसका वर्णन पहले किया जा चुका है कि जो योग करना चाहता है, उसे आसनजय करना भी आना चाहिए।

आसनजय: आसन पर विजय होना अर्थात् आप आसन स्थिर रूप से लगाने लग जाएँ।

आसन पर विजय होने का मतलब है कि आप आसन स्थिर रूप से लगाने लग जाएँ। वह आसन स्थिर कैसे लगाया जाता है, उसकी भी विधि बताई जा चुकी है और उस स्थिर आसन से क्या-क्या लाभ होते हैं, यह भी पिछले chapter (अध्याय) में सब बताया जा

चुका है।

प्राणायाम की प्रक्रिया- ध्यान की सिद्धि में सहायक



यहाँ पर उसी आसन के बाद प्राणायाम का क्रम आ रहा है। जिसके बारे में आपने इस ग्रन्थ से तो शायद कम पढ़ा हो लेकिन प्राणायाम का नाम खूब सुन रखा होगा। उसी प्राणायाम की चर्चा यहाँ पर की जा रही है कि आचार्य देव प्राणायाम के विषय में हमें विशेष रूप से क्या बता रहे हैं? प्राणायाम क्यों किया जाता है? प्राणायाम करने से क्या फायदे होते हैं और प्राणायाम की प्रारम्भिक प्रक्रिया क्या है? इसके बारे में यहाँ कुछ जानकारी दी जा रही है।

सुनिर्णीतसुसिद्धान्तैः प्राणायामः प्रशस्यते।

मुनिभिर्ध्यानसिद्ध्यर्थं स्थैर्यार्थं चान्तरात्मनः ॥१॥ सर्ग २९

आचार्य कहते हैं कि यह प्राणायाम सिद्धान्त ग्रन्थों में 'निर्णीत' है यानि इसका वर्णन सिद्धान्त ग्रन्थों में भी आता है। **एक प्राणावाय नाम का पूर्व भी होता है।** ग्यारह अंग या बारह अंग या चौदह पूर्वों का जो वर्णन आता है, उनमें एक प्राणावाय नाम का पूर्व भी आता है। जिसमें प्राणायाम इत्यादि की क्रिया का वर्णन रहता है। कहने का मतलब यह है कि तीर्थकरों की वाणी से निकला हुआ ही, यह प्राणायाम का ज्ञान है। यह ऐसा

नहीं समझना चाहिए कि सिद्धान्त के विपरीत है या तीर्थकरों की वाणी से विरुद्ध है।

अतः यह प्राणायाम की प्रक्रिया भी हमें तीर्थकरों ने बताई है और सिद्धान्त से यह निर्णीत हो चुका है, ऐसा यह प्राणायाम 'प्रशस्यते' माने नियम से हमारे लिए अच्छा होता है। इसकी प्रशंसा की जाती है और ध्यान की सिद्धि के लिए मुनि लोग भी इसको अपनाते हैं। इसके दो प्रयोजन बताए जा रहे हैं- एक तो इससे ध्यान की सिद्धि होती है, आसन जय यह ध्यान की सिद्धि में कारण है, उसके आगे का यह step आया, प्राणायाम। प्राणायाम से भी ध्यान की सिद्धि होती है और अन्तरात्मा की स्थिरता के लिए भी प्राणायाम किया जाता है। अब अन्तरात्मा आप समझने लगे हैं।

प्राणायाम का वर्णन सिद्धान्त ग्रंथों में भी आता है। जिनेन्द्र भगवान द्वारा प्रणीत श्रुत के बारह अंग और चौदह पूर्व होते हैं। प्राणावाय नामक बारहवें पूर्व में इसका वर्णन है।

श्री श्रुतस्कन्ध यन्त्र

गामो अरिहंताणं
गामो सिद्धाणं
गामो आइरियाणं
गामो उवज्जायाणं
गामो लोए सव्वसाहूणं



अङ्गबाह्य के १४ भेद

१. सामायिक
२. चतुर्विंशतिस्तव
३. वन्दना
४. प्रतिक्रमण
५. वैचिक
६. कृतिकर्म
७. दशवैकालिक

अङ्गबाह्य श्रुत के अक्षर

८. उभाराध्वन
९. कल्पव्यवहार
१०. महाकल्प
११. महाकृतिक
१२. महापुण्डरीक
१३. अशीतिका (निर्मिष्टिका)



१. परिकर्मणि पदानि १,८१,०५,०००	४. पूर्वगते पदानि १५,५०,००,००५	५. चूलिकायां पदानि १०,४९,४६,०००
१. चन्द्रप्रज्ञप्तौ पदानि ३६,०५,०००	३. प्रथमानुयोगे पदानि ५,०००	१. जलगतायां पदानि २,०९,८९,२००
२. सूर्यप्रज्ञप्तौ पदानि ५,०३,०००	२. सूत्रे पदानि ८८,००,०००	२. स्थलगतायां पदानि २,०९,८९,२००
३. जम्बूद्वीपप्रज्ञप्तौ पदानि ३,२५,०००	१२. दृष्टिवादाङ्गे पदानि १,०८,६८,५६,००५	३. मायागतायां पदानि २,०९,८९,२००
४. द्वीपसागरप्रज्ञप्तौ पदानि ५२,३६,०००	११. विपाकसूत्राङ्गे पदानि १,८४,००,०००	४. आकाशगतायां पदानि २,०९,८९,२००
५. व्याख्याप्रज्ञप्तौ पदानि ८४,३६,०००	१०. प्रश्नव्याकरणाङ्गे पदानि १३,१६,०००	५. रूपगतायां पदानि २,०९,८९,२००



एकादशाङ्गे पदानि ४,१५,०२,०००
द्वादशाङ्गे पदानि १,१२,८३,५८,००५
मध्यमपदवर्णश्लोकसंख्या ५१,०८,८४,६२१ $\frac{१}{३}$
प्रत्येकमध्यमपदाक्षरसंख्या १६,३४,८३,०७,८८८
सर्वश्रुताक्षरसंख्या १,८४,४६,७४,४०,७३,७०,९५,५१,६१५
पर्याय-पर्यायसमासादिज्ञानानि-२०, अङ्गप्रविष्टम्-१२, अङ्गबाह्यम्-१४
इन्द्रियाणि-५, मनः-१, अर्थावग्रहादीनि-४, बहु-बहुविधादीनि-१२, व्यंजनवग्रहादीनि-४, मतिज्ञानानि-३३६

प्राणायाम के प्रयोजन

- ▶ ध्यान की सिद्धि
- ▶ अंतरात्मा की स्थिरता



जो हमारे अन्दर बहिरात्मपने से अन्तरात्मपने की स्थिति बनती है, तो हम उसमें स्थिर रह पाएँ। अन्तरात्मा की जो प्रवर्तियाँ हैं, अन्तरात्मा की जो भावनाएँ हैं, उसमें हम अपने आप को स्थिर कर पाएँ। इस स्थिरता के

लिए भी यह प्राणायाम किया जाता है। प्राणायाम करने से हमारी आत्मा, अपनी ही आत्मा में स्थिर होने लगती है और उससे फिर ध्यान की सिद्धि होती है। यह इस प्राणायाम के फायदे हैं। चित्त की एकाग्रता करने के माध्यम से ही ध्यान की सिद्धि होती है। आत्मस्वरूप में लीन होने से मुक्ति होती है। ऐसा सभी आचार्य कहते हैं, उसी को यहाँ पर प्रकारान्तर से लिखा गया है। उसी को जब आचार्य देव आगे कहते हैं:-

अतः साक्षात्स विज्ञेयः पूर्वमेव मनीषिभिः ।

मनागप्यन्यथा शक्यो न कर्तुं चित्तनिर्जयः ॥२॥

मन की एकाग्रता प्राणायाम के माध्यम से ही सम्भव



आचार्य कहते हैं कि ध्यान की सिद्धि करने के लिए पहले हमें मन को एकाग्र करने के लिए तैयार रहना चाहिए और **मन की एकाग्रता प्राणायाम के माध्यम से ही होती**

है। अगर हम यह प्राणायाम नहीं करते हैं तो चित्त का जीतना, चित्त की विजय करना, मन को जीतना या मन को नियंत्रित करना, यह थोड़ा भी सम्भव नहीं है। प्राणायाम के बिना आप कभी भी चित्त को जीत नहीं सकते हो। अपने चित्त के अन्दर उठने वाली तरंगें, अनेक तरह के विचार, अनेक तरह के विकार, उन सब को जीतने के लिए यह प्राणायाम एक उत्तम विधि बताई गई है। इस प्राणायाम का लक्षण क्या है? इसमें हमें कैसे, क्या करना होता है? आचार्य कह रहे हैं:-

त्रिधा लक्षणभेदेन संस्मृतः पूर्वसूरिभिः ।

पूरकः कुम्भकश्चैव रेचकस्तदनन्तरम् ॥३॥

प्राणायाम की प्रक्रिया के तीन चरण- पूरक, कुम्भक, रेचक

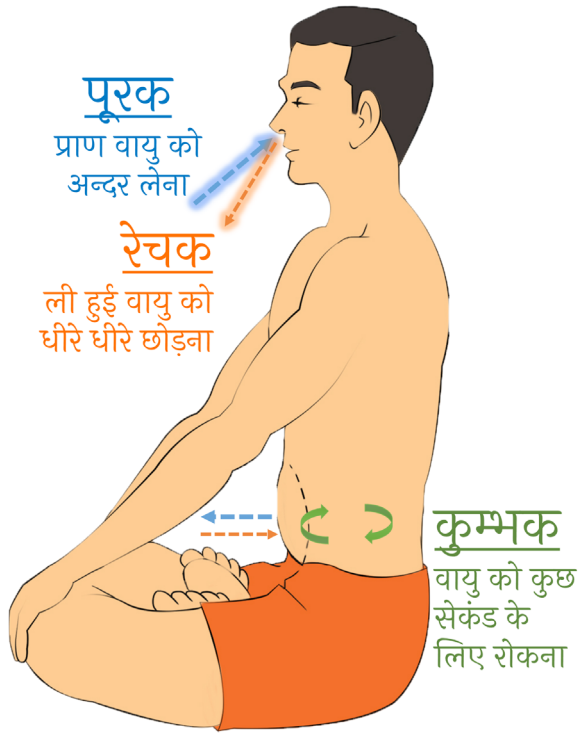


तीन प्रकार से प्राणायाम के लक्षण बताए गए हैं अर्थात् प्राणायाम की प्रक्रिया में तीन चरण हैं। पहला है पूरक, दूसरा है कुम्भक और तीसरा है रेचक। इन तीन चीजों से प्राणायाम शुरू होता है। **'पूर्वसूरिभिः'** पहले के आचार्यों ने भी इस प्राणायाम का कथन किया है, इसका भी गुणगान किया है। जब हम **आचार्य पूज्यपाद देव की भक्ति पढ़ते हैं, पञ्च गुरु-भक्ति** तो उसमें वे साधुओं की स्तुति योग के अष्ट अंगों के माध्यम से ही करते हैं।

योगअष्टांगों की स्तुति मतलब कि जो योग के आठों अंगों में परिपूर्ण हैं वे ही साधु होते हैं। योग के ये आठ अंग माने जाते हैं, यम, नियम, आसन वगैरह जो आपको बताये हैं। इन आठ अंगों का अभ्यास करने पर ही साधक बनता है और साधक प्राणायाम, आसनजय, इनके माध्यम से ही अपने चित्त को रोक कर धर्म ध्यान

आचार्य पूज्यपाद देव के अनुसार जो योग के आठों अंगों में परिपूर्ण हैं वे ही साधु हैं। साधक प्राणायाम, आसनजय आदि के माध्यम से ही अपने चित्त की चंचलता को रोककर धर्म ध्यान की सिद्धि कर पाते हैं





पूरक - कुम्भक - रेचक

की सिद्धि कर पाता है। ये चीजें हमें इसीलिए आवश्यक हैं क्योंकि इनके बिना हम अपने मन की चंचलता को रोक नहीं सकते हैं।

तीन चीजें इसमें मुख्य हैं। पहला है- पूरक, दूसरा है- कुम्भक और तीसरा है- रेचक। पूरक का मतलब होता है- जिस श्वास को हम ग्रहण करते हैं, वह प्राण वायु पूरक कहलाती है। पूरक माने पूरणा, भरना। अपने शरीर में प्राण वायु बनी ही रहती है क्योंकि प्राण वायु के बिना कभी भी शरीर चलता नहीं है और वह प्राण वायु जो हम बाहर से अपने शरीर में पूरते हैं, वह कहलाती है- पूरक। उस प्राण वायु को हम अपने शरीर में थोड़ी देर के लिए रख लेते हैं, उसको भर कर रोके रखते हैं, उसको कहते हैं- कुम्भक और फिर हम उसका धीरे-धीरे निष्कासन करते हैं, उसको कहते हैं- रेचक। स्वांस की ये तीन प्रक्रियाएँ साथ में करनी होती हैं। इन्हीं तीन प्रक्रियाओं के माध्यम से प्राणायाम सिद्ध होगा, प्राणायाम की प्रक्रिया चलेगी और ये तीनों चीजें व्यवस्थित ढंग से जब करनी आ जाती हैं, तभी आप मन की चंचलता को रोक पाते हैं।

“शरीर वायु से भरा हुआ है और शरीर में जितनी



आओ अभ्यास करें

- ▶ पद्मासन, अर्ध पद्मासन या सुखासन में सीधे बैठें
- ▶ गहरी लम्बी श्वास भरें (देखें पेट गुब्बारे की तरह फूल जाएगा)।
- ▶ श्वास को धीरे- धीरे छोड़ें (देखें पेट पिचक जाएगा)।
- ▶ इस प्रक्रिया को ध्यान पूर्वक 9 बार दोहराएँ।
- ▶ अपना ध्यान अपने नाक के नाथनों पर रखें कोई भी श्वास आपकी जानकारी के बिना ना भीतर जाए ना बाहर आए।
- ▶ एक लम्बी गहरी श्वास फिर से धीरे- धीरे पेट में भरें (पूरक)।
- ▶ श्वास को थोड़ी देर पेट में रोकें (कुम्भक)।
- ▶ श्वास को धीरे- धीरे निष्कासित करें (रेचक)।
- ▶ इस प्रक्रिया को कम से कम 27 बार दोहराएँ।



वात पित्त कफ

आयुर्वेद के अनुसार हमारा शरीर पंच तत्त्वों से मिल कर बना है - पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। इन पांच तत्त्वों से तीन दोष बनते हैं - वात, पित्त और कफ। आयुर्वेद में इन दोषों का अत्यंत महत्व होता है। हमारे शरीर की प्रकृति इन्हीं दोषों से परिभाषित होती है। उदाहरण के तौर पर

» जो व्यक्ति बहुत पतले होते हैं वो वात प्रकृति के होते हैं, इनमें वायु और आकाश तत्त्व की अधिकता होती है। इनमें गति होती है।

» जिन व्यक्ति की बनावट सामान्य होती है, चहरे पर तेज होता है वे पित्त प्रकृति के होते हैं। इनमें जल और अग्नि तत्त्व की अधिकता होती है। इन्हें भूख भी अधिक लगती है।

» कफ प्रकृति के व्यक्ति सुडोल होते हैं, इनमें जल और पृथ्वी तत्त्व की अधिकता होती है।

इन दोषों के असंतुलन से हमारे शरीर में रोगों की उत्पत्ति होती है।

अपनी आयुर्वेद प्रकृति पहचाने

	वात	पित्त	कफ
तत्त्व	वायु आकाश	जल अग्नि	जल पृथ्वी
रोग	85	25	10-11
			



ज्यादा वायु की चंचलता होगी उतनी ही मन की चंचलता होगी।”

एक जगह शास्त्र में लिखा हुआ है कि वायु की चंचलता का मतलब ही मन की चंचलता है। **वायु निश्चल हो गई अर्थात् मन निश्चल हो गया।** आप देखेंगे कि वायु का शरीर में सबसे प्रमुख स्थान होता है और जो तीन दोष होते हैं- वात, पित्त, कफ, उनमें भी सबसे ज्यादा रोग वात के ही होते हैं। वात अर्थात् वायु। लगभग पिच्चासी तरह के रोग वायु से होते हैं। Eighty five वायु के माध्यम से होने वाले रोगों की संख्या है। पित्त के माध्यम से तो पच्चीस प्रकार के होते हैं और कफ के माध्यम से दस-ग्यारह प्रकार के रोग होते हैं। सबसे ज्यादा रोग जो होते हैं, वे वात से होते हैं। वात को समायोजित करना, वात को रोकना, शरीर में उपस्थित प्राण वायु से जो हमारी श्वासोच्छ्वास की प्रक्रिया से चल रही है उसी प्राण वायु को जो रोक लेता है, उस को नियमित कर लेता है, उसका जो निरोध कर लेता है, वह व्यक्ति ही

अपने चित्त को रोक पाता है। मतलब वायु और मन या यूँ कहें जो हम श्वासोच्छ्वास ले रहे हैं, ये श्वासोच्छ्वास और मन ये एक तरीके से आपस में मिले-जुले हैं।।

प्राणायाम की साधना-हठ योग साधना

प्राणायाम के विशेष शास्त्र जो प्रयोग में आते हैं, उनमें “हठ योग प्रदीपिका” के नाम से एक ग्रन्थ प्रचलित है। हिन्दू लोगों में अनेक साधक लोग इसकी साधना किया करते हैं। यह प्राणायाम की साधना भी एक तरीके से थोड़ी हठ योग की ही साधना होती है। यह हर किसी के बस की नहीं होती है। साधक के बहुत सारे लक्षण बताये जाते हैं तो उन लक्षणों में सबसे पहले तो यम, नियम और आसन ही आ गये तब जाकर चौथा क्रम प्राणायाम का आ रहा है। यदि हर कोई इसको करने की इच्छा करे तो वह नहीं कर सकता है। उस साधक के अन्दर पहले यह भाव होना चाहिये कि हम यम और नियम में निष्णात हैं, आसन पर हमने विजय प्राप्त कर

प्राणायाम सिद्ध करना

सभी के वश की बात नहीं है।
इसके लिए साधक को:



- ▶ यम और नियम में निष्णात होना चाहिए
- ▶ आसन पर विजय प्राप्त करनी चाहिए
- ▶ लक्ष्य लौकिक नहीं अपितु मोक्ष सुख होना चाहिए

ली है और इसके साथ-साथ उसका लक्ष्य लौकिक सिद्धि प्राप्ति करने का नहीं होना चाहिये। उसका लक्ष्य केवल अपनी आत्मा को आत्मा में ही स्थिर करके मोक्ष सुख पाने का होना चाहिये। मोक्ष सुख की प्राप्ति की इच्छा से जो इस तरह से करेगा तो उसके लिए यह प्राणायाम लाभदायक होगा। साधक के लिए ये चीजें आवश्यक बताई गई हैं।

उन्हीं में यह कहा जाता है कि जो सबसे ज्यादा आपके लिए रोग मिल रहे हैं, वे वात के माध्यम से होते हैं और जो हम इस वात को, इस वायु को अपने तरीके से नियमित कर लेते हैं, इसका मतलब यह हो गया कि हमने अपने मन को ही नियमित कर लिया है।

“जिसने अपनी वायु पर, अपनी श्वासोच्छ्वास पर control प्राप्त कर लिया, उसने अपने मन पर नियंत्रण कर लिया”

यह आप महसूस करेंगे। अगर आप प्राणायाम की प्रक्रिया अपनाओगे तो आप का मन अपने आप उस दिन शान्त रहेगा, यह करने से ही आपको पता पड़ेगा।

हठ योग

में हमें वायु को, प्राणों को, आयाम को किसी निश्चित काल अवधि के लिए रोकना पड़ता है और शरीर के साथ प्रक्रिया करनी पड़ती है। जब तक इसे करने के लिए एक अच्छा अध्यवसाय / संकल्प नहीं होगा हम इसे नहीं कर पाएँगे इसलिए इसे हठयोग कहते हैं।



हठ योग इसलिए कहा जाता है क्योंकि इसमें हमें वायु को, प्राणों को, आयाम को, किसी एक निश्चित काल अवधि के लिए रोकना भी पड़ता है। इसके माध्यम से हमें शरीर के साथ इसकी प्रक्रिया करनी पड़ती है। जब तक हमें इसको करने का एक अच्छा अध्यवसाय, संकल्प नहीं होगा तब तक हम इसे कर नहीं सकते हैं। इसीलिए इसको हठ योग भी कहा जाता है।

इस हठ योग में जो हठ योग प्रदीपिका एक ग्रन्थ है, उसमें भी देखा जाए तो सबसे पहले उसमें भी आदिनाथ भगवान को नमस्कार किया गया है। उसका जो मंगलाचरण है वह यह है:-

**श्री-आदि-नाथाय नमोऽस्तु तस्मै येनोपदिष्टा
हठ-योग-विद्या।**

यह उसका मंगलाचरण है, लेकिन जो दूसरे लोग हैं, जिन लोगों ने इस ग्रन्थ को लिखा या जिन्होंने इसकी व्याख्या की, वे इस आदिनाथ को भी अपने ढंग से

हठ योग प्रदीपिका



15वीं शताब्दी में स्वामी स्वात्माराम द्वारा रचित **हठ योग प्रदीपिका** नामक ग्रन्थ हठयोग में प्रचलित है। इसके मंगलाचरण में आदिनाथ का उल्लेख मिलता है जिसे हम **प्रथम तीर्थकर आदिनाथ** से जोड़ कर देखते हैं। हिन्दू मत के अनुसार आदिनाथ नाथ परंपरा (जिसमें मत्स्येन्द्रनाथ अदि योगी हुए) के प्रथम योगी थे। आदिनाथ को शंकर के रूप में भी स्वीकारा जाता है।

अपने वंश का कोई नाथ बना करके सबसे प्राचीन एक ऋषि सिद्ध करते हैं कि एक आदिनाथ वह हैं जो इस तरह की हठ योगविद्या के सबसे पहले प्रतिपादित करने वाले सबसे आद्यप्रणेता रहे हैं। हम उसे अपने तीर्थकरों से जोड़ते हैं।

सामान्य से एक नाथ वंश की उनके यहाँ परम्परा चली आ रही है, तो उनके यहाँ फिर बहुत सारे और भी योगी हुए हैं तो उन योगियों में सबसे पहला नाम आदिनाथ का आता है। फिर नाथ के नाम से उनके यहाँ कई योगी हुए हैं। जैसे- मत्स्येन्द्रनाथ, भैरवनाथ तो ये फिर



उनके नाथ-परम्परा में ऐसे जुड़े हुए रहते हैं। कहने का मतलब यह है कि आदिनाथ के नाम से यह हठ-योग विद्या प्रचलित है। उस आदिनाथ के रूप में हम भगवान आदिनाथ को भी समझ सकते हैं। यह भी समझ सकते हैं कि अगर यह प्राणायाम हमारे लिए आचार्यों ने आठ अंगों के रूप में बताया है, तो इसे तीर्थकर आदिनाथ भगवान ने भी बताया है और भगवान महावीर स्वामी ने भी बताया है।

प्राणायाम के बिना चित्त की चंचलता नहीं रुक सकती

हमें पहले यह महसूस कर लेना चाहिये कि यह हठ योग विद्या नहीं है, यह अपने आप में प्राणायाम की विद्या है। जिसका उपयोग करना या जिसका अभ्यास करना प्रत्येक साधक का कर्तव्य बताया गया है। इसके बिना कभी भी चित्त की चंचलता रुक नहीं सकती है, ऐसा आचार्यों ने यहाँ कह दिया है। अन्य जो बातें हैं वे बाद में बताई जाएंगी। सबसे पहली बात यह है कि इसमें हमारे जो भाव आने चाहिये वह यह कि हम अपने ही श्वासोच्छ्वास के साथ इसमें प्रक्रिया करते हैं। किसके साथ? श्वासोच्छ्वास के साथ और श्वासोच्छ्वास सूक्ष्म होती है, मन भी सूक्ष्म होता है। जब श्वासोच्छ्वास की गति नियंत्रित हो जाती है, तो मन अपने आप नियंत्रित हो जाता है। आप देख सकते हैं कि कभी भी आप यह कुम्भक, पूरक, रेचक की प्रक्रिया केवल दस मिनट भी कर लो तो आपको अपने मन में इतनी

पूरक, कुम्भक और रेचक

पूरक माने श्वास को लेना, भीतर लेना;
कुम्भक माने श्वास को रोकना और
रेचक माने श्वास को छोड़ना



शान्ति लगेगी कि आपकी किसी भी प्रकार की दूसरे से जो कोई बात करने की इच्छा है या कोई दूसरे की कोई विचारधारा है, वह भी आपके दिमाग में आएगी ही नहीं। इतनी शान्ति आती है। यह अभ्यास करने वाले लोगों को महसूस होता है। इसलिए यहाँ पर इसकी शुरुआत की जा रही है।

पूरक, कुम्भक, रेचक के फल

अर्हं प्राणायाम - स्व में विराम, स्व में विश्राम



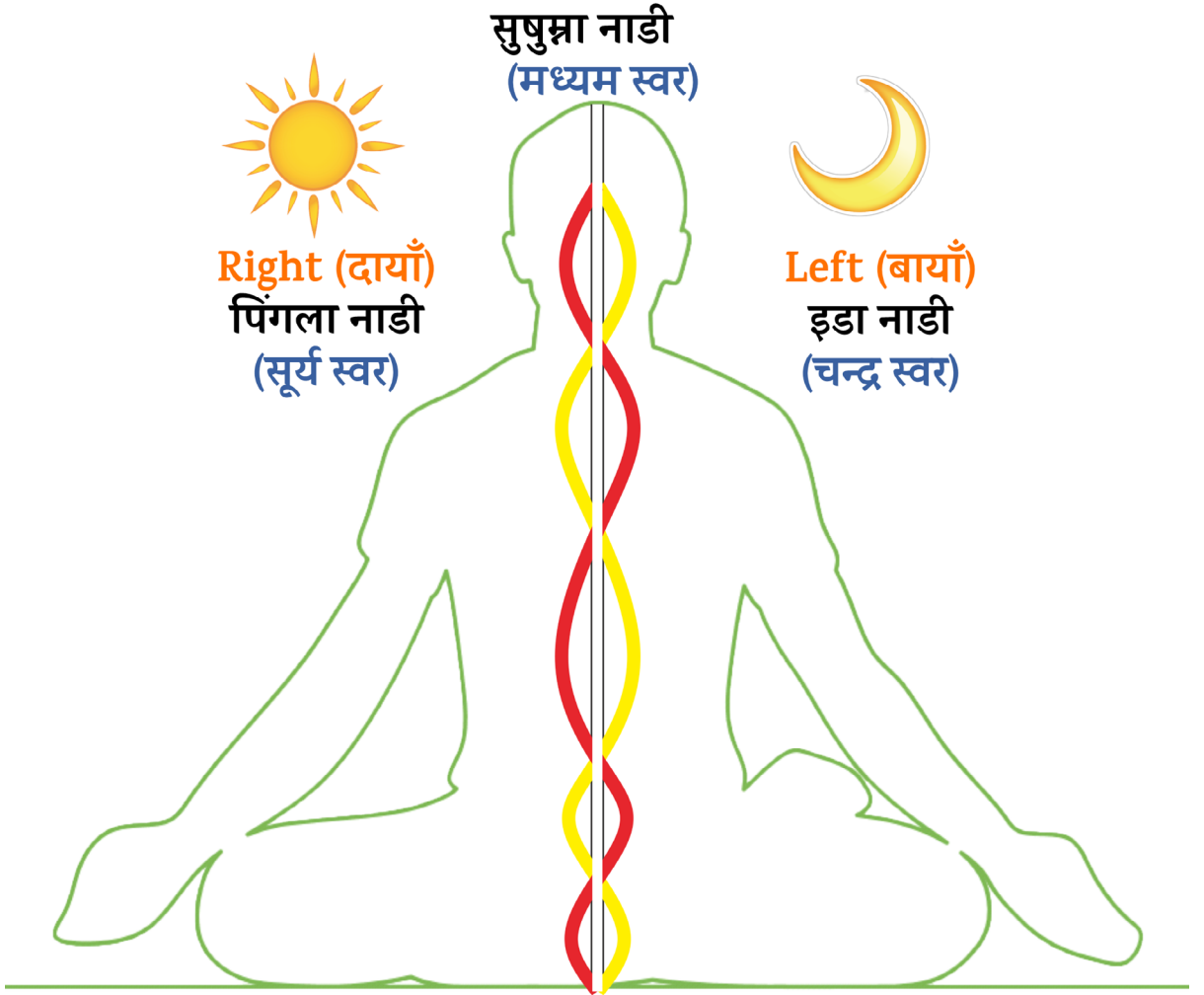
इन तीनों के भी अलग-अलग फल बताए जाते हैं।

- ▶ **पूरक** करने से शरीर में बल बढ़ता है और पूरक करने से शरीर में जहाँ-जहाँ पर भी रोग होते हैं, वे रोग अपने स्थान से हिलने लग जाते हैं।
- ▶ **कुम्भक** करने से विशेष रूप से जो कफ की व्याधि होती है, उसका नाश होता है। शरीर उससे भी मजबूत बनता है लेकिन वह अनेक प्रकार की व्याधियों को दूर करने में काम आता है।
- ▶ जो **रेचक** होता है, वह हमारे अनेक तरीके के मनोविकारों को दूर करता है।

यह अलग-अलग तरह से पूरक की, कुम्भक की, रेचक की हमें उपलब्धियाँ बताई गयी हैं।

एक सामान्य प्राणायाम की विधि





शरीर की प्रमुख नाडियाँ

ये तीनों ही प्रकार की जो प्रक्रिया है, इस प्रक्रिया को यदि करते हैं तो हमें लाभ होता है। पूरक करना है, कैसे करोगे? पूरक जो होता है, वह एक तरह से प्राणायाम की एक सामान्य विधि है कि आप नाक के एक छिद्र से श्वास को भरे और श्वास को भर कर उसे नाभि तक ले जाएँ। फिर उसको हम नाभि में भरकर रखे रहें, उसको कहेंगे कुम्भक और फिर उसको हम दूसरे छिद्र से, अगर हमने left side के छिद्र से नाक को भरा है, तो right side के छिद्र से उस श्वास का हम निष्कासन करेंगे। यह पूरी एक प्रक्रिया बनेगी। यह एक सामान्य प्राणायाम की विधि है। ऐसा भी कभी-कभी होता है कि हम जिस छिद्र से नाक से श्वास भरते हैं उसी से

निकालते भी हैं तो वह कुछ विशेष अवसरों पर किया जाता है। वह कुछ विशेष व्याधियों को दूर करने के लिए या विशेष कष्टों को दूर करने के लिए किया जाता है।

शरीर की तीन मुख्य नाडियाँ



वह इसलिए भी किया जाता है कि जैसे मान लो आपके शरीर में तीन नाडियाँ मुख्य होती हैं। कितनी? वैसे तो शरीर में बहतर हजार नाडियाँ फैली हुई होती हैं लेकिन उनमें तीन नाडियाँ मुख्य होती हैं।

- ▶ जो नाड़ी हमारी रीढ़ की हड्डी के **left side** से चलती है, उसे **इड़ा नाड़ी** कहा जाता है और उसी को हम चन्द्र स्वर भी कहते हैं।
- ▶ एक दूसरी नाड़ी जो चलती है, जब वायू का प्रवाह आप देखेंगे मेरुदण्ड अर्थात् **spinal cord**, उसके **right side** से चलेगा तो वह कहलाएगी **पिंगला नाड़ी चलना**, उसको बोलते हैं- सूर्य स्वर। जब आपकी नाक में **right side** की Nostril से ही आप श्वास ले रहे हो और श्वास छोड़ रहे हो तो समझना सूर्य स्वर चल रहा है मतलब पिंगला नाड़ी चल रही है। अभी प्रवाह में पिंगला नाड़ी है। जब आपकी **left side** के Nostril से हवा चल रही हो, उसी से आप श्वास ले रहे हो उसी से छोड़ रहे हो तो समझना चन्द्र स्वर चल रहा है और इड़ा नाड़ी प्रवाह में है।
- ▶ जो तीसरी नाड़ी होती है वह होती है **सुषुम्ना नाड़ी**, यह **मध्यम स्वर** कहलाता है। यह जब चले तो मतलब होता है कि अब आप योग करने की, ध्यान करने की स्थिति में हैं। यह बहुत कम चलता है, बहुत कम समय के लिए चलता है। भोगियों के

नाड़ी को याद रखने का एक सरल तरीका

L = Left

I = Ida (इड़ा)

C = Chandra (चन्द्र)

LIC = ज़िन्दगी के साथ भी, ज़िन्दगी के बाद भी



लिए तो यह चलना मुश्किल होता है और योगियों के लिए यह चल पाना कठिन होता है।

जितना भी यह प्राणायाम किया जाता है, यह सब इसी सुष्मना में अपने प्राण वायु को बहाने के लिए और सुष्मना नाड़ी में ही प्राणों को स्थिर करके, उसको रोकने के लिए प्राणायाम की प्रक्रिया की जाती है। यह साधक का उद्देश्य होता है लेकिन जैसे ही हम यह प्राणायाम करने लग जाते हैं तो सबसे पहले एक चीज आती है- नाड़ी शुद्धि। प्राणायाम के माध्यम से सबसे पहले नाड़ी शुद्धि होती है।

नाड़ी शुद्धि

नाड़ी शुद्धि का मतलब है- हमारी नाड़ी अनेक प्रकार के मूल या मल से लिप्त होती है, उसमें से जब मल अलग हट जाता है, तो नाड़ी शुद्ध होती है। उस नाड़ी के शुद्ध होने पर हमें वह प्राणायाम सिद्ध हो जाता है। सभी नाड़ियाँ हमें शुद्ध करने की जरूरत नहीं है। केवल ये तीन नाड़ियाँ ही शुद्ध करना है। **ये तीनों नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं इसी तरीके के कुम्भक, रेचक और पूरक के अभ्यास से।** अभी इसमें ज्यादा तो विधि नहीं लिखी हुई है लेकिन जो दूसरे शास्त्रों में लिखी हुई है, जो साधक हठयोग विद्या में करते हैं, उसके माध्यम से मैं थोड़ा सा आपको बता रहा हूँ। आपकी जितनी सामर्थ्य हो उतनी करना क्योंकि अगर यह सही ढंग से किया जाता है, तो लाभ भी देता है और अगर अज्ञानता से किया जाता है, गलत ढंग से किया जाता है, तो इसके नुकसान भी होते हैं। यह भी आप जानकरी रखना।

नाड़ी शुद्धि के फायदे

अपने मन से जो यदवा-तदवा बिना ज्ञान के कुछ किया जाता है, तो उससे अनेक प्रकार की हानियाँ भी पैदा हो सकती हैं। यह जो नाड़ी शुद्धि का अभ्यास किया जाता है, इसमें ऐसा बताया जाता है कि यह अभ्यास आपको इसी पूरक, कुम्भक, रेचक के माध्यम से दिन में तीन बार और एक रात्रि के मध्य भाग में, चार बार चौबीस घण्टे में आपको करना चाहिए। अगर रात्रि में सम्भव न हो तो दिन में भी तीन बार आपको यह नाड़ी शुद्धि के लिए अभ्यास करना चाहिये और यह पूरक, कुम्भक, रेचक इसके आपको 80 round एक बार में पूरे करने हैं। 80 round एक बार में आप करोगे तो एक टाइम का यह आपका अभ्यास होगा। ऐसा करते-करते मान लो आपने दिन में तीन बार भी किया तो $80 \times 3 = 240$

नाड़ी शोधन की विधि

- ▶ प्रतिदिन दिन में चार बार (कम से कम तीन बार)
- ▶ पूरक-कुम्भक-रेचक को 80 बार करना है
- ▶ यह अभ्यास 3 महीने तक निरंतर करना है



हो गये। इतने प्राणायाम यदि आप प्रतिदिन तीन महीने तक करेंगे तो आपकी पूरी बहतर हजार नाड़ियों के जो ये स्रोत हैं, तीनों प्रकार की नाड़ियाँ, ये नाड़ियाँ शुद्ध हो जाएंगी।

शुद्ध से मतलब यह है कि जब आपकी नाड़ी शुद्ध हो जाएगी तो फिर **आपके शरीर में कोई भी रोग टिक नहीं** पाएगा।

- रोगों की उत्पत्ति का कारण ही नहीं होगा
- आपकी आयु पूर्ण होगी
- शरीर में काँति होगी
- शरीर हल्का होगा। जो Extra fat है, जो कुछ भी है वो सब अपने आप चला जायेगा। मोटापा अपने आप दूर हो जाएगा, आप को कोई भी exercise अलग से करने की जरूरत नहीं है।

इतना ही पर्याप्त है और यह उसके लक्षण आगे बताए जाएंगे। जब आपको प्राणायाम करते-करते इस तरीके से होने लगे तो उसके और क्या-क्या लक्षण होते हैं? मतलब

- शरीर में काँति बढ़ जाना
- नेत्र ज्योति बढ़ जाना
- शरीर में स्थिरता आ जाना
- मल-मूत्र का अल्प हो जाना
- पाचन शक्ति बढ़ जाना
- स्वर सौम्यता मतलब स्वर भी जो आप बोलते हैं, अच्छा हो जाना।

यह सब चीजें उसमें आ जाती है। स्वर मधुर हो जाना, यह सब जो है नाड़ी शुद्धि के प्रयोजन हैं। नाड़ी शुद्धि होने पर ये सब काम होने वाले हैं।

प्राणायाम और गुरु



लेकिन कोई भी प्रक्रिया बिना किसी गुरु के संचालन के बिना प्रारम्भ नहीं करना। बहुत सारी चीजें इसमें ध्यान देने योग्य भी होती हैं। अगर आप इतना भारी पराक्रम करोगे कि 80-80 प्राणायाम

सुबह-दोपहर-शाम करोगे तो **खाने-पीने को भी अच्छा खासा** चाहिए। मूँग की दाल और केवल सूखी रोटी खा कर यह प्राणायाम नहीं हो सकते हैं। यह भी बताया गया है। यह आपको इसलिए बता रहा हूँ ताकि आप कुछ भी करने के उत्साह में आ करके कहीं कुछ गलत न कर बैठे। इसमें भोजन भी पौष्टिक होता है। समझते हैं न आप? और **उसमें दूध और घी तो मुख्य होता है**। ऐसे रस त्याग के साथ में ये प्राणायाम नहीं होते हैं। यह सब चीजें उसमें होती हैं।

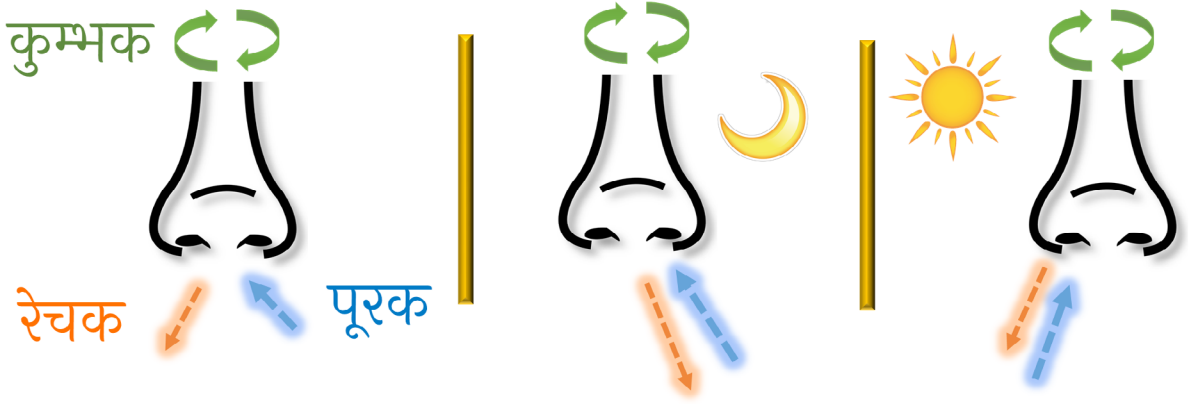
इस तरीके के प्राणायाम के और भी बहुत सारे भेद हैं, कुम्भक के भी बहुत सारे भेद हैं, जो अन्य-अन्य शास्त्रों में लिखे हैं। सब कुछ यहाँ बताना सम्भव नहीं है। कहने का मतलब यह है कि अगर हम इसका इतना लम्बा या कठिन अभ्यास नहीं कर सकते हैं तो कोई बात नहीं लेकिन हमें इसका थोड़ा-थोड़ा अभ्यास अपनी शक्ति के अनुसार जरूर करना चाहिए। हम आपसे इस बात के लिए तो जोर डाल नहीं सकते कि आप 80-80 round तीनों time लगाओ क्योंकि उसके लिए तो आपके पास अच्छी क्षमता भी होनी चाहिए, दम-खम होना चाहिए, नहीं तो आप जितने हैं उतने भी न बचे।

उसमें भी यह होता है कि कुम्भक, रेचक में वायु का लेना और छोड़ना इतना युक्ति के साथ होता है कि अगर आप उसको सही ढंग से करेंगे तो उसके सही फायदे मिलेंगे। अगर आपने ज्यादा तीव्रता से किया तो भी नुक्सान होगा और ज्यादा हल्के में किया तो भी नुक्सान होगा। **श्वास की जो गति होती है, निष्कासन की भी और लेने की भी वह बराबर होनी चाहिये।**

प्राणायाम और प्रकृति

बहुत सारी बातें होती हैं जिनको ध्यान में रखते हुए प्राणायाम करना चाहिए। जैसे कि आपकी प्रकृति क्या है? किस प्रकृति में कौन सा प्राणायाम उचित होगा? मान लो आपकी कफ प्रकृति है और आपने कहीं चन्द्र





चन्द्र / left प्राणायाम	सूर्य / right प्राणायाम
चन्द्र अर्थात् शीतलता बढ़ेगी	सूर्य अर्थात् गर्मी बढ़ेगी
पित्त प्रकृति में लाभदायक	पित्त के रोगों में नुक्सानदेह
कफ प्रकृति में नुक्सानदेह	कफ के दोषों में लाभकारी

नाड़ी वाला प्राणायाम अधिक मात्रा में कर लिया। उसी से मान लो आपने श्वास ली, उसी से छोड़ी तो आपका कफ और बिगड़ जायेगा। आपको और बहुत सारे रोग हो सकते हैं। जो मैं आपको बता रहा था वह यह मुख्य बात थी कि प्राणायाम में श्वास को लेना और छोड़ना।

- ▶ एक सामान्य जो प्राणायाम होता है उसमें अगर हम प्रारम्भ करते हैं तो left side से श्वास लेना और right side से श्वास छोड़ना। फिर right side से श्वास लेना और left side से छोड़ना, बीच में कुम्भक तो आता ही है। यह एक विधि है प्राणायाम की।
- ▶ दूसरी विधि तब अपनाती होती है अगर हमें किसी विशेष प्रयोजन के साथ करनी होती है। उसमें left से ही श्वास लेना, कुम्भक करना और left से ही छोड़ना
- ▶ तीसरी में right से ही श्वास लेना, कुम्भक करना और right से ही श्वास छोड़ना। इसमें यह ध्यान में रखा जाता है कि जैसे मान लो आप right side से ही पूरक कर रहे हैं, उसी से कुम्भक करके उसी से रेचक कर रहे हैं तो इससे आपकी सूर्य नाड़ी जो

सूर्य तत्त्व है, वह बढ़ेगा तो यह गर्मी देने वाला होता है। अगर आपको पित्त के रोग होंगे तो उसके लिए यह नुक्सान करेगा लेकिन कफ का रोग होगा तो उसके लिए यह फायदेमंद होगा।

अगर आप left side की नाड़ी ही बार-बार चला रहे हैं, उसी से श्वास लेकर उसी से प्राणायाम करके उसी को छोड़ रहे हैं और अगर आपकी पित्त वाली प्रकृति होगी तो आपको फायदा पड़ेगा, कफ की प्रकृति होगी तो आपको नुक्सान पड़ेगा। अगर आप left side की नासिका से श्वास लेकर right side से निकालते हो और right side से लेकर left side से निकालते हैं तो यह एक सामान्य प्रक्रिया है। इसके माध्यम से आपको प्राणायाम का अभ्यास होगा। अतः प्राणायाम का अभ्यास करने वालों को यही प्रक्रिया पहले अपनाती चाहिए। उसी के लिए यहाँ पर आचार्य कहते हैं कि इन तीनों का क्या लक्षण है, वह यहाँ बताया जा रहा है। श्लोक भी पढ़ते हैं ताकि आपको कुछ और भी ज्ञान प्राप्त हो।



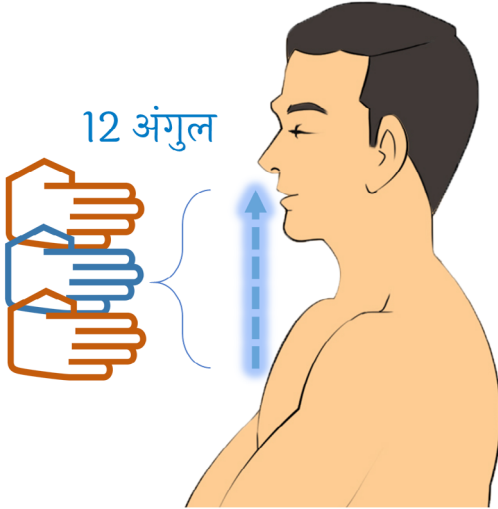
द्वादशान्तात्समाकृष्य यः समीरः प्रपूर्यते ।। स पूरक इति ज्ञेयो वायुविज्ञानकोविदैः ॥४॥

पूरक का स्वरूप



‘द्वादशान्त’, द्वादशान्त का मतलब होता है- तालु का छिद्र अथवा जो ‘समीरः’ अर्थात् वायु बारह अंगुल से खींचा गया हो। इसके दो अर्थ किये गए हैं- एक तो यह है कि यह बारह अंगुल से खींचा गया हो क्योंकि पूरक में एकदम से तालु के छिद्र से हम इस

पूरकः पूरण श्वास



वायु को नहीं खींच सकते हैं। द्वादशान्त जो है ब्रह्मरंध्र, यहाँ से सम्भव नहीं है, हर कोई नहीं खींच सकता। जो श्वास हम बाहर से ले रहे होते हैं वह आप देखेंगे कि उसमें इतना Force रहता है कि आपको श्वास खींचते हुए भी लगेगा कि वह बारह अंगुल से खिंच रही है और जब आप उसको छोड़ेंगे तो वह बारह अंगुल तक भी जाएगी। श्वास का Force बहुत रहता है, उसकी लम्बाई भी बहुत होती है। इसको क्या बोलते हैं? पूरक।

पूरक का मतलब क्या बताया? कि हम बारह अंगुल पर्यन्त से खींच करके पवन को अपनी इच्छानुसार जब अपने शरीर में पूरण कर लेते हैं तो उसको पूरक कहा जाता है। मतलब कि श्वास को बाहर से खींचना, वायु को बाहर से ग्रहण करना और जब हम बाहर से ग्रहण करेंगे तो उसमें अगर इतनी लम्बाई होगी तब ही वह श्वास का पूरण कहलाएगा।

कभी-कभी क्या होता है कि कई तरीके से श्वास चला करती है, श्वास हमेशा एक जैसी नहीं चलती। कभी-कभी बहुत धीमी श्वास चलती है या बहुत छोटी चलती है, छूट जाती है, टूट जाती है। उसको अलग-अलग तत्त्व से बताया जाता है, जिसका आगे वर्णन आने वाला है। मान ली आकाश तत्त्व में वह वायु चल रही है, तो इतनी सी भीतर जाएगी कि आपको पता ही नहीं पड़ेगी। आप श्वास लेंगे तब भी कुछ भीतर नहीं जायेगा और श्वास छोड़ेंगे तब भी कुछ समझ में नहीं आयेगा। कभी-कभी ऐसा भी होता है। वह पूरण नहीं कहलायेगा।

जब हम श्वास लम्बी गहरी ले पाएँ, उसका नाम है- पूरण।

श्वास की लम्बाई कभी-कभी इतनी छोटी सी होती है, वह अपने तत्त्व के कारण होती है कि उसको लेने में लगता ही नहीं कि हमने श्वास ली है और जब आप बारह अंगुल वाली श्वास लोते तो आपको ऐसा आनन्द आएगा कि जैसे अमृत पी रहे हो। आप कभी महसूस करे, इसको लिखा गया है कि यह शरीर के लिए अमृत पेय है।

चन्द्र स्वर से वायु को ग्रहण करना, प्राण शक्ति को ग्रहण करना, यह अमृत माना गया है।

इसको ग्रहण करने में इसकी पूरक, कुम्भक की जो विधि बताई गई है, उसी के अनुसार ग्रहण करने का अभ्यास हुआ है, तो आपको भीतर से आनन्द का अमृत जैसा अनुभव होता है। यह इसके कुछ प्रारम्भिक लक्षण



होते हैं। वही यहाँ पर बताया जा रहा है कि पूरक का मतलब हो गया कि हम बारह अंगुल पर्यन्त की वायु को

खींच करके अपने अन्दर धारण कर ले।

निरुणद्धि स्थिरीकृत्य श्वसनं नाभिपङ्कजे ।

कुम्भवन्निर्भरः सोऽयं कुम्भकः परिकीर्तितः ॥५॥

कुम्भक का स्वरूप

क्या कहा गया? हमने उस श्वास को रोक कर स्थिर करने के लिए अपने 'पङ्कज' अर्थात् नाभि कमल पर रोक लिया, उसका नाम हो गया कुम्भक। क्यों हो गया? क्योंकि उस समय हमारा पेट भी कुम्भ के समान हो जाता है। कुम्भ मतलब घड़ा, घड़े में जल भरा जाता है। जब हम घड़े में जल भरते हैं तब जल की आवाज आती है, जब हम घड़े से जल निकालेंगे तो भी आवाज आयेगी और जब घड़े में जल भरा रहेगा तो शान्त रहेगा। ऐसे ही **कुम्भक में बिलकुल मन रुक जाता है, शान्त**

हो जाता है। कुम्भक में किसी भी प्रकार की वायु की कोई भी गति नहीं होती है, उसको कुम्भक कहा जाता है। कुम्भ के समान जैसे जल को धारण करने पर कुम्भ में पूरा का पूरा जल समा जाता है ऐसे ही पुरे शरीर में वह प्राण वायु समाने लग जाती है। पूरा शरीर एक कुम्भ का रूप ले लेता है और उसमें प्राण वायु पूरे में भर करके शान्त होकर समाने लगती है, यह कुम्भक कहलाता है। इसलिए यहाँ पर उसको कुम्भ की उपादा दी गई है

आगे आचार्य रेचक का स्वरूप कहते हैं -

निःसार्यतेऽतियत्नेन यत्कोष्ठाच्छ्वसनं शनैः ।

स रेचक इति प्राज्ञैः प्रणीतः पवनागमे ॥६॥

रेचक का स्वरूप

पूरक का स्वरूप हो गया, कुम्भक का हो गया, अब रेचक का बता रहे हैं। 'निःसार्यते' अर्थात् जिसको निकला जा रहा है। कैसे निकला जा रहा है? 'अतियत्नेन' लेते समय आपको इतना यत्न नहीं करना पड़ेगा जितना निकालते समय 'यत्नेन' करना पड़ेगा। इसलिए यह हठ योग कहलाता है। अब हठ योग में क्या होता है? आपको अपने अन्दर इतना control रखना है कि जो श्वास ले ली, कुम्भक कर ली, अब भर गयी। एकदम

से लगता है प्राण निकल रहे हैं तब एकदम से उसको छोड़ देते हैं। यदि एकदम से छोड़ दोगे तो वह रेचक नहीं हुआ। हठ योग यही कहलाता है कि हम अपनी इच्छा से, अपने हठ से जितनी देर रोक सकते हैं, रोकेंगे और जितना धीमे-धीमे उसको निकालेंगे तो फिर हम इस रेचक की क्रिया को कर पाएँगे। इसलिए यह हठ योग कहलाता है। क्योंकि हमें इसे अपनी इच्छा के अनुसार करना पड़ता है। इसलिए यहाँ पर लिखा है- अतियत्नेन। रेचक कैसे करना पड़ेगा? यत्न पूर्वक मतलब धीमे-धीमे श्वास को निःसरित करना या छोड़ना, Exhale धीमे-धीमे करना, उसकी गिनती भी होती है। इस तरीके से उसको जब हम अपने ही कोष्ठ से, अपनी नाभि से, हृदय से होते हुए वह श्वास महसूस करते हुए धीमे-धीमे निःसरित करेंगे तो वह रेचक कहलाएगा।

सामान्य रूप से करने के लिए यह भी हो सकता है कि आप गिनती करे। जैसे आपने श्वास लेते समय पाँच तक गिनती पढ़ी। एक-दो-तीन-चार-पाँच, आपने श्वास ले ली। अब आपको रोकना है। 20 तक गिने,

पूरक और कुम्भक

में यत्न नहीं करना पड़ता परन्तु रेचक में वायु को धीरे धीरे, महसूस करते हुए, यत्न पूर्वक निकलना होता है। अपनी इच्छा अपने हठ से जो जितना रोक सकते हैं उतना रोकना और फिर धीरे धीरे निःसरित करना **हठ योग** कहलाता है।



अच्छा वाला जो कुम्भक होता है उसके लिए रोकना, कितनी बार गिनना? 20 तक और फिर छोड़ते समय 10 तक गिनना। अगर एकदम से निकलता है, तो वह अभ्यास न होने के कारण निकलता है, उसी रोकने के लिए ही अभ्यास कराया जाता है। यह प्राणायाम कोई रसगुल्ला थोड़े ही है कि कभी भी खा लो, कभी भी छोड़ दो। इतना सरल भी नहीं है इसलिए कठिन होता है।

सामान्य से आपको अभ्यास करना हो तो

- आप सबसे पहले left side से श्वास लेना शुरू करो और उसको जितनी थोड़ी सी देर भी आप आसानी से धारण कर सकते हो, उतना कर लो।
- केवल आप मन ही मन यहाँ ज्ञान केन्द्र पर ध्यान रखते हुए शुरुआत करो।
- आँख बन्द करके ज्ञान केन्द्र पर ध्यान रखते हुए केवल पाँच बार **ओं अर्हं नमः** बस स्मरण करना है और फिर आपको श्वास छोड़ देना है।

शुरुआत के अभ्यास में और फिर श्वास छोड़ करके भी अगर आप कर सको मतलब प्राणायाम के भी कई

सरल प्रक्रिया

आप श्वास ले लो, तीन या पाँच बार, ज्ञान केन्द्र पर **ओं अर्हं नमः** का स्मरण करो, श्वास छोड़ दो।



फिर Just श्वास ले लो और फिर तीन या पाँच बार यहाँ पर स्मरण करो और फिर श्वास छोड़ दो। ऐसे Round आप 80 नहीं तो कम से कम 40 लगा लो

अगर आपने 20 Round भी लगा लिए तो भी उस दिन **चित्त कितना शान्त है, आपको यह महसूस हो जायेगा**

तरीके होते हैं। एक तो यह है कि श्वास छोड़ करके फिर से श्वास ले लेना और एक यह भी होता है कि श्वास छोड़ करके रोके रखना। फिर पाँच बार आप **ओं अर्हं नमः** का स्मरण करके देखना। आपको कितनी आकुलता होगी। फिर उसके बाद श्वास लेना यह भी कुम्भक कहलाता है। हम श्वास छोड़ने के बाद में फिर hold किए रहे, यह भी कुम्भक कहलाता है; इसको बाह्य कुम्भक कहते हैं।

नाभिस्कन्धाद्विनिष्क्रान्तं हृत्पद्मोदरमध्यगम् । द्वादशान्ते सुविश्रान्तं तज्ज्ञेयं परमेश्वरम् ॥७॥

सुष्मना नाड़ी



क्या कह रहे हैं आचार्य? नाभि कमल से निकला हुआ हो, हृदय कमल से होकर **द्वादशान्त** तालु रन्ध्र में जो विश्रान्त करता हुआ पवन है उसे परमेश्वर जानो क्योंकि यह पवन का स्वामी है। यहाँ लिख तो

दिया एक लाइन में पर इसको करने में पूरी जिन्दगी लग जाएगी। परमेश्वर को प्राप्त करना सहज नहीं है। यह जो यहाँ लिखा हुआ है लोग इसको समझ नहीं पाते हैं कि वह क्या है? हमने पवन तालु रन्ध्र में विश्रान्त कर लिया मतलब जो ब्रह्म रन्ध्र होता है, तालु रन्ध्र होता है, जो सुष्मना नाड़ी होती है वह हमारे इस तालु रन्ध्र पर जा कर खुलती है। उसमें जो गयी हुई वायु है, उसी वायु को ग्रहण करना, उसी को रोकना और उसी में ही ध्यान

करना। जब यह होने लग जाता है तब उसे कहा जाता है, परम समाधि में स्थित होना। यही परमेश्वर पवन कहलाता है।

यह बहुत कठिन होता है। सुष्मना नाड़ी के अनेक नाम हैं, उसको परमेश्वर नाम भी दिया जाता है, मध्यपथ

परम समाधि की स्थिति में **सुष्मना**

नाड़ी (जो हमारे इस तालु रन्ध्र पर जा कर खुलती है) में जो गयी हुई वायु है, उसी वायु को ग्रहण करते हैं, उसी को रोकते हैं और उसी में ही ध्यान करते हैं। इसे परमेश्वर पवन कहते हैं।

सुष्मना नाड़ी को परमेश्वर, मध्यपथ गामी और ब्रह्मरन्ध्र भी कहते हैं।



गामी नाम भी दिया जाता है और उसी सुष्मना नाड़ी को ही एक तरीके से ब्रह्मरंध्र भी कहा जाता है। यह जो ब्रह्मरंध्र की बात है, यह योगियों के लिए जब श्वास सिद्ध हो जाती है, स्वर सिद्ध हो जाते हैं तब बनता है यह। यह तो यहाँ पर अन्तिम निष्कर्ष निकाल दिया। उसके लिए

आपको यह ध्यान रखना है कि सामान्य से अभ्यास करते हुए अपने प्राणायाम के माध्यम से मन को जितना स्थिर कर पाएँ, सहजता से उतना स्थिर करना है। अगर हम जबरदस्ती करेंगे तो भी हमें आर्तध्यान होगा, दुःख होगा, कष्ट होगा यह भी ध्यान रखना है।

तस्य चारं गतिं बुद्ध्या संस्थां चैवात्मनः सदा। चिन्तयेत्कालमायुश्च शुभाशुभफलोदयम् ॥८॥

जब तालु रंध्र में विश्रांत हुआ, उसकी चाल अर्थात् उसका भ्रमण, उसकी गति, हम जब यह सब चीजें जानने लग जाएँगे तब उसके माध्यम से हम शुभ-अशुभ सब फल जानने के लायक हो जाएँगे अर्थात् आपको पहले स्वर-सिद्धि इस रूप में हो जानी चाहिये कि आपको लगने लग जाए कि हम सुष्मना में भी प्राण पहुँचा सकते हैं। इड़ा और पिंगला को भी हम समझ सकते हैं। कौन से स्वर का, कौन सा चर्क किस क्रम में चल रहा है अर्थात् उसकी गति क्या है? यह सब जब जानने में आ जायेगा तब आपको क्या ज्ञान होगा? शुभ-अशुभ जो हमारे साथ घटित होने वाले हैं उसका फल आपको अपने आप पता लगने लग जायेगा। आयुष्य का भी ज्ञान हो जायेगा। आपको अपनी आयु पता पड़ जाएगी कि मेरी आयु कितनी है, दूसरे की भी पता पड़ जाएगी। एक बहुत बड़ा ज्योतिष आपके ज्ञान में आ जायेगा अगर आपने इसका अभ्यास अच्छे ढंग से किया तो।

हृदय में कुम्भक

गे उसी का वर्णन आने वाला है। अतः आप थोड़ा सा प्राणायाम का अभ्यास करना सीखे। उस प्राणायाम के अभ्यास में यह पूरक, कुम्भक, रेचक तरह-तरह से होता है। और भी तरह के कुम्भक होते हैं। उसमें एक सरल विधि जो पिछले साधना शिविर में बताई थी कि आप नाभि पर हमेशा कुम्भक नहीं कर सकते हैं।

नाभि पर कुम्भक तभी सम्भव है जब आपका पेट खाली हो अन्यथा आपके लिए नुकसान भी हो सकता है।

तो आपको कहाँ कुम्भक करना है? आप अपने हृदय में श्वास को भर सकते हो। हृदय में कुम्भक करोगे तो

हृदय, फेफड़े ये सब मजबूत होंगे और प्राण वायु पूरे शरीर में अच्छी संचरित होगी। इसके माध्यम से भी आप एक तरीके का प्राणायाम सामान्य रूप से कर सकते हो।

मान लो आपको उँगली लगा कर हाथ से भी प्राणायाम करना नहीं आ रहा है। यह नाक बन्द करो, वह नाक खोलो यह भी नहीं हो पा रहा है, तो उससे भी सरल तरीका क्या बताया आपको? श्वास भरो और पूरक ले करके उसका कुम्भक करो। थोड़ी देर ओं अहं नमः के नाद के साथ, तीन बार Left Side, तीन बार Right side और तीन बार मध्य में और फिर श्वास को धीमे-धीमे छोड़ दो, बिना कुछ हाथ लगाये। दोनों नाकों से श्वास लो और दोनों से छोड़ दो।

यह सरल प्रक्रिया है। इसे कोई भी, किसी भी उम्र का व्यक्ति करके इससे थोड़ा सा लाभ ले सकता है। धीरे-धीरे अभ्यास से इसके भी बहुत अच्छे फायदे आने लग जाते हैं। प्रारम्भ में इस तरीके से किया जा सकता है और आप कर सकते हो।



मैं आपको वही थोड़ा सा पाँच मिनट के लिए करा देता हूँ। दिन में तीन बार जो बताया है वह सूर्य उदय से तीन घड़ी पहले और शाम को सूर्य अस्त होने के तीन घड़ी पहले और दोपहर में मध्य का समय होता है उसमें यह बताया गया। उसके अनुसार ही भोजन में करने का time adjust करना पड़ता है। चीजें हो सके तभी सम्भव है दिन में तीन बार अन्यथा एक बार भी हो जाये तो बहुत है। पाँच मिनट भी हो जाये तो वह भी

बहुत है।

- इसमें आप सुखासन में बैठ सकते हैं लेकिन सबसे अच्छा पद्मासन है, उसमें बैठ सकते हैं।
- कमर सीधी रखें, कमर सीधी
- आँख बन्द, गहरी लम्बी साँस लेकर अपने हृदय में भरे।
- **ओं अर्ह नमः** का Left side तीन बार स्मरण करें

ओं अर्ह नमः का Right side तीन बार स्मरण करें

- तीन बार ही मध्य में स्मरण करें
- अब श्वास को सामान्य से धीमे-धीमे छोड़े। ऐसे कम से कम पाँच बार करें।
- तीन बार **ओं अर्ह नमः** का गहरा नाद करे। पूरे शरीर में गहरी लम्बी श्वास लेकर अपनी चेतना को शरीर से भिन्न महसूस करे

अत्राभ्यासं प्रयत्नेन प्रास्ततन्द्रः प्रतिक्षणम् ।

कुर्वन् योगी विजानाति यन्ननाथस्य चेष्टितम् ॥९॥

इस पवन का अभ्यास बड़े यत्न से निष्प्रमादि होकर निरन्तर हुआ योगी जीव की समस्त चेष्टाओं को जानता है।

उक्त च श्लोकद्वयम्

समाकृष्य यदा प्राणधारणं स तु पूरकः ।

नाभिमध्ये स्थिरीकृत्य रोधनं स तु कुम्भकः ॥१॥

यत्कोष्ठादतियत्नेन नासाब्रह्मपुरातनैः ।

बहिः प्रक्षेपणं वायोः स रेचक इति स्मृतः ॥२॥

जिस समय पवन को तालुरन्ध्र से ले खेंच कर प्राण को धारण करें, शरीर में पूर्णतया थामे सो तो पूरक है और नाभि के मध्य स्थिर कर के रोके सो कुम्भक है तथा जो पवन को कोठे से बड़े यत्न से बाहर प्रक्षेपण करे सो रेचक है। इस प्रकार नासिका ब्रह्म के जानने वाले पुरातन पुरुषों ने कहा है ॥ १-२ ॥

शनैः शनैः मनोऽजस्रं वितन्द्रः सह वायुना ।

प्रवेश्य हृदयाम्भोजकर्णिकायां नियन्त्रयेत् ॥१०॥

क्या कहते हैं? इस पवन का अभ्यास करने वाला योगी निष्प्रमादि होकर बड़े यत्न से अपने मन को वायु के साथ मन्द-मन्द निरन्तर हृदय कमल की कर्णिका में प्रवेश कराकर वहाँ ही नियंत्रण करे (थामे), उस जगह से चलने न दे।

विकल्पा न प्रसूयन्ते विषयाशा निवर्तते ।

अन्तः स्फुरति विज्ञानं तत्र चित्ते स्थिरीकृते ॥११॥

उस हृदय कमल की कर्णिका में साथ चित्त को स्थिर करने पर मन में विकल्प नहीं उठते और विषयों की आशा भी नष्ट हो जाती है तथा अन्तरंग में विशेष ज्ञान का प्रकाश होता है। इस पवन के साधन से मन को वश करना ही फल है।

एवं भावयतः स्वान्ते यात्यविद्या क्षयं क्षणात्।

विमदीस्युस्तथाक्षाणि कषायरिपुभिः समम् ॥१२॥

इस प्रकार मन को वश करके भावना करते हुए पुरुष के अविद्या तो क्षण मात्र में क्षय हो जाती है और इन्द्रियाँ मंदरहित हो जाती हैं, उनके साथ ही साथ कषाय भी क्षीण हो जाते हैं। एहि इस पवन को साधन करके मन वश करने का प्रयोजन है।

कुत्र श्वसनविश्रामः का नाड्यः संक्रमः कथम्।

का मण्डलगतिः केयं प्रवृत्तिरिति बुद्ध्यते ॥१३॥

कहते हैं इस पवन के साधन से ऐसा जाना जाता है कि इस श्वासरूप पवन कहाँ तो विश्राम है और नाड़ियाँ कितनी और कौन-कौन हैं, उन नाड़ियों का पलटना किस प्रकार होता है तथा इसकी मण्डलगति कौन सी, इसकी प्रवृत्ति कहाँ है।

मण्डलचतुष्टय का वर्णन

मण्डलचतुष्टय- चार प्रकार के मण्डल मतलब पृथ्वी मण्डल, जल मण्डल, अग्नि मण्डल और वायु मण्डल। मण्डलों के लक्षण और लक्ष्य को समझना और यह समझना कि श्वास के साथ कौन सा मण्डल चल रहा है।

चारों मण्डलों के बीजाक्षर, उनके colour, आकृति कैसी होती है और चारों मण्डलों में श्वास की लम्बाई, दिशा और श्वास की उष्णता और शीतलता से कैसे मण्डलों को पहचाना जाता है, यह प्रवचन में समझाया गया है।

चन्द्र स्वर में अगर पृथ्वी और जल मण्डल चल रहा हो तो सभी कार्य शुभ होते हैं। नीच कार्य या जो कार्य स्थिर नहीं होते वह वायु मण्डल में होते हैं और अग्नि मण्डल में काम करने से काम बिगड़ते हैं।

यह सभी मण्डल समय-समय पर बदलते रहते हैं।

स्थान: खतौली

दिनांक: 28 फ़रवरी 2020

आचार्य शुभचन्द्र देव विरचित यह ज्ञानार्णव ग्रन्थ राज है जिसके माध्यम से धर्म-ध्यान कैसे किया जाता है? इस ध्यान के प्रकरण को हम क्रमबद्ध तरीके से सीख रहे हैं। उसी में प्राणायाम का वर्णन चल रहा है:-

श्वास का ज्ञान होने से नाड़ी का ज्ञान होने लगता है



पहले आपको उसके बारे में बताया था- पूरक, कुम्भक, रेचक, इन क्रियाओं से प्राणायाम किया जाता है। इसके लाभ भी बताए थे और इसकी विधि भी बताई थी। जब हम निरन्तर पूरक, कुम्भक, रेचक आदि की विधि से प्राणायाम करते रहेंगे तो हमें अपने श्वास-उच्छ्वास का ज्ञान होने लगेगा। अपनी श्वास के ज्ञान होने का मतलब ही है कि हमें अपनी नाड़ी का ज्ञान होने लगेगा। शरीर में तीन प्रकार की नाड़ियाँ मुख्य रूप से बताई जाती हैं। चन्द्र नाड़ी, सूर्य नाड़ी और सुषुम्ना नाड़ी।

यह आप लोगों को विदित हो चुका है कि

- ▶ चन्द्र नाड़ी का मतलब है जब हम left side के स्वर से, नासिका के छिद्र से वायु ग्रहण करते हैं, श्वास लेते हैं तो उस समय समझना चाहिए कि हमारी चन्द्र नाड़ी, चन्द्र स्वर चल रहा है।
- ▶ जिस समय right side का स्वर, सूर्य स्वर चल रहा होगा उस समय right side की nostril से श्वास को आप लेंगे और छोड़ेंगे और
- ▶ जब सुषुम्ना नाड़ी चलती है, तो दोनों ही स्वर एक साथ चलते हैं। नाक के दोनों ही छिद्रों से हवा एक साथ बाहर आती है और ग्रहण भी की जाती है।

यह तीन नाड़ियों का एक सामान्य से विज्ञान है। इसी विज्ञान को आचार्य देव यहाँ आगे बढ़ाते हुए कहते हैं कि प्राणायाम करने का मतलब है कि पूरक, रेचक, कुम्भक इनका अभ्यास करना जो आपको पहले बताया था। जो व्यक्ति इनका अभ्यास करेगा वहीं प्राणायाम में निष्णात हो पाएगा। प्राणायाम में जब व्यक्ति निष्णात होता है, उसका आलम्बन लेता है तब प्राणायाम के माध्यम से उसके लिए क्या फायदे होते हैं, यह इस श्लोक नम्बर चौदह में बताया जा रहा है।

स्थिरीभवन्ति चेतांसि प्राणायामावलम्बिनाम् । जगद्गतं च निःशेषं प्रत्यक्षमिव जायते ॥१४॥

प्राणायाम का जो अभ्यास करता है उसका चित्त स्थिर होने लग जाता है और जब चित्त स्थिर होता है तो उसके अन्दर कुछ विशेष ज्ञान भी उत्पन्न होने लग जाता है। उस विशेष ज्ञान के द्वारा ही जगत में घटित होने वाली जो घटनाएँ हैं उनके बारे में भी वह जानने लग जाता है। ये प्राणायाम के फल है। आपको पहले कुछ फल दिखाया जाता है, उसके बाद में उसकी विधि और समझने का तरीका बताया जाता है। आचार्यों का हमेशा एक भाव रहा है। पहले आपको फल दिखाना चाहिए क्योंकि जब फल देखोगे तभी ललचाओगे, तभी लालायित होंगे और तभी आगे पढ़ने की कोशिश करोगे। फल अगर नहीं दिख रहा है, तो आप पूछ बैठते हो कि हमें पढ़ने से क्या मिलेगा? किसी से कहो ज्ञानार्णव पढ़ना है, प्राणायाम का वर्णन पढ़ना है। क्या करेंगे पढ़ कर? क्या फल मिलेगा? इसलिए पहले हमें फल ही दिखाना

प्राणायाम करने से क्या मिलेगा?

- ▶ चित्त स्थिर होने लगेगा
- ▶ विशेष ज्ञान उत्पन्न होने लगेगा
- ▶ जगत में होने वाली घटनाओं की जानकारी आने लगेगी



पड़ता है। आचार्य कुन्दकुन्द देव ने प्रवचनसार ग्रन्थ लिखा तो उसमें भी तीन प्रकार के जब उपयोगों का वर्णन किया तो सबसे पहले उन्होंने उसका फल बताया कि शुद्धोपयोग के फल से क्या होता है? शुभोपयोग के फल से क्या होता है? अशुभोपयोग के फल से क्या होता है? उसके बाद उसकी प्रक्रिया, परिभाषा इत्यादि बताई गई। यह भी आचार्यों का उद्देश्य रहा कि पहले आप फल जाने।

यः प्राणायाममध्यास्ते स मंडलचतुष्टयम् । निश्चिनोतु यतः साध्वी ध्यानसिद्धिः प्रजायते ।।१५।।

चार मण्डलों का ज्ञान

यहाँ बताया जा रहा है कि जो प्राणायाम का अभ्यास करता है, तो वह क्या कर लेता है? चार प्रकार के मण्डलों का निश्चय कर लेता है, **मण्डलचतुष्टय** का वह निश्चय है। जिससे उसके लिए ध्यान की सिद्धि समीचीन रूप से बड़ी सरलता से हो जाती है। नाड़ी शुद्धि होना प्राणायाम का एक उद्देश्य पहले आपको बताया था। फिर प्राणायाम से ही चित्त की स्थिरता होना और फिर यहाँ कहा जा रहा है कि उस प्राणायाम के अभ्यास से ही आप जान पाओगे कि ये चार मण्डल कौन-कौन से चलते हैं? कौन-कौन से होते हैं? जिसे मण्डलचतुष्टय कहा जाता है।

जिसे सामान्य से आज अन्य धर्म में कहो या लौकिक क्षेत्र में कहो, ये चार तत्त्वों के नाम से जाना जाता है। पृथ्वी, जल, अग्नि और वायु और वे लोग इसे चार न कह कर पाँच भी कहते हैं। एक आकाश तत्त्व उसके साथ में और जोड़ा जाता है। लौकिकता में इन्हें पाँच तत्त्वों का वर्णन, पंचभूत देह जो आपने सुना होगा कि हमारी देह

मण्डलचतुष्टय और पंच तत्त्व

- ▶ तीर्थकरों ने चार मंडल के बारे में कहा ही - पृथ्वी, जल, अग्नि और वायु
- ▶ लौकिकता में और अन्य मतों में **आकाश** को मिलाकर पाँच तत्त्वों का प्रचलन है। इन्हें पंच भूत भी कहते हैं



पंचभूतों से मिलकर बनी है। यह जो वर्णन है तीर्थकरों का नहीं है। यह वर्णन किसका है? यह लौकिक लोगों का वर्णन है। यह पाँच प्रकार की जो तत्त्व की व्यवस्था है वह यहाँ न बता कर यहाँ पर केवल चार मण्डल की व्यवस्था बताई जा रही है। उसी को यहाँ तत्त्व न कह कर मण्डल कह रहे हैं। **चार मण्डल मतलब पृथ्वी मण्डल, जल मण्डल, अग्नि मण्डल और वायु मण्डल** ऐसे चार मण्डलों के बारे में यहाँ बताया जा रहा है। आप निरन्तर प्राणायाम का अभ्यास करेंगे तो आप इन चार मण्डलों की पहचान कर सकेंगे और इनके बारे में जान सकेंगे।

घोणाविवरमध्यास्य स्थितं पुरचतुष्टयम् । पृथक् पवनसंवीतं लक्ष्यलक्षणभेदतः ।।१६।।

मण्डलचतुष्टय

आगे आचार्य कहते हैं कि वह मण्डलचतुष्टय क्या है? **‘घोणाविवर’** का मतलब है नासिका का छिद्र। नासिका का संस्कृत में नाम है- घोणा, उसका जो छिद्र होता है उसको आश्रय करके या उसमें स्थित होकर ये चार चतुष्टय विराजमान रहते हैं। ये चार चीजें कहाँ मिलेंगी? ये **हमारे नासिका के छिद्र में बहने वाली जो वायु है उसी में ही ये चार मण्डल आपको मिलेंगे** और इनको हम लक्ष्य और लक्षण के भेद से अलग-अलग जान सकते हैं। लक्षण अलग-अलग बताए जाएंगे। पृथ्वी मण्डल कैसा होता है? जल मण्डल कैसा होता है? वायुमण्डल कैसा होता है? और अग्नि मण्डल कैसा

होता है?

फिर इसके माध्यम से लक्ष्य भी बताया जाएगा कि इससे आप क्या साध सकते हो? क्या-क्या जान सकते हो? पृथ्वी मण्डल हो तो उस समय आपके साथ क्या अच्छा हो सकता है? क्या घटना घट सकती है? उसके क्या शुभाशुभ हो सकते हैं? ये सब चारों मण्डलों के लक्ष्य कहलाते हैं। चारों मण्डलों का क्या लक्ष्य है? और क्या इनका लक्षण है? यह सब यहाँ पर क्रम-क्रम से आने वाला है।

लक्ष्य और लक्षण

हम उसी को पढ़ते हुए लक्ष्य और लक्षण समझेंगे।



लक्षण अर्थात् उसका गुण जिससे हम किसी चीज को पहचानते हैं, उसको लक्षण कहते हैं। जैसे यहाँ पर बहुत सारे लोग बैठे हैं। यहाँ पर मान लो महाराष्ट्र के भी लोग बैठे हैं, पुणे के लोग बैठे हैं तो आप इनको पहचानना चाहो तो कैसे पहचानोगे? कुछ लक्षण होते हैं महाराष्ट्र के लोगों के, क्या होंगे? गौरे-काले की बात नहीं है। जब वे बोलेंगे तो आप उनकी बोली से पहचान सकते हो, उनकी भाषा मराठी बोलने की होगी। उधर की बोलने की जो लय होती है वह थोड़ी सी अलग होगी। आपने कभी समझा होगा तो उससे पहचान सकते हो कि हाँ! ये भाई महाराष्ट्र के लोग हैं, पुणे के लोग हैं। जो महाराष्ट्र में रहेंगे तो मराठी भाषा की tone आ ही जाती है, मराठी शब्द आ जाएँगे। उसी तरीके से उनका बोलने का ढंग होगा तो यही लक्षण कहलाते हैं। समझ में आ गया कि इसकी लक्षण बोलते हैं।

किसी भी चीज को जानने के, पहचानने के लक्षण होते हैं। साड़ी खरीदने जाते हो तो जानते हो कि कौन सी साड़ी की quality क्या है? कुछ टटोल कर देखते हो। क्या देखते हो? कपड़ा देखती हूँ। कपड़े तो सभी होते हैं तो वही लक्षण कहलाता है कि यह कैसा है?

लक्षण और लक्ष्य

जिन गुणों से वस्तु की पहचान हो उसे लक्षण कहते हैं। उस वस्तु को यानि जिसे लक्षण ने पहचाना उसे लक्ष्य कहते हैं।



हम अक्सर लक्षण से लक्ष्य की पहचान करते हैं

कितना चिकना है? कितना भारी है? कितना हल्का है? क्या इसकी quality है, तो वह हम जो ऐसे देखते हैं इसी का नाम है- लक्षण। अब समझ में आ गया तो लक्षण और लक्ष्य, लक्षण देख कर फिर हम अपने लक्ष्य की प्राप्ति कि भाई अगर ऐसा है, तो ऐसा होगा। सिल्क का कपड़ा है, उसका स्पर्श ऐसा है, तो सिल्क होगा। ऐसा होगा तो cotton होगा। ऐसा स्पर्श होगा तो terricot होगा। ये लक्षण हो गया और ये उसका लक्ष्य। उसी तरीके से यहाँ आपको चार मण्डलों के बारे में बताया जाएगा कि अगर आपकी श्वास में ये चार मण्डल आएँ तो आप इनके लक्षणों के माध्यम से यह जान लेना कि ऐसा होगा।

यहाँ आचार्य बता रहे हैं:-

अचिन्त्यमतिदुर्लक्ष्यं तन्मण्डलचतुष्टयम्।

स्वसंवेद्यं प्रजायेत महाभ्यासात्कथंचन।।१७॥

यह जानना कि श्वास में कौन सा मण्डल चल रहा है

आप लोगो को समझ आ गया कि हमें चार लक्षण सीखने हैं, हमारे स्वर में जो वायु चल रही है उसमें चार प्रकार की चीजें हैं। या तो पृथ्वी होगी या अग्नि तत्व होगा या जल होगा या वायु होगा, ये चार मण्डल चलेंगे। सामान्य व्यक्ति को केवल श्वास समझ में आएगी कि श्वास चल रही है लेकिन उस श्वास में आपको ये चार चीजें बारीकी से समझनी है कि उस श्वास में कौन सा मण्डल चल रहा है। पृथ्वी मण्डल चल रहा है उस श्वास के साथ कि उसमें अग्नि की प्रधानता है कि जल की है कि वायु की, यह पहचानना है। यहाँ बता रहे हैं कि यह 'अचिन्त्य' अर्थात् ये मण्डल हर किसी

के चिन्तन में नहीं आते हैं। इन्हें हम अपने दिमाग से

मण्डलचतुष्टय कैसे समझने में आते हैं?

- यह हर किसी के चिन्तन में नहीं आते
- यह हर किसी के पकड़ने में हैं आते
- यह अपने ही अनुभव से जानने में आते हैं
- इसके लिए महा अभ्यास करना होता है
- महा अभ्यास के पश्चात भी यह कथंचित समझने में आते हैं



नहीं सोच सकते हैं। 'अति दुर्लक्ष्य' मतलब यह देखने में नहीं आते हैं, पकड़ने में नहीं आते हैं। अत्यन्त कठिन है इनको समझना, इनको पहचानना, इनका चिन्तन करना, इनको देख पाना अत्यन्त कठिन है। इसलिए वे 'अचिंत्य' भी हैं, 'अतिदुर्लक्ष्य' है वह मण्डलचतुष्टय।

'स्वसंवेद्यं प्रजायेत' अब इसमें तो बस इतना ही कहा जा रहा है कि यह स्वयं संवेदन से ही मतलब आपके अनुभव से ही उत्पन्न होता हुआ आपको महसूस होगा या आप अपने अनुभव से ही इसको जान पाओगे। 'स्वसंवेद्यं' का मतलब आप अगर इसकी निरन्तर practice करोगे तो 'महाभ्यासात्' क्या लिखा है? थोड़े अभ्यास से काम नहीं चलेगा। महा अभ्यास लिखा है मतलब कि अगर आप थोड़ा सा जानकर समझ लो कि हमारा यह तत्त्व चल रहा है, तो वह समझ में आने वाला नहीं है। उसके लिए बहुत अभ्यास की जरूरत है।

उसमें भी 'कथंचन' लिखा है कि बड़ा अभ्यास करने के बाद भी सब लोग उसे समझ पाएँ, कोई जरूरी नहीं है। लेकिन यह बहुत अभ्यास के द्वारा समझने में आता है।

बहुत अभ्यास के बाद किसी-किसी के ही ज्ञान में आता है और यह स्वयं के अनुभव से ही आएगा।

यह आपको दिखाया नहीं जा सकता है कि आप अपनी श्वास बताओ हम आपको बता दे कि कौन सा तत्त्व चल रहा है? यह कौन सा मण्डल चल रहा है, तो यह आपको अपने अनुभव से खुद जानना है। लक्षण बताये जा सकते हैं। उसके बारे में आपको यहाँ पर थोड़ी सी जानकारी दी जाएगी कि पृथ्वी मण्डल कैसा होता है? जल मण्डल कैसा होता है?

उसी के लिए यहाँ बात कर रहे हैं:-

तत्रादौ पार्थिवं ज्ञेयं वारुणं तदनन्तरम् ।

मरुत्पुरं ततः स्फीतं पर्यन्ते वह्निमण्डलम् ॥१८॥

मण्डलों के नाम



ये उनके नाम दिए हैं- सबसे पहला मण्डल कौन सा है?

सबसे पहले 'पार्थिव' मण्डल कहलाता है। जिसे पृथ्वी मण्डल कहते हैं। ज्ञेय अर्थात् जानना।

➤ 'वारुणं' वारुण कहते हैं जल को। दूसरा मण्डल

कौन सा है? जल मण्डल।

➤ उसके बाद में आता है- वायुमण्डल। 'मरुत्पुरं ततः स्फीतं पर्यन्ते' तथा

➤ इसके अन्त में है 'वह्नि' अग्नि मण्डल

ये चार मण्डल हैं। पृथ्वी मण्डल, जल मण्डल, वायु मण्डल और अग्नि मण्डल। अब इनका धीरे-धीरे स्वरूप बताया जाता है मतलब definition बताई जाती है कि कैसे आप उनको पकड़ सकते हैं?

क्षितिबीजसमाक्रान्तं द्रुतहेमसमप्रभम् ।

स्याद्ब्रलाञ्छनोपेतं चतुरस्रं धरापुरम् ॥१९॥

पृथ्वी मण्डल

क्या कहा गया है? जो क्षितिबीज से समाक्रान्त हो मतलब पृथ्वी का बीजाक्षर होता है- लं। जैसे हम लोग पढ़ते हैं:- हं, सं, मं, पं, दं, क्षं, क्षं, क्षीं, क्षीं, ये सब बीजाक्षर कहलाते हैं। ऐसे ही इन चारों मण्डलों के बीजाक्षर होते

हैं। पृथ्वी मण्डल का बीजाक्षर है- लं, उससे वह सहित हो और 'हेम' अर्थात् स्वर्ण की प्रभा, आभा वाला हो। इस पृथ्वी मण्डल का colour कैसा होगा? स्वर्ण के सामान yellow colour होगा। इसका जो चिह्न होगा वह वज्रलाञ्छन से युक्त चतुरस्र आकार वाला होगा। चतुरस्र समझते हैं जिसको चौकोर आकार बोलते हैं



मंडल: पृथ्वी

बीजाक्षर: लं

रंग: पीला (स्वर्ण के सामान)

आकृति: वज्रलाञ्छन से युक्त चतुरस्र



जिसमें वज्र के चिन्ह से सहित चौकोर आकार वाला जो होता है, वह पृथ्वी मण्डल कहलाता है, यह पृथ्वी मण्डल की पहचान है। आपको अपने स्वर में जो वायु

का प्रवाह चल रहा है, उसमें ये लक्षण दिखाई देंगे तो वह पृथ्वी मण्डल है, उसी को लोग पृथ्वी तत्त्व कहते हैं। पृथ्वी का लं शब्द ही बीजाक्षर समझना और उसका colour स्वर्ण के सामान है। आकृति कैसी है? चौकोर और वज्र के चिह्न से युक्त उसकी आकृति है। पहले हम थोड़ा-थोड़ा समझ

अर्धचन्द्रसमाकारं वारुणाक्षरलक्षितम्।

स्फुरत्सुधाम्बुसंसिक्तं चन्द्राभं वारुणं पुरम्।२०॥

जल मण्डल

दूसरा लक्षण बता रहे हैं- जल मण्डल का। क्या कह रहे हैं? 'अर्धचन्द्रसमाकारं' इसका आकार अर्ध चन्द्रमा के समान होता है। इसकी design कैसी होती है? आधे चन्द्रमा जैसी design होती है, वही इसका आकार होता है। 'वारुणाक्षर' कहलाता है- **वारुण बीजाक्षर, वं** बीजाक्षर को वरुणाक्षर बोलते हैं। वह वं बीजाक्षर से सहित समझना चाहिए और यह कैसा है? स्फुरायमान 'सुधाम्बु' जैसे कि अमृत को सींचा गया हो, ऐसे चन्द्रमा के समान आभा वाला मतलब चन्द्रमा में जब अमृत झर रहा हो, उस समय पर जब चन्द्रमा अपने पूर्ण कलाओं

मंडल: जल

बीजाक्षर: वं

रंग: सफेद (शुक्ल वर्ण)

आकृति: अर्ध चन्द्र



से सहित होता है, तो उस समय वह पूर्ण सफेद रंग का होता है, शुक्ल वर्ण का होता है। वैसा ही इसका रंग समझना। जल मण्डल कैसा होगा? White colour का। आकृति कैसी? अर्धचन्द्रमा के समान और बीजाक्षर कौन सा? वं बीजाक्षर।

सुवृत्तं बिन्दुसंकीर्णं नीलांजनघनप्रभम्।

चञ्चलं पवनोपेतं दुर्लक्ष्यं वायुमण्डलम्।२१॥

वायुमण्डल

अब वायुमण्डल की बात बता रहे हैं। कैसा होता है यह? 'सुवृत्तं बिन्दु संकीर्णं' अर्थात् यह गोल आकृति को लिए हुए रहता है। उसके अन्दर dot-dot आपको दिखाई देंगे, बिन्दुओं से भरा हुआ circle, उसको कहेंगे सुवृत्तं बिन्दु संकीर्ण। इसका जो colour है वह नीलांजन घन के समान मतलब नीले जो मेघ होते हैं उनके समान मतलब यह blue colour का होता है। वायु कैसी हो गयी? blue colour की। इसका जो पवन बीजाक्षर होता है जिसे हम **यं** बीजाक्षर बोलते हैं। ऐसा यह 'दुर्लक्ष्यं' बहुत कम देखने में आता है। लोगों को

मंडल: वायु

बीजाक्षर: यं

रंग: नीला (मेघ के समान)

आकृति: गोल के अन्दर बिंदु बिंदु



बहुत कम समझ में पड़ता है। इसीलिए इसको दुर्लक्ष्य कहा है। इस वायुमण्डल को समझ पाना यह कैसा है? दुर्लक्ष्य। वायुमण्डल के बारे में आपको जानकारी दी गई। इसके आगे चौथे अग्नि मण्डल का वर्णन किया जा रहा है



**स्फुलिङ्गपिङ्गलं भीममूर्ध्वज्वालाशतार्चितम् ।
त्रिकोणं स्वस्तिकोपेतं तद्वीजं वह्निमण्डलम् ॥२२॥**

अग्निमण्डल

यह अग्नि मण्डल के लक्षण हैं। क्या हैं? 'स्फुलिङ्ग' अग्नि के स्फुलिङ्गों के सामान पिङ्गल वर्ण वाला कहलाता है। पिङ्गल वर्ण मतलब यह लाल रंग का हो गया। अग्नि कैसी होती है? अग्नि के स्फुलिङ्गों के समान और फिर कैसा होता है? 'भीममूर्ध्वज्वालाशतार्चितम्' अर्थात् इसमें ऊपर की ओर उठती हुई सैकड़ों ज्वालाएँ प्रकट

मंडल: अग्नि
बीजाक्षर: रं
रंग: पिङ्गल वर्ण (लाल)
आकृति: उल्टे त्रिभुज के अन्दर स्वस्तिक



हो रही हो और इसका आकार बताया गया है।

	पृथ्वी	जल	वायु	अग्नि
मंडल				
रंग				
आकृति				
	वज्रलाञ्छन से युक्त चतुरस्र	अर्ध चंद्राकार	गोल के अन्दर बिंदु बिंदु	उल्टे त्रिभुज में स्वस्तिक
बीजाक्षर	लं	वं	यं	रं

स्वास्तिक आकार के साथ में त्रिकोण आकार जैसे उल्टा triangle बनाते हैं और फिर उसमें स्वास्तिक से सहित हो, ऐसा अग्नि का आकार बनता है। इसको **वह्नि बीज रं** बोला जाता है। रं जो होता है वह वह्नि बीज होता है, उस बीज सहित होता है। ऐसा यह वह्निमण्डल बताया गया।

मण्डलों के बीजाक्षर, colour और आकृति

ये चार मण्डल के स्वरूप बताए गए हैं। बीजाक्षर लं पृथ्वी मण्डल का, बीजाक्षर वं जल मण्डल का बीजाक्षर,

यं वायु मण्डल का, रं अग्नि मण्डल का बीजाक्षर, ये चार बीजाक्षर ध्यान में रखना। इनके colour याद रखना- पृथ्वी मण्डल का colour पीला, स्वर्ण के समान, जल मण्डल का colour सफेद, चन्द्रमा के समान, वायु मण्डल का colour नीला, मेघ के समान और अग्नि मण्डल का कलर लाल। ये दो और तीसरी चीज क्या है? इनकी आकृति। पृथ्वी मण्डल की आकृति चौकोर वज्र से सहित, दूसरी जल मण्डल की आकृति अर्धचन्द्राकार, वायुमण्डल की आकृति गोल के अन्दर बिन्दु-बिन्दु और अग्नि मण्डल की आकृति उल्टे triangle के अन्दर स्वास्तिक। ये इनकी आकृतियाँ हो गईं।

इसके बाद इसके बारे में और जानकारी दी जाती है:

**ततस्तेषु क्रमाद्वायुः संचरत्यविलम्बितम् ।
स विज्ञेयो यथाकालं प्रणिधानपरैर्नरैः ॥२३॥**

चारों मण्डलों में वायु का संचार क्रम-क्रम से चलता रहता है



यहाँ 'नरैः' लिखा है, नारी नहीं लिखा है। मुख्यता से सम्बोधन मनुष्यों के लिए ही होता है लेकिन सीख सब ही सकते हैं, ऐसी कोई बात नहीं। यहाँ क्या लिखा है? इन मण्डलों में वायु का संचार निरन्तर

'अविलम्बित' अर्थात् बिना विलम्ब से चलता रहता है। आपको पता नहीं है कि ये चल रहे हैं। **चारों मण्डल क्रम-क्रम से चलते रहते हैं**। इनका काल जैसा बताया जाएगा उस काल में अगर हम इसका चिन्तन करेंगे, ध्यान रखेंगे तो हमें यह पकड़ में आएगा कि कौन सा मण्डल अभी चल रहा है। उसे काल के अनुसार जाना जाता है कि किस समय पर कौन सा मण्डल चल रहा है। यह आपको अपने अभ्यास के माध्यम से 'प्रणिधानपरै' प्रणिधान का मतलब होता है जब आप

बहुत सावधान होते हैं, अपना उपयोग पूरा उसी में रखते हैं। पूरा concentration उसमें होता है तब हमें वह चीज पकड़ में आती है। ऐसे जो मनुष्य होंगे उनको इन मण्डलों का संचार पकड़ में आएगा। यह निरन्तर अनुक्रम से इसी क्रम से परिवर्तित होते रहते हैं अर्थात्

पृथ्वी से जल, जल से वायु और वायु से अग्नि इस क्रम से परिवर्तित होते रहते हैं।

इनके लक्षण कैसे होते हैं जिनके माध्यम से हम इनके संचार को जान सकते हैं कि अभी कौन से स्वर में कौन सा मण्डल चल रहा है। उसकी कुछ जानकारी विशेष रूप से दी जा रही है क्योंकि इतने से तो आपको समझ आएगा नहीं। कुछ तो पकड़ में आए, महाराज! इतनी देर से पढ़ रहे हैं। कहाँ इसमें आकृति दिखेगी और कहाँ colour दिखेंगे? अब श्वास का कोई colour दिखता है? अभी उसमें हम कहाँ colour, आकृति देखेंगे और हमें यह जानकारी कैसे मिलेगी? उसके लिए यहाँ आपको बताया जा रहा है:-

**घोणाविवरमापूर्य किञ्चिदुष्णं पुरन्दरः ।
वहत्यष्टाङ्गुलः स्वस्थः पीतवर्णः शनैः शनैः ॥२४॥**



पृथ्वीमण्डल को पहचानना

‘घोणाविवरमापूर्यं’ मतलब जब यह पृथ्वी मण्डल होता है, तो यह नासिका के छिद्र को भरकर चलता है मतलब वायु इसमें अच्छी quantity में भरी हुई आपको महसूस होगी। वायु नासिका के छिद्र को भर लेती है, पूरे क्षेत्र में आपूरित होकर वायु बहती है। धीरे-धीरे उसको देखना, ध्यान करना, प्राणायाम करना। **‘किञ्चिदुष्णं’** यह जो आप उसका स्पर्श देखेंगे क्योंकि श्वास लेते हैं तो श्वास का स्पर्श भी हमें समझ में आता है। इसका स्पर्श कुछ उष्णता लिए हुए होगा। उस स्वर को जब हम छोड़ेंगे तो हमें हल्की सी उष्णता महसूस होगी तो पृथ्वी मण्डल होगा। उसमें अगर उसकी हम length देखेंगे तो इसमें लिखा है कि वह स्वर आठ अंगुल बाहर निकलना चाहिए। **आठ अंगुल अगर वायु बाहर आती है और वह नाक में भरी हुई सी महसूस होती है, कुछ उष्ण महसूस होती है, तो यह पृथ्वी मण्डल है।**

‘वहत्याङ्गुलः स्वस्थः’ लेकिन यह सब किस आदमी में दिखेगा? जो स्वस्थ हो। इसका रंग तो बताया जा चुका है। कैसा रंग है इसका? **‘पीतवर्णः शनैः शनैः’** मतलब यह धीरे-धीरे, मन्द-मन्द बहता है। अब आप इसकी पकड़ने की कोशिश करना। जो मन्द-मन्द

मंडल: पृथ्वी
दिशा: सामने की ओर
लम्बाई: 8 अंगुल
स्पर्श: उष्ण
गति: धीरे धीरे मंद मंद



बहता है। **‘पुरन्दरः’** का मतलब लिखा है इसमें कि इन्द्र इसका स्वामी होता है, तो वह पृथ्वीमण्डल कहलाता है।

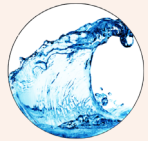
जो अपने को स्वर पूरी नाक में भरा हुआ सा महसूस हो और कुछ उसका स्पर्श जब आप अनुभव करेंगे तो आपको स्पर्श भी अनुभव आने लगेगा। आगे बताया जाएगा जल मण्डल का थोड़ा ठण्डा स्पर्श होता है और इसका स्पर्श किंचित उष्ण होता है। जब मैं आपको ध्यान करवाता हूँ तो कहता आप देखो कि आपकी श्वास कैसी चल रही है? जब आप ध्यान करते हो तो उस समय आप अपनी श्वास को समझ सकते हो। आपको धीरे-धीरे महसूस होगा कि श्वास लेते समय वह हमें ठण्डा सा महसूस होता है, जब हम छोड़ रहे हैं तो उसमें कुछ उष्णता आती है। कुछ उष्णता अपने को समझ में आती है, तो वह पृथ्वी मण्डल है। ऐसे ध्यान से ये सब चीजें देखने योग्य होती है। फिर आगे बता रहे हैं:-

**त्वरितः शीतलोऽधस्तात्सितरुक् द्वादशाङ्गुलः ।
वरुणः पवनस्तज्जैर्वहनेनावसीयते ॥२५॥**

जलमण्डल को पहचानना

जो त्वरित चलने वाला हो मतलब शीघ्र बहता हो। एक मन्द-मन्द बहना और एक शीघ्र बहना। **speedily** जो चलता है, वायु उसमें धीमे-धीमे नहीं बहती, **force** के साथ, **speedily** चलती है, शीघ्र बहती है और शीतल होती है। जल मण्डल में जब वायु हम बाहर निकालते हैं तो इसका स्पर्श शीतल लगेगा, **‘अधस्तात्’** अर्थात् नीचे की ओर बहता है। पृथ्वी मण्डल में नाक के छिद्र पर सामने की ओर बहता है। जल मण्डल की गति नीचे की ओर होती है। शीतल होता है और **‘शीतलो’** अर्थात् शुक्ल वर्ण का ही होता है, दीप्ति रूप इसकी चन्द्रमा के समान कान्ति शुक्ल होती है। लेकिन इसकी

मंडल: जल
दिशा: नीचे की ओर
लम्बाई: 12 अंगुल
स्पर्श: ठंडा
गति: त्वरित बहता है



जो लम्बाई होती है, वह **बारह अंगुल** की बताई गई है। पृथ्वी मण्डल की आठ अंगुल की थी, जल मण्डल की लम्बाई होती है- बारह अंगुल, वह पवन बारह अंगुल बाहर आता है। उसको जानने वाले लोग यह निश्चय कर लेते हैं कि हाँ अभी वरुण पवन चल रहा है, जल मण्डल चल रहा है। आप इसकी लंबाई भी जान सकते हो,



कुछ इसकी उष्णता भी जान सकते हो और कुछ इसकी speed, दिशा भी जान सकते हो।

नाप लो नाक पर हाथ लगा कर, अंगुल ही तो नापना है। यही नाक पर रख दिया तो चार अंगुल हो गए और चार यहाँ रख लिया तो आठ अंगुल हो गया। जहाँ तक वायु का स्पर्श हो रहा है, वहाँ तक की अंगुल गिन लो। ध्यान दोगे तो पकड़ में आएगा। अगर आप यह पकड़ने लग गए तो दुनिया के ज्योतिष आप के सामने फेल होंगे। सबसे बड़े निमित्त ज्ञानी आप होंगे। आगे उसके फल बताये जाएंगे। जब आप प्राणायाम का

अभ्यास करोगे तब अभ्यास से यह सब आपको पकड़ने में आएगा। पृथ्वी में और जल में आपको आसानी से अन्तर समझ में आ सकता है। इसके लक्षण याद रखो कि पृथ्वी मण्डल थोड़ा सा मन्द-मन्द बहता है, उसकी दिशा सामने होगी। Length उसकी आठ अंगुल होगी। छोड़ते समय स्पर्श उसका कुछ उष्ण होगा, यह आप feel कर सकते हो। जो जल मण्डल होगा वह नीचे की ओर बहेगा, शीतल होगा, बारह अंगुल उसकी length होगी और त्वरित बहने वाला होगा। इस तरीके से उसको थोड़ा सा पहचाना जा सकता है। फिर आगे कहते हैं -

तिर्यग्बहत्यविश्रान्तः पवनाख्यः षडङ्गुलः ।

पवनः कृष्णवर्णोऽसौ उष्णः शीतश्च लक्ष्यते ॥२६ ॥

वायुमण्डल को पहचानना

अब बता रहे हैं- मरुत मण्डल जिसे वायु मण्डल भी बोलते हैं। 'तिर्यग्बहति' यह तिरछा बहता है। यह थोड़ा सा side से जाएगा। आप ध्यान से श्वास को देखेंगे तो आपको महसूस होगा कि जब श्वास ली थी तो अक्सर वह हमारे नाक के छिद्रों के बीच से हो कर जाती है लेकिन जब वह लौटेगी तो उस समय यह निश्चय होगा कि कौन सा मण्डल है? वह श्वास जब लौटती है, तो उस समय या तो सीधे निकलेगी या नीचे बहती हुई होगी। आपकी नाक की अनी को नीचे छूती हुई होगी या फिर आपकी नाक की sides को छूने वाली होगी। सब यहीं पर देख लो तो यह सब थोड़ी देर में नहीं हो पाएगा। हाँ! जब आप प्राणायाम करने बैठो, प्राणायाम से श्वासें अच्छी चलने लग जाए, एकाग्रता बन जाए तो ध्यान से देखोगे तब दिखेगा। श्वास आपकी है, आपको उसे देखना है। यह side से तिरछा चलेगा, तिर्यक गति होती है इसकी। यह क्या करता है? यह निरन्तर बहता है। 'अविश्रान्तः' मतलब बिना रुके यह निरन्तर चलता

मंडलः वायु
दिशाः तिरछा
लम्बाईः 6 अंगुल
स्पर्शः उष्ण भी शीत भी
गतिः निरंतर चलता है



है, यह मन्द-मन्द नहीं बहता है और शीघ्र भी नहीं चलता है। यह निरन्तर बहता रहता है। इसकी लंबाई छः अंगुल की बताई गई है। रंग इसका मेघ के समान नीला या काला, कहीं-कहीं नीला, काला, हरा, ये तीनों रंग एक जैसे चलते हैं। जहाँ पर नीला आया था वहाँ काला भी आ जाता है। कृष्ण वर्ण कह लो या उसे हरा कह लो, एक ही बात है। यह 'उष्णः शीतश्च' मतलब यह उष्ण भी होता है और शीत भी होता है। इसको कहते हैं- पवनमण्डल। इसको दोनों बताया है कि यह कुछ उष्ण भी होगा और यह कुछ शीत भी होगा। आपको पहचानने के लिए आपको अभ्यास करने की जरूरत है कि इसमें क्या चल रहा है। आगे बढ़ते हैं:-

बालार्कसन्निभश्चोर्ध्वं सावर्त्तश्चतुरङ्गुलः ।

अत्युष्णो ज्वलनाभिख्यः पवनः कीर्तितो बुधैः ॥२७ ॥

अग्निमण्डल को पहचानना

'बालार्कसन्निभ' अर्थात् जो उगता हुआ सूरज होता है



उसके समान **लाल वर्ण का हो** और **ये ऊर्ध्व जाता है**। इसकी दशा कौन सी है? ऊँची जैसे ज्वालाएँ होती है अग्नि की ऊपर की ओर जाती हैं। उसी तरीके से इसकी गति कैसी है? उर्ध्व है, ऊपर की ओर है। किसकी? अग्नि मण्डल की और यह आवर्त से सहित होता है। **‘आवर्त’** अर्थात् घुमाव जैसे भँवर होता है, जिसमें घूम-घूम कर आदमी फँस जाता है, तो ऐसे ही जिसमें घुमाव हो। कभी आपने जल की तरंगें देखी हैं, **पानी में पत्थर फेंकते हैं तो वह तरंगायित होता है, उसके आवर्त बनते हैं। ये आवर्त चक्र सहित चलता है** और इसकी length चार अंगुल की होती है। यह अग्नि है, उष्ण तो होगा ही, अत्यन्त उष्ण महसूस होगा आपको। यह **‘पवनः कीर्तितो’** इसको अग्नि मण्डल कहा गया है।

आपको जब कभी बुखार आए या किसी को भी बुखार

मंडलः अग्नि
दिशाः ऊपर की ओर
लम्बाईः 4 अंगुल
स्पर्शः अति उष्ण
गतिः घुमाव भंवर की तरह



आए तब आप देखना कि कितनी गर्म श्वास चलती है। आप भी उंगली लगाओगे उसकी नाक के पास तो आपको महसूस होगा। यह अति उष्ण भी पवन बहती है। ये चार प्रकार के मण्डल होते हैं। सारे शुभ और अशुभ के फल इनके माध्यम से जाने जाते हैं। जानना है कि रहने देना है? लक्षण तो जान लिया। अभी तक क्या जाना है हमने? इनका लक्षण। अब लक्ष्य के विषय में जानना है। इससे हमें क्या पता पड़ेगा? वह यहाँ बताया जा रहा है:-

स्तम्भादिके महेन्द्रो वरुणः शस्तेषु सर्वकार्येषु। चलमलिनेषु च वायुर्वश्यादौ वह्निरुद्देश्यः ॥२८॥

शुभ कार्य के मंडल



यह आर्या छंद आ गया, इस श्लोक की जगह। क्या कहते हैं? **‘स्तम्भादि’** स्तम्भन आदि के कार्यों में **‘महेन्द्रो’** महेन्द्र का मतलब होता है- पृथ्वी मण्डल। यह पवन सभी कार्यों में और **‘वरुणः’** वरुण मतलब जल, यह कहिये जलमण्डल, यह सब प्रकार के उत्तम जी कार्य होते हैं उनमें शुभ माना गया है।

जितने भी आपको अच्छे कार्य, शुभ कार्य करने होंगे, उन शुभ कार्यों को करते समय पृथ्वी मण्डल और जल मण्डल की वायु का संचार होना चाहिए।

स्वर में भी ये मण्डल चलने चाहिए। उसमें भी सबसे अच्छा जब चन्द्र स्वर चल रहा हो और चन्द्र स्वर में यह पृथ्वी मण्डल और जल मण्डल हो तब आप कोई भी शुभ कार्य करेंगे तो वह आपको बहुत अच्छे फलित होंगे और तभी शुभ कार्य सम्भव हैं जब ये मण्डल चल रहे हो। चाहे लौकिक हो या अलौकिक हो, कोई भी शुभ कार्य हैं तो उन शुभ कार्य को करते समय पर पृथ्वी और

मंडलों के प्रभाव

- ▶ सभी शुभ कार्य पृथ्वी मंडल या जल मंडल में (उसमें भी चन्द्र स्वर की मुख्यता)
- ▶ नीच या अस्थिर कार्य वायुमंडल में
- ▶ वशीभूत आदि कार्य वह्निमंडल में

जल मण्डल को ही विशेष रूप से शुभ फल देने वाला कहा गया है।

फिर आगे कहते हैं:- वायु कैसी है? **‘चलमलिनेषु’** जो क्रय चलकार्य हो और जो मलिन कार्य हो अर्थात् नीच कर्म हो या जो कार्य स्थिर नहीं करना है। अभी किया और अभी छोड़ देने वाले हो ऐसे जो चलित, चलकार्य कहलाते हैं या मलिन कार्य कहलाते हैं, जो गंदे काम होते हैं, उनमें वायु तत्त्व, वायुमण्डल ही चलता है। उसमें वायुमण्डल की मुख्यता, श्रेष्ठता बताई गई।

जब आपको किसी को वशीभूत करना है, किसी से अपनी बात मनवानी है, अपना काम जबरदस्ती सिद्ध करवाना है, तो उस समय वह्निमण्डल श्रेष्ठ कहा गया है। अलग-अलग कार्यों में अलग-अलग मण्डलों का



उपयोग होता है। अभी केवल एक श्लोक से, एक आर्या छन्द से, आपको सामान्य जानकारी दी गई है। आगे

इसका विस्तार से वर्णन आने वाला है। आचार्य कहते हैं:-

छत्रगजतुरगचामरसामाराज्यादिसकलकल्याणम्।

माहेन्द्रो वदति फलं मनोगतं सर्वकार्येषु।।२९।।

पृथ्वीमण्डल के फल

‘माहेन्द्रो’ का मतलब है- पृथ्वीमण्डल। यह फल कहता है **‘मनोगतं सर्वकार्येषु’** अर्थात् इस मण्डल में आपके मन में कोई भी विचार चल रहा हो तो इस मण्डल में अगर वह काम करोगे तो वह कार्य जरूर सिद्ध होगा। **‘मनोगतं’** जो भी आपके मन में है- शुभ काम, अच्छा काम, स्थिर काम करना चाहते हैं, शुभ विचार आपको किस स्वरमें करना है? चन्द्र स्वर में लेकिन पृथ्वी मण्डल में।

प्रत्येक स्वर में चार-चार मण्डल होते हैं।

पहले इतना और जान लो कि चन्द्र स्वर चलेगा उसमें भी चारों मण्डल होते हैं और सूर्य स्वर चलता है, सूर्य नाड़ी चलेगी तो उसमें भी ये चारों मण्डल होंगे। उसमें भी **उत्तम चन्द्र नाड़ी मानी जाती है**, सभी अच्छे शुभ स्थिर कार्यों के लिए। जब चन्द्र स्वर में यह पृथ्वी मण्डल चल रहा हो, उस समय पर आप मन में कोई भी काम विचारेंगे तो आपका कार्य सिद्ध होगा।

कौन से काम विचारें? तो उसके लिए भी यहाँ लिखा हुआ है। क्या लिखा है? **‘छत्र’** जैसे किसी को एक छत्र राज्य चाहिए। राजा होते हैं, उनके लिए छत्र सिंहासन दिया जाता है। कभी सिंहासन पर बैठने का आपको मौका मिले, इस पृथ्वी मण्डल के साथ बैठेंगे तो बहुत देर तक बैठेंगे। अगर कहीं अग्नि मण्डल या वायु मण्डल चल रहा होगा, उस समय तो वह आपके लिए अनिष्टकारी हो जाएगा। आप बैठ भी गये तो अग्नि मण्डल में आपकी मृत्यु हो सकती है। अगर पवन मण्डल चल रहा होगा तो यह थोड़ी देर के बाद आपको नष्ट कर देगा या किसी तरीके के अपवाद में डाल देगा, मलिन आपकी वृत्ति बना देगा। आपको शैतान बना देगा या फिर कुछ समय बाद आपका सिंहासन छूट जाएगा। किसमें? वायुमण्डल जब चल रहा होगा। अगर अग्नि मण्डल में

आप सिंहासन ले भी लो तो हो सकता है कि आपके राज्य में अग्नि लगे। जहाँ आप रहते हो वहीं पर अग्नि लग जाए और आपको राजा बन कर मरना पड़ेगा। ये इसके कार्य होते हैं।

स्थिरता जो आती है, अच्छा शुभ फल देने वाला होता है वह पृथ्वी मण्डल में ही होता है।

छत्र का मतलब है कि आपको कोई पदवी मिले। आज हम अपने बच्चों के लिए Job ढूँढते हैं। उन्हें अगर अपने job में लंबे समय तक स्थिरता चाहिए तो उन्हें इस मण्डल की जानकारी होनी चाहिए। अगर पृथ्वी मण्डल उस समय चल रहा हो तब आप job join करेंगे तो वह शुभ फल देने वाला होगा। देखो! चीजें वही होती हैं, किसी के लिए वही चीजें शुभ होती हैं और किसी के लिए वही चीजें अशुभ होती हैं। मान लो एक व्यक्ति ने job join कर ली, उससे उसकी तरक्की हो रही है और एक दूसरे व्यक्ति ने job join की तो उसको ऐसे लोग मिल गए कि दुश्मनी पैदा हो गई। लोगों ने उसे मार दिया, attack कर दिया। job के कारण मृत्यु हो गई। जब व्यक्ति इन चीजों को जानेगा तो समझ पाएगा कि यह चीज हमारे लिए अच्छी होते हुए भी भविष्य में नुकसान देने वाली है।

इसलिए इन चीजों को जैसे कि छत्र, गज, तुरग, चामर ये जो लाभ हैं, पृथ्वी मण्डल में ही लेना। आजकल हाथी-घोड़े तो कौन खरीदता है? अब आपको गाड़ी खरीदना है। जब आप गाड़ी खरीदे तब आपको यह ज्ञान में आना चाहिए कि हमारा उस समय कौन सा तत्त्व मण्डल चल रहा है। अगर पृथ्वी मण्डल चलेगा तो वह आपके लिए लंबे समय तक शुभ रहेगा। नहीं तो वही गाड़ी आपके लिए दुर्घटना का, मृत्यु का कारण भी बन सकती है। ये शुभाशुभ फल पहले ही आपका स्वर बता रहा होता है। पहले देखने में ये फायदे होते हैं।

ऐसे ही कोई भी सम्बन्ध करने जाते हो, राज्यादि

चन्द्र स्वर + पृथ्वी मंडल = शुभ कार्य

- job में स्थिरता
- job की शुरुआत
- गाडी खरीदना
- गृह प्रवेश
- जमीन, घर, दूकान खरीदना
- सम्बन्ध आदि



सम्पादण, जो भी हम प्रकार के कल्याण चाहते हैं वे हमें इस पृथ्वीमण्डल में ही करने चाहिए जो हमारे लिए आगे वैभव के या शुभ रूप में हमारे सामने आते हैं

और जिनकी हम इच्छा करते हैं। इसके साथ-साथ पृथ्वी सम्बन्धी जो काम होते हैं मान ली आपको जमीन खरीदना है या जमीन पर कोई गृह का निर्माण करवाना है, नए घर में प्रवेश करना है, तो उस समय भी यह पृथ्वी मण्डल होना चाहिए। आपको नयी दुकान खरीदनी है, दुकान में प्रवेश करना है, नए घर में प्रवेश करना है तब ये स्वर आगे लेकर चलोगे और यह मण्डल होगा तो वह आपके लिए शुभ होगा, लंबे समय तक स्थिर रहने वाला होगा। ये पृथ्वी मण्डल के फल बताये गए हैं।

आगे जल मण्डल के बारे में बताते हैं:-

अभिमतफलनिकुरम्बं विद्यावीर्यादिभूतिसंकीर्णम्।

सुतयुवतिवस्तुसारं वरुणो योजयति जन्तूनाम्।।३०॥

जलमण्डल के फल



पृथ्वी मण्डल के साथ उससे भी अच्छा जल मण्डल माना जाता है। पृथ्वी मण्डल भी शुभ है कुछ कार्यों में जो आपको बताया है और **जल मण्डल और ज्यादा शुभ होता है।**

आपके मन में कोई इच्छित वस्तु चल रही है उसकी इच्छित वास्तु की प्राप्ति नियम से होगी अगर आपका जल मण्डल चल रहा है।

इतना इसका फल होता है। जैसे पढ़ाई-लिखाई के जो काम होते हैं, बच्चों को admission दिलाना है, बच्चों को पढ़ने बिठाना है, तो वह भी आपको जल तत्त्व के साथ करोगे तो हो पाएगा। कई बार बच्चे कहते हैं मुझे पढ़ने में मन नहीं लग रहा है। इसका स्वर के हिसाब से एक बहुत बड़ा कारण बता रहा हूँ। अगर उनका वायु तत्त्व चल रहा होगा तो उनमें चंचलता होगी, कभी उनका मन नहीं लगेगा। अग्नि तत्त्व चल रहा होगा तो वह बैठ भी जाएगा तो वहीं पर बैठे-बैठे किताब फाड़ देगा, इतना उसको गुस्सा आएगा। तुमने जबरदस्ती बिठा दिया। बच्चे का मन तभी लगेगा जब उसका जल तत्त्व चल रहा होगा। पृथ्वी तत्त्व चल रहा हो तब भी चलेगा लेकिन विद्या आदि के कार्य में ये जल मण्डल अति शुभ बताये गये हैं।

कोई भी शक्ति के कार्य किये जाते हैं, हमें शक्ति अर्जित करनी है तब उसके लिए भी जल मण्डल ही काम आता है। हम किसी भी प्रकार की शक्ति का कोई उपयोग करना चाह रहे हैं या हम शक्तियों को ग्रहण करना चाह रहे हैं तो भी उस समय जल मण्डल चलना आवश्यक है। पुत्र, स्त्री आदि के वैभव भी अनुकूल मिलना, यह जल मण्डल के साथ ही होता है। आप रिश्ते करने जाओ तो यह देख ले। कोई भी संयोग चाहे पुत्र के हो, स्त्री के हो, जल मण्डल के साथ होंगे तब वे आपके लिए शुभ फल देने वाले होंगे, अनुकूल रहेंगे।

विवाह होते समय सब कुछ ठीक था बाद में तलाक क्यों हो गया? इस विद्या के आधार पर मैं कह सकता हूँ कि उस समय उनका नियम से अग्नि मण्डल या वायु मण्डल चल रहा होगा। इसलिए सम्बन्ध होने के बाद वह बिगड़ जाता है या नष्ट हो जाता है। उसी सम्बन्ध के कारण मृत्यु को भी प्राप्त करा देता है। ऐसा होता है

चन्द्र स्वर + जल मंडल = उत्तम कार्य

- इच्छा की प्राप्ति नियम से होती है
- बच्चों का admission
- बच्चों की पढ़ाई
- शक्ति अर्जन के कार्य
- पुत्र स्त्री आदि का वैभव
- विवाह और रिश्ते आदि के कार्य



कि नहीं? पत्नी ने पति को मार दिया या पति ने पत्नी को मार दिया, विनाश हो गया, यह विनाश इसी अग्नि तत्त्व में होता है। ये चीजें अपने लिए लौकिक कार्यों में भी महत्व की हैं। इनका दुरुपयोग नहीं करना चाहिए। अपने लिए सिर्फ इनका उपयोग करो कि इसके माध्यम से हम अपने जीवन को शुभ कार्यों में लगा सके।

अगर इस विद्या का हम दुरुपयोग करेंगे तब यह विद्या आपकी कोई काम में नहीं आएगी।

यह भी बात है। इसको अपने प्राणायाम से हमें आगे

भयशोकदुःखपीडा-विघ्नौघपरम्परां विनाशं च ।

व्याचष्टे देहभृतां दहनो दाहस्वभावोऽयम् ॥३१॥

अग्निमण्डल का फल

अग्नि मण्डल क्या करता है? यह जीवों में

भय पैदा करता है

- शोक पैदा कर देगा
- दुःख पैदा कर देगा
- पीडा पैदा कर देगा
- विघ्न पैदा कर देगा।
- विघ्न की परम्पराएँ एक के बाद एक काम बिगड़ते चले जाते हैं। काम जो शुरू किया था बिगड़ता ही चला जाता है। बार-बार कोई विघ्न आए ही जा रहे हैं तो समझ लेना आपके लिए नियम से अग्नि मण्डल चल रहा है।

जब आप इस को सुधारेंगे इसके सुधार से ही आपके बाहर का काम सुधरने लग जाएगा। स्वर अभ्यास करो, आप अभ्यास करोगे तो सुधरेगा। मान लो आप कोई भी agreement करने जा रहे हो, आप नई दूकान, नई जायदाद खरीदने जा रहे है और उसमें विघ्न आ जाते हैं तो वह इस तत्त्व के कारण से आ रहा है। जिस समय आपका यह पृथ्वी और जल मण्डल चले उस समय सौदा करने के लिए जाओगे तो विघ्न नहीं आएगा। जिस समय यह मण्डल चल रहा हो, उस समय काम करना या जिस समय काम करने जाओ उस समय

प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की ओर बढ़ना है और अगर हम इसी में लग गए तो यह विद्या आपको आगे बढ़ने नहीं देगी फिर आपको ध्यान की सिद्धि नहीं होगी। अब फल हैं लेकिन फलों में उलझना नहीं है। जितना यहाँ बताया जा रहा है, वह आपके लिए एक शुभ धर्म-ध्यान का वातावरण बनाने में सहायक हो रहा हो तो कोई बात नहीं लेकिन उसका हमें कोई दूसरा उपयोग नहीं करना है। ये इसके लक्षण बताए गए।

देखना कि यह मण्डल चल रहा है, तो हमें करना है नहीं तो हमें रोकना है। उसी time पर उसको बुलाना है जिस time पर हमारे लिए यह मण्डल उपस्थित हो। हमेशा थोड़ी चलता रहता है। हमेशा चलेगा तब तो बहुत बड़ा नुकसान हो जाएगा। आपको कई लोग कहते हैं भाई! थोड़ा सा wait करो, आपको wait करने का धैर्य नहीं होता है। नहीं-नहीं हमें जल्दी है, आप जल्दी सौदा कर दो तो नुकसान हो जाता है। सौदा कर भी देगा तो नुकसान हो जाएगा। wait करने मतलब है कि आप थोड़ा सा रुको, जब आप रुकोगे आपके लिए इस तरह का स्वर चलेगा, ऐसा मण्डल चलेगा तो उस समय जब आप सौदा करोगे, काम करोगे तो वह सही होगा। ये चीजें हमेशा एक जैसी नहीं चलती है, बदलती रहती है।

थोड़ी-थोड़ी देर के बाद में ये चीजें बदलती भी रहती है। अभ्यास के माध्यम से ज्ञान आता है।

लोग कहते हैं कि हमारे काम में विघ्न आते ही रहते हैं। जब से दुकान खोली है तबसे विघ्न आ रहे हैं, जब से घर में बहू आई तब से विघ्न आ रहे हैं, जब से घर में बेटा पैदा हुआ तब से विघ्न आ रहे हैं तो यह विघ्नों की परम्परा का एक बहुत बड़ा कारण है।

आप अगर अपने स्वरो की साधना करेंगे, प्राणायाम की साधना करेंगे, आप हर चीज को समय पर देख कर करेंगे तो आपके लिए

वह चीज जो विघ्न पैदा करने वाली है वह टल जाएगी।

क्योंकि आप सही समय पर सही काम कर रहे हैं। इसलिए यथा काल शब्द आया। यह अपने समय पर ही सब काम करने वाले होते हैं और विनाश आदि कार्यों को भी कर देता है। अग्नि तत्त्व है, तो वह जला देगा, घर में आप अच्छा काम भी करने बैठे। मान लो रोटी बनाने बैठे और रोटी बनाते-बनाते जल गई। क्यों जल गई? उस समय आपने देखा नहीं कि जब रोटी बनाने का

अग्नि मंडल - कार्यों में विघ्न

- स्वर अभ्यास करें
- कार्य करने से पहले थोड़ा wait करो ताकि मंडल बदल जाये



काम शुरू किया तो उस समय कौन सा तत्त्व चल रहा था। अगर आपने अग्नि तत्त्व में बनाना शुरू किया है, तो वह नियम से विनाश को प्राप्त होगी या तो रोटी जलेगी या तुम। ऐसे इसके लक्षण हैं। कुछ तो जलेगा ही, कुछ तो विनाश होगा ही।

सिद्धमपि याति विलयं सेवाकृष्यादिकं समस्तमपि चैव।

मृत्युभयकलहवैरं पवने त्रासादिकं च स्यात्॥३१॥

पवनमण्डल का फल

पवन मण्डल में जब हम कोई काम करते हैं तो उसमें मान लो सेवा। सेवा का मतलब आज की भाषा में जिसे हम job बोलते हैं। कोई भी नौकरी कर रहे हैं, यह सब क्या है? सेवा। कोई खेती-बाड़ी आदि के काम है, व्यापार आदि के काम है,

ये काम आपके सिद्ध भी हो रहे हैं और उस समय चल रहा हो पवन मण्डल तो यह सिद्ध हुए कामों को भी नष्ट कर देता है।

काम सही सिद्ध होते-होते भी बिगड़ जाएगा। job लग जाएगी और बाद में आपको फोन आएगा कि job आपकी cancel हो गई है। क्या कर लोगे? लिखित

में भी लेने के बाद में वह cancel कर देगा तो क्या कर लोगे? कौन सा तुम उसके ऊपर court case, नहीं लेना तो नहीं लेना। आपसे भी दूसरे की कोई बड़ी approach आ गई, आपकी जगह पर उसे लेना मजबूरी थी, लेना पड़ा। आपके लिए वह किसी भी तरह का बहाना बना कर कह देगा कि हमारे मतलब की जो skill थी वह आपके अन्दर नहीं है। इसलिए आपको मना किया जा रहा है। ऐसा होता है। कई बार जो काम होते-होते भी, सिद्ध हुए भी नष्ट हो जाते हैं, वे इस पवन मण्डल में होते हैं। यह अभी इनका जो वर्णन हुआ वह एक सामान्य वर्णन है। चारों के जो लक्षण हैं वे सामान्य है। इसमें विशेष जानकारी आती रहेगी वह आपको जैसे इसमें लिखा है वैसा बताने की कोशिश करूंगा।



शुभ-अशुभ के विषय की जानकारी

इस प्रवचन में सगुण स्वर, निर्गुण स्वर, उदय स्वर और अस्त स्वर को बताया गया है। चन्द्र नाड़ी का मार्ग शशि का मार्ग और सूर्य नाड़ी का मार्ग रवि का मार्ग कहलाता है।

चन्द्र नाड़ी से प्रवेश करते हुए अगर पृथ्वी मण्डल और जल मण्डल है, तो समझना सब तरह के कार्यों की सिद्धि होगी। अगर अग्नि मण्डल या वायु मण्डल सूर्य स्वर निकल रहे हो तो हानि हुए विनाश के लिए होता है।

चन्द्र स्वर में अगर अग्नि और वायु बहे तो मध्यम फल देने वाली होती है। सूर्य स्वर में भी अगर पृथ्वी और जल मण्डल बह रहा है, तो मध्यम फल देगा।

शुक्ल-पक्ष की एकम, दूज और तीज के दिन चन्द्र स्वर और कृष्ण पक्ष की एकम, दूज और तीज के दिन सूर्य स्वर चलना चाहिए। जब दोनों स्वर एक साथ, एक समान वेग से चल रहे हैं तो वह कहलाती है- सुषुम्ना नाड़ी।

जितने भी चर कार्य या क्रूर कार्य हैं उनमें सूर्य नाड़ी का प्रयोग होता है। भोजन करने के एक घण्टे तक सूर्य स्वर चलना अच्छा माना जाता है इसलिए भोजन करने के बाद बायीं करवट लेटना चाहिए।

स्थान: खतौली

दिनांक: 29 फ़रवरी 2020

आचार्य शुभचन्द्रदेव विरचित यह ज्ञानार्णव ग्रन्थराज है। जिसकी वाचना चल रही है, प्राणायाम का प्रकरण चल रहा है। जिसमें जो हमारी श्वास, दोनों नासिका के छिद्रों से निरन्तर बहा करती है, उस छिद्र में किस-किस प्रकार के और भी श्वास में मण्डल होते हैं या तत्त्व होते हैं, उसका यहाँ पर कुछ वर्णन बताया जा रहा है। पहले आप लोग सुन चुके हैं कि **प्रत्येक श्वास में पृथ्वी मण्डल, जल मण्डल, अग्नि मण्डल और वायु मण्डल यह चार प्रकार के मण्डल** होते हैं, इन्हीं को लौकिक विद्या में तत्त्व भी कहा जाता है। ये चार प्रकार के तत्त्व श्वास में होते हैं, इनको देखना-जानना यद्यपि कठिन है फिर भी बहुत अभ्यास से इसको भी जाना जाता है, समझा जाता है। जब इस तरह का अभ्यास हो जाता है जैसे कि आपको लक्षण बताए गए थे तो हम उससे कुछ शुभ-अशुभ का भी निर्णय कर लेते हैं। इसी को स्वर विद्या, स्वर ज्ञान कहते हैं।

श्वास में पृथ्वी, जल, वायु और अग्नि मंडल का ज्ञान कर लेने से हम कुछ शुभ, अशुभ का निर्णय कर लेते हैं ; इसी को स्वर विद्या, स्वर ज्ञान कहते हैं।



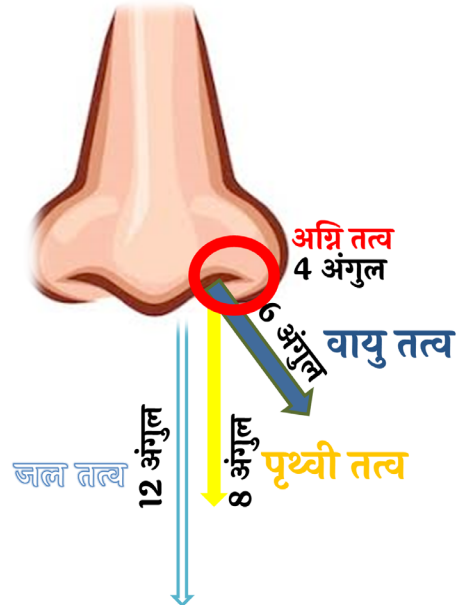
इस शुभ-अशुभ के बारे में भी पृथ्वी मण्डल में क्या शुभ होता है, यह बताया था। अग्नि मण्डल में, जल मण्डल में, वायु मण्डल में यह भी एक-एक श्लोक के माध्यम से यहाँ आचार्य बत्तीस श्लोकों तक आप को काफी कुछ बता चुके हैं। आगे 33 न० का श्लोक है। जिसमें भी अब कुछ विशेष रूप से शुभ-अशुभ के विषय में बताया जा रहा है। उससे पहले कुछ यहाँ कुछ जानकारी दी जा रही है।

सर्वे प्रवेशकाले कथयन्ति मनोगतं फलं पुंसाम्।

सूर्य स्वर



चंद्र स्वर



अहितमतिदुःखनिचितं त एव निःसरणवेलायाम् ॥३३॥

सगुण स्वर और निर्गुण स्वर



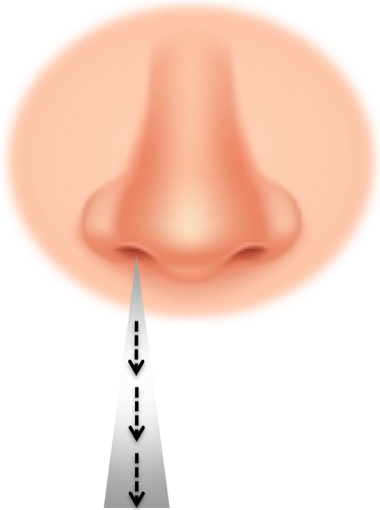
यह 29 सर्ग का 33 न० का श्लोक है। कहते हैं कि जितने भी हमने मण्डल बताए, चार प्रकार का यह पवन है, यह **प्रवेशकाले कथयन्ति मनोगतं फलं पुंसाम्**। यह प्रवेश काल में तो क्या कहता है? जो हमारा मनोगत होता है, हमारे मन में जो होता है, उस फल को बताने वाला होता है। यानि **इन मण्डलों का प्रवेश कहो या स्वरों का प्रवेश कहो, दो चीजें होती हैं।**

प्रारम्भिक जानकारी में भी ये चीजें ज्ञान में रखना आवश्यक है कि स्वर का बहना दो तरीके से चलता रहता है। एक तो स्वर जो हमारी नासिका से बाहर निकलता है और एक स्वर वह जो नासिका में प्रवेश करता है। जिस समय स्वर नासिका में प्रवेश करता है, उस समय की यह बात है **प्रवेशकाले** मतलब स्वर चाहे वह चन्द्र स्वर हो या सूर्य स्वर हो, वह नासिका में

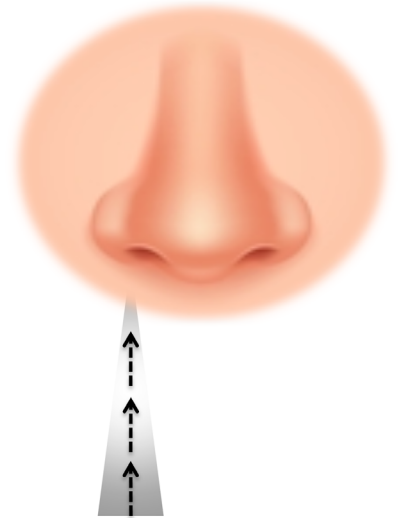
प्रवेश करते समय शुभ होता है और जो भी आप मन में सोचेंगे उस फल को देने वाला होता है। मनोगत फल को पूर्ण करने वाला होता है। निर्गमन के काल में **निःसरण** की बेला में वही अशुभ के रूप में कहा जाता है।

सामान्य रूप से चन्द्र स्वर कहेंगे हम उसको और अगर हम उसके भीतरी मण्डलों को देखेंगे तो चार मण्डल होंगे। उन चार मण्डलों का भी प्रवेश काल कह लो या स्वर का प्रवेश काल कह लो, एक ही बात है। यानि कोई भी स्वर आप उसको ग्रहण कर रहे हैं, वह आपके लिए प्रवेश हो रहा है। श्वास के प्रवेश करते समय जो आप मन में विचार करेंगे तो वह फल देगा और **निःसरण** की बेला में जिस समय पर वह निकल रहा होता है उस समय आप कुछ काम सिद्ध करने की सोचेंगे तो वह काम बिगड़ेगा, ऐसा कहने का तात्पर्य है। वही यहाँ कहा गया है कि प्रवेश काल में तो मनोगत फल देने वाला अर्थात् मन में जो भी इच्छा करोगे, विचार करोगे

निर्गुण स्वर



सगुण स्वर



फल मिलेगा। अगर वही विचार आपने स्वर निकलते समय पर किया है, तो 'अहितमतिदुःखनिचित' वह अहित करने वाला होगा, अति दुःख देने वाला होगा। यह स्वर के प्रवेश और निर्गमन काल के बारे में बताया जा रहा है।

अन्य शास्त्रों में इसी को एक सगुण स्वर और निर्गुण स्वर के नाम से कहते हैं। प्रवेश के समय पर होने वाले स्वर को सगुण स्वर कहते हैं और निर्गमन के समय होने वाले स्वर को निर्गुण स्वर कहते हैं। स्वर विद्या से सम्बन्धित अन्य भी और शास्त्र हैं उनमें भी इनका वर्णन आता है।

स्वर ज्ञान की अन्य किताबें

एक कोई व्यक्ति हुए हैं- हरिहरदास करके, नाम से तो लगता है कि कोई अजैन व्यक्ति होंगे लेकिन वे जैन व्यक्ति थे और उन्होंने एक किताब लिखी है- "स्वर शास्त्र" नाम से। उनकी वह किताब पूरी इसी ज्ञानार्णव के आधार पर बनी हुई है। पूरी जैन पद्धति का ही उन्होंने उसमें पूरा वर्णन किया है। शुरुआत से ही उन्होंने चौबीस तीर्थकरों को नमस्कार करके पूरा वर्णन लिखा है। उसमें उन्होंने उसका और थोड़ा सा विस्तार किया है। इस तरीके से सगुण स्वर और निर्गुण स्वर की बात भी बतायी है। कहने का मतलब यह है कि वह किताब नाम से तो ऐसी लगती है जैसे किसी अजैन के द्वारा लिखी गयी हो लेकिन जब आप उसको देखेंगे, पढ़ेंगे तो वह पूरी जैन पद्धति से इसी ज्ञानार्णव ग्रन्थ के आधार पर लिखी हुई किताब है। वह अजैनों के ही book stall पर मिलती है। जैसे अन्य किताबें book stalls पर मिलती हैं।

स्वर सम्बन्धी बहुत सारी किताबें दूसरी भी हैं। एक "शिवस्वरोदय" नामक बहुत पहले मैंने किताब देखी थी, हिन्दुओं के यहाँ प्रसिद्ध है। यह किताब भी हरिद्वार से ही छपती है। उन्हीं book stalls पर मिलती हैं।

कहने का मतलब यह है कि लोग पहले इन प्रकार की विद्याओं का इतना उपयोग कर चुके हैं और उनके नाम के आगे लिखा जाता है- 'स्वरविद्यासिद्ध' हरिहरदास। उन्हें स्वर विद्या सिद्ध हुई।

स्वर ज्ञान में मतान्तर

उन्होंने भी उसमें कुछ नयी-नयी जानकारियाँ दी है, कुछ नये वर्णन दिए हैं। जैसे कि मैंने आपको जो पहले इस ज्ञानार्णव ग्रन्थ के अनुसार बताया था। इसके अनुसार चार मण्डल हैं, उन मण्डलों की लम्बाई बताई थी आपको। कैसे बताई थी? ध्यान है!

पृथ्वी की कितनी लम्बाई आठ अंगुल की

- जल की बारह अंगुल की और उसके बाद
- वायु की छः अंगुल की और
- अग्नि की चार अंगुल की

अब हम पीछे से देखे- अग्नि की चार अंगुल की, वायु की छः अंगुल की, पृथ्वी की आठ अंगुल की और जल की बारह अंगुल की। ऐसे आप इसको ध्यान में रख सकोगे अग्नि, वायु, पृथ्वी और जल। इसमें आप ऐसे ध्यान रखो। चार, छः, आठ, बारह, यह बढ़ते हुए क्रम में हो गया। याद कैसे करोगे? ध्यान रखने के लिए चार, छः, आठ, बारह, अग्नि, वायु, पृथ्वी और जल। सबसे ज्यादा जल की वह श्वास की लम्बाई बताई गई है।

इसी लम्बाई में कुछ थोड़ा सा कुछ अन्तर दूसरे ग्रन्थों में देखा जाता है। यहाँ पर तो अपने को बताया गया चार, छः, आठ, बारह। चार अग्नि तत्त्व की लम्बाई, चार ही बताई जाती है, इसमें कोई दिक्कत नहीं है। लेकिन वायु की आठ अंगुल की आ जाती है। ऐसा दूसरे शास्त्रों के मतान्तरों से बता रहा हूँ और फिर उसके बाद पृथ्वी की बारह अंगुल की भी लम्बाई आती है। पृथ्वी की कितनी हो गई? बारह, आठ की जगह बारह और जल की बारह की जगह सोलह तक की लम्बाई हो जाती है। यह भी थोड़ा सा ध्यान में रखने के योग्य है और यह भी practically सही लगता है। चार, आठ, बारह, सोलह, इस हिसाब से ध्यान में रखो तो ऐसे भी याद रख सकते हो। दोनों चीजें ध्यान में रख सकते हैं।

यह सब अपने सिद्धान्त के अनुसार और दूसरे लोगों ने जो उसके प्रयोग किये, उसमें अपने अनुभव जोड़ते हुए, कुछ बातें और जो नई जोड़ी हैं वे भी मैं आपको बता रहा हूँ कि इस तरीके से लम्बाई में थोड़ा सा अन्तर लोगों ने अनुभूत किया है। उसी तरीके से यहाँ जो प्रवेश काल

का स्वर और निःसरण काल का स्वर यह जो नाम दिए हैं, इसी को वहाँ नाम दिए जाते हैं।

प्रवेश काल को सगुण स्वर बोलते हैं और निःसरण काल के स्वर को निर्गुण स्वर बोलते हैं।

मतलब कि जब हम स्वर को ग्रहण कर रहे होते हैं, वायु को ग्रहण कर रहे होते हैं, जब हम भीतर श्वास ले रहे होते हैं तब उस समय हम कोई भी मन में कोई भी शुभ विचार करते हैं तो वह सिद्ध होता है। अगर वो छोड़ते समय पर करते हैं तो अहितकारी और दुःख युक्त होता है। ऐसा स्वर विज्ञान के अनुसार यह भी जानना चाहिए।

लम्बाई, direction, colour और आकार से चारों मण्डलों की पहचानना

अभी तक आपको स्वर के अनुसार इन चार मण्डलों के क्या लक्षण हैं, यह बताया। स्वर चलना और इन मण्डलों को स्वर के माध्यम से जानना, यह भी आपने अभी थोड़ा सा कल देखा था, सीखा था और उसमें भी

प्रयोग

- ▶ जब आपका गहरा स्वर चल रहा हो
- ▶ अपने सामने शीशा रखकर उस पर श्वास फेंकना
- ▶ श्वास की भाप से कुछ आकृति शीशे पर बनेगी
- ▶ उस आकृति से मंडल का अंदाज लगाया जा सकता है
- ▶ पृथ्वी : चोकोर, जल = अर्ध चन्द्र, वायु = गोल, अग्नि = उल्टा त्रिभुज



कुछ technique आपको बताई थी। इन्हीं में से बहुत सारी techniques निकल कर आ जाती हैं।

एक तो लम्बाई के माध्यम से उन चार मण्डलों की पहचान की जा सकती है। पृथ्वी, जल, वायु और अग्नि जिनकी लम्बाई जो अभी बताई गई इसके माध्यम से भी इनकी पहचान हो जाती है।

- ▶ दूसरा उनकी पहचान करने के लिए इसमें जो direction दी है उसकी direction को देख कर

अभ्यास: रंग के माध्यम से मंडल का ज्ञान

रंगों के माध्यम से अपने तत्व को पहचानने का अभ्यास करते हैं

- ▶ पद्मासन, अर्ध पद्मासन या सुखासन में सीधे बैठें
- ▶ 9 बार ओं अहं नमः का नाद करें
- ▶ गहरी श्वास को भीतर लें (पूरक)
- ▶ श्वास को कुछ देर रोकें (कुम्भक)
- ▶ श्वास को धीरे धीरे निष्कासित करें (रेचक)

इस पूरक-कुम्भक-रेचक की प्रक्रिया को 27 बार दोहराएँ इसके पश्चात्

दोनों अंगूठों को कान पर लगाएँ, उंगली को अपनी आँख पर रखें

- ▶ बीच की उंगली को अपनी नासिका के पास लगाएँ
- ▶ मुँह पर अपनी दोनों उँगलियों को लगाएँ
- ▶ स्थिर होकर ध्यान केंद्र पर ध्यान रखें
- ▶ प्राण वायु को स्थिर रखें। थोड़ा सा रोक कर ध्यान करें
- ▶ इस ध्यान केंद्र पर आपको जो रंग दिखाई देंगे वे आपके मंडल के रंग होंगे
- ▶ पृथ्वी = पीला, जल = सफ़ेद, वायु = नीला, अग्नि = लाल



आप समझ सकते हो। मतलब स्वतः अगर सीखना चाही तो कैसे सीख सकते हो? एक तो उसकी length देख करके और एक उसकी direction देख कर। पृथ्वी तत्व की direction सीधी बताई गई है, जल की नीचे की ओर, वायु की तिरछी और अग्नि की ऊपर की ओर बताई गई। ऐसे भी आप जान सकते हैं length के द्वारा, direction के द्वारा और

- अगर आप को इसका colour देखना है, तो colour देखने के लिए वह technique होती है जो हमने आपको कभी **साधना शिविर** में यहाँ बताई थी। जब आप प्राणायाम की स्थिति में हो और प्राणायाम करने के बाद आप अपने दोनों अंगूठों को अपने कान पर लगाएँ, उँगली को अपनी आँख पर रखें, बीच की उँगली को अपनी नासिका के पास लगाएँ और मुँह पर अपनी दोनों उँगलियों को लगाएँ और स्थिर हो कर इस ध्यान केन्द्र पर, ध्यान रखें। उस प्राण वायु को स्थिर करके, थोड़ा सा रोक कर ध्यान करे, इस ध्यान केन्द्र पर, उस समय आपको जो colour दिखाई देंगे वे आपके तत्व के या मण्डल के colour होंगे। अगर आपको उस समय पर पीला रंग दिखाई देता है, तो कौन सा हो गया? पृथ्वी मण्डल। सफेद दिखाई देता है, तो जल मण्डल, लाल दिखाई देता है, तो अग्नि मण्डल

और हरा, नीला दिखाई देता है, तो वायु मण्डल। यह आप ऐसे रंगों के माध्यम से भी अपने स्वर को, अन्दर चलने वाले तत्वों को पहचान सकते हो।

- एक technique जो आकार को देखने की है, वह आप प्रयोग करके देखना कि जब आपका स्वर अच्छा भरा हुआ चल रहा हो, गहरा स्वर चल रहा है तब उस समय आप सामने शीशा रखकर (जिसमें आप मुख देखते हैं) उस पर फैंकना और फिर देखना कि उस पर कैसे dot, कैसी आकृति बनती है। अच्छा भरा हुआ स्वर चल रहा हो तब आप स्थिरता के साथ, ध्यान पूर्वक यह प्रक्रिया करके देखना। चूँकि श्वास है, तो वाष्प है। उसकी कुछ आकृति उस पर बनेगी, उस आकृति को देख कर भी आप उसके तत्व का अन्दाजा लगा लोगे। जैसी भी आकृति होगी त्रिकोण आकृति, चौकौर आकृति पृथ्वी वगैरह जो बता चुके हैं तो यह भी एक तरीका होता है। इन तरीकों के माध्यम से हम थोड़ा-थोड़ा इन तत्वों की जानकारी ले सकते हैं।
- यहाँ यह बताया जा रहा है कि आपको कोई भी शुभ कार्य करना है, अपने मन में किसी भी कार्य को सिद्ध करने का संकल्प लेना है, तो वह प्रवेश काल में जो स्वर है उस समय ले, उसी समय करे, निकलते हुए समय पर न करे। ठीक है न! अब आगे कहते हैं:-

सर्वेऽपि प्रविशन्तो रविशशिमार्गेण वायवः सततम्।

विदधति परां सुखास्थां निर्गच्छन्तो विपर्यस्ताम् ॥३४॥

रवि शशि का मार्ग



‘सर्वेऽपि प्रविशन्तो रविशशिमार्गेण वायवः सततम्’, ‘रविशशिमार्ग’ अर्थात् रवि का मार्ग कौन सा हो गया? right side की जो दाहिनी नाड़ी है। **सूर्य नाड़ी को रवि मार्ग कहा जाएगा**, रवि मार्ग से चलती

हुई वायु और **शशि का मार्ग चन्द्रमा का मार्ग हो गया।** चन्द्र स्वर, चन्द्रमा नाड़ी जो leftside से चलती है।

इनमें चलने वाली कोई भी वायु ‘सतत’ मतलब निरन्तर

‘सर्वेऽपि प्रविशन्तो’ यह सभी कोई भी मण्डल वाली हो

नाडी और शुभ, अशुभ

चन्द्र नाडी में पृथ्वी और जल मंडल में प्रवेश करती हुए श्वास (सगुण) सुखमय, सिद्धि करनेवाली होती है। इसमें किये हुए विचार, कार्य सदा सफल होते हैं।



सूर्य नादे में वायु और अग्नि मंडल में निकलती हुई श्वास (निर्गुण) विनाशकारी होती है। इस में किये हुए विचार, कार्य सफल नहीं होते हैं।

अगर यह प्रवेश के समय पर है, तो आपके लिए सुख अवस्था को धारण कराने वाली होंगी। सुख में आपको रखेंगी। 'सुखास्थां' का मतलब सुख में आपको दृढ़ रखेंगी। मतलब इतना है कि प्रवेश काल में पृथ्वी, जल, अग्नि और वायु भी अगर चल रही हो तो वह भी प्रवेश काल में आपको सुख ही देगी। निःसरण करते हुए यह

आपके लिए क्या होगा 'विपर्यस्ताम्' अर्थात् दुःख की अवस्था को प्राप्त करेगा। निकलते हुए ये अशुभ माने जाते हैं और प्रवेश करते समय ये शुभ माने जाते हैं। इस वर्णन को अभी सामान्य रूप से सुन कर अब इसकी विशेष जो बात है, वह आगे बताई जा रही है:-

वामेन प्रविशन्तौ वरुणमहेन्द्रौ समस्तसिद्धिकरौ । इतरेण निःसरन्तौ हुतभुक्पवनौ विनाशाय ॥३५॥

सभी तरह के कामों की सिद्धि- चन्द्र स्वर में जल और पृथ्वी मण्डल का चलना

'वामेन प्रविशन्तौ' वाम अर्थात् leftside की चन्द्र नाड़ी से प्रवेश करते हुए वरुण और महेन्द्र हो, वरुण मतलब जल और महेन्द्र पृथ्वी मण्डल को कहा जाता है। अगर ये दोनों तत्त्व, ये दोनों मण्डल प्रवेश करते हुए leftside की चन्द्र स्वर की नाड़ी से प्रवेश करते हुए मिले तो समझ लेना 'समस्तसिद्धिकरौ' यह सब प्रकार की सिद्धि करने वाले हैं। आप कोई भी काम करने जा रहे हैं, job करने जा रहे हैं, job की बात करने जा रहे हैं, किसी भी तरीके का आप सम्बन्ध बनाने जा रहे हैं, आप अपना व्यापार शुरू करने जा रहे हैं, हर काम में आपके लिए सिद्धि करने वाला तभी होगा जब आप यह देख कर करोगे। यह देखने में आ जाए तो समझ लेना अपने काम की सिद्धि होगी। चन्द्र स्वर में पृथ्वी और जल मण्डल प्रवेश करने वाला हो तो उस समय यह सब प्रकार की सिद्धि करने वाला होता है।

'इतरेण निःसरन्तौ' और अगर दूसरे होंगे वरुण और महेन्द्र के अलावा अग्नि और पवन मण्डल होगा यानि अग्नि और वायु तत्त्व होंगे तो यह दाहिनी तरफ से निकलते हुए 'इतरेण निःसरन्तौ', इतरेण मतलब दूसरे स्वर से निकलते हुए यानि सूर्य स्वर से निकलते हुए विनाश के लिए होता है। पहले वाले श्लोक में जो बात कही थी वह सामान्य रूप से थी कि चारों ही मण्डल प्रवेश के समय शुभ हैं और निकलते हुए अशुभ हैं।

अब उसी का यहाँ विशेष कथन किया जा रहा है। उसमें

भी विशेष रूप से शुभ क्या है? और विशेष रूप से अशुभ क्या है? चारों में भी दो यह जो पृथ्वी और जल है, यह चन्द्र स्वर से प्रवेश कर रहे हो तो अत्यन्त शुभ हैं और अगर यही दूसरे अग्नि और वायु मण्डल हैं अगर यही सूर्य स्वर से निकल रहे हो तो यह अपनी बहुत हानि के लिए हैं, विनाश के लिए हैं। मतलब यह इसमें एक speciality आ गई। पिछले वाला जो कथन था वह सामान्य था, यह विशेष हो गया। सबसे ज्यादा सिद्धि करने वाली नाड़ी कौन सी? चन्द्र और उसमें भी पृथ्वी और जल मण्डल और विनाश के लिए या बिगाड़ के लिए सूर्य नाड़ी और उसमें भी निकलता हुआ अग्नि और वायु। यह एक विशेष कथन हो गया। इसी तरीके से आगे कहते हैं:-

जैन पंचांग (calendar)

जैन पंचांग पारंपरिक विक्रम संवत् या शक संवत् की तरह ही एक चन्द्र-सौर पञ्चाङ्ग है। पृथ्वी के संबंध में चंद्रमा की स्थिति के आधार पर महीने और इसे हर तीन साल में एक बार एक अतिरिक्त महीना (अधिक मास) जोड़कर समायोजित किया जाता है। इसकी तिथि चंद्रमा चरण को दर्शाता है और महीना सौर वर्ष के अनुमानित मौसम को दर्शाता है

हर महीने में दो पक्ष होते हैं, कृष्णपक्ष और शुक्ल पक्ष। हर पक्ष में पंद्रह-पंद्रह तिथियाँ होती हैं।



स्वर और मंडल फल				
	उत्तम शुभ	उत्तम शुभ	मध्यम	मध्यम
	मध्यम	मध्यम	अशुभ	अशुभ

चारों ही मण्डलों में जब पवन प्रवेश करती है, तो प्रवेश और निःसरण के काल को जान करके आप सभी

**अथ मण्डलेषु वायोः
प्रवेशनिःसरणकालमवगम्य ।**

**उपदिशति भुवनवस्तुषु विचेष्टितं सर्वथा
सर्वम् ॥३६॥**

प्रकार की चेष्टाओं का उपदेश कर सकते हैं। अर्थात् आप सब प्रकार की इस तीन लोक में रहने वाली वस्तुओं की जो चेष्टाएँ होती हैं, ये हमारे लिए शुभ होंगी या अशुभ होंगी, उन सब पदार्थों के बारे में आप इस तरीके से जान सकते हो। फिर आगे कहते हैं:-

**वामायां विचरन्तौ दहनसमीरौ तु मध्यमौ कथितौ ।
वरुणेन्द्रावितरस्यां तथाविधावेव निर्दिष्टौ ॥३७॥**

**चन्द्र स्वर में अग्नि और वायु मण्डल का
विचरण- मध्यम फल**

‘वामायां विचरन्तौ’ वाम अर्थात् बायीं तरफ leftside चन्द्र स्वर में विचरण करने वाला, अगर अग्नि और वायु मण्डल हो तो क्या कहते हैं? मध्यम फल वाला है। अग्नि और वायु मण्डल का पवन भी बायीं तरफ से अगर बह रहा हो, चन्द्र स्वर से अग्नि और वायु भी बह रही हो तो वह भी मध्यम फल वाली मानी गई है। मतलब यह है कि चन्द्र स्वर में फल अच्छा ही मिलता है। अगर पृथ्वी और जल तत्व होगा तो उत्कृष्ट फल है और अग्नि और वायु मण्डल है, तो मध्यम फल है। चन्द्र स्वर अगर चल रहा हो, उस समय आप कोई भी काम करेंगे तो आपको या तो उत्कृष्ट फल की प्राप्ति होगी या मध्यम फल की प्राप्ति होगी। ‘मध्यमौ कथितौ’ मतलब इसको मध्यम फल वाला कहा गया है।

‘वरुणेन्द्रावितरस्यां’ जो वरुण है और इन्द्र मतलब माहेन्द्र या पृथ्वी मण्डल के नाम से कहा जाता है। जल और पृथ्वी मण्डल अगर दाहिने तरफ से भी बह रहा हो तो वह भी मध्यम फल वाला कहना चाहिए। सूर्य स्वर में भी एकान्त रूप से सूर्य स्वर हमारे लिए नुकसान दायक नहीं है। सूर्य स्वर में भी अगर पृथ्वी और जल मण्डल बह रहा हो, पृथ्वी और जल तत्व के साथ सूर्य स्वर चल रहा हो तो वह भी मध्यम फल देने वाला बताया गया है। उत्कृष्ट फल देने वाला न हो तो कोई बात नहीं लेकिन मध्यम फल देने वाला बताया गया है। आप मध्यम और उत्कृष्ट फलों को ध्यान में रखते हुए अपने शुभाशुभ का विचार कर सकते हैं।

यहाँ पर अच्छा वर्णन आ रहा है कि जो महीने के दो पक्ष होते हैं- कृष्णपक्ष और शुक्लपक्ष। हर एक पक्ष में पन्द्रह-पन्द्रह तिथियाँ होती हैं। उन तिथियों में इन तत्त्वों को देखने की विशेषता यहाँ कुछ बताई जा रही है। यह भी आप ध्यान में रख सकते हैं।

**उदये वामा शस्ता सितपक्षे दक्षिणा पुनः कृष्णे ।
त्रीणि त्रीणि दिनानि तु शशिसूर्यस्योदयः श्लाघ्यः ॥३८॥**

‘उदये’ मतलब यहाँ पर सूर्य के उदय की बात चल रही है। सुबह-सुबह सूर्य उदय के समय पर ‘वामा’

अर्थात् दक्षिण भाग की नाड़ी, ‘शस्ता’ अर्थात् प्रशस्त है, ‘सितपक्षे’ अर्थात् शुक्ल पक्ष में। ‘दक्षिणा पुनः कृष्णे’

	शुक्ल	कृष्ण
एकम	चन्द्र	सूर्य
दूज	चन्द्र	सूर्य
तीज	चन्द्र	सूर्य
चौथ	सूर्य	चन्द्र
पंचमी	सूर्य	चन्द्र
छटवीं	सूर्य	चन्द्र
सप्तमी	चन्द्र	सूर्य
अष्टमी	चन्द्र	सूर्य
नवमी	चन्द्र	सूर्य
दसवीं	सूर्य	चन्द्र
ग्यारहवीं	सूर्य	चन्द्र
बारहवीं	सूर्य	चन्द्र
तेरस	चन्द्र	सूर्य
चौदस	चन्द्र	सूर्य
पूर्णिमा/ अमावस्या	चन्द्र	सूर्य

अर्थात् कृष्णपक्ष में rightside सूर्य स्वर की नाड़ी प्रशस्त है। 'त्रीणि त्रीणि दिनानि तु' यह तीन-तीन दिन के क्रम से ऐसा जानना। 'शशिसूर्यस्योदयः श्लाघ्यः' तीन-तीन दिनों में क्रम-क्रम से 'शशि' अर्थात् चन्द्रमा का और सूर्य का उदय श्लाघ्यनीय है, प्रशंसनीय है या मान्य है, ऐसा जानना चाहिए। अब कैसे समझना?

शुक्ल पक्ष में सुबह के शुभ स्वर

मान लो शुक्ल पक्ष चल रहा है। शुक्ल पक्ष की एकम, दूज और तीज सुबह-सुबह आप देखें। इन दिनों में जब आप सुबह-सुबह सो करके उठते हैं, उस समय आपका स्वर शुक्ल-पक्ष में चन्द्र स्वर चलना चाहिए। तो समझना आपके लिए शुभ है, आपको कोई रोग इत्यादि नहीं है या आज नहीं होंगे। आप जो भी काम करेंगे, आपका वह काम तीन दिन तक सफल होगा।

अर्हं प्राणायाम - स्व में विराम, स्व में विश्राम



फिर उसी शुक्ल पक्ष में चौथ आएगी, पंचमी, छँटवी तो फिर क्या चलना चाहिए? अब सुबह-सुबह सूर्य स्वर चलना चाहिए। सप्तमी, अष्टमी, नवमी फिर क्या चलना चाहिए इन तीन दिनों में? चन्द्र स्वर फिर चलना चाहिए और दसवीं, ग्यारहवीं, बारहवीं, दस, ग्यारस, बारस, इनमें फिर से सूर्य स्वर चलना चाहिए। तेरस, चौदस, पंद्रस, पूर्णिमा, क्या चलना चाहिए? चन्द्र स्वर चलना चाहिए। देखो हमने एकम चन्द्रमा से शुरु किया और चन्द्रमा पर ही जा कर पूर्ण किया। तीन-तीन दिनों के क्रम से सुबह सूर्य के उदय को ले कर अगर आप की नाड़ी सही चलती है, तो यह आपके लिए अच्छा है, शुभ है। यह शुक्ल पक्ष की बात है।

कृष्ण पक्ष में सुबह के शुभ स्वर

प्रातः काल उठते समय स्वर



चन्द्र स्वर

- बायाँ (left) पैर आगे
- स्वर भीतर लेते हुए जमीन पर रखा
- दो, चार आदि सम संख्या में कदम बढ़ायें



सूर्य स्वर

- दायाँ (right) पैर आगे
- स्वर भीतर लेते हुए जमीन पर रखा
- एक, तीन आदि विसम संख्या में कदम बढ़ायें

ऐसे ही कृष्ण पक्ष की बात है। कृष्ण पक्ष हो तो कृष्णपक्ष की एकम, दूज, तीज सुबह-सुबह क्या चलना चाहिए? सूर्य स्वर चलना चाहिए। फिर चार, पाँच, छः, क्या चलना चाहिए? चन्द्र स्वर चलना चाहिए। फिर सात, आठ, नौ तो क्या चलना चाहिए? सूर्य स्वर। फिर दस, ग्यारह, बारह को क्या चलना चाहिए? चन्द्र स्वर और फिर तेरह, चौदह, अमावस्या आ जाएगी पन्द्रस को तो क्या चलना चाहिए? सूर्य स्वर। इस तरह तीन-तीन दिनों के क्रम से जो यहाँ ज्ञान दिया गया है। अगर हम उसका भी ध्यान रखते हैं तो वह भी हमारे जीवन में काफी कुछ मदद करने वाला है।

अब कभी-कभी यह भी हो सकता है कि आपको ऐसा लगता है कि जैसे स्वर चल रहे हैं और कभी-कभी ऐसा लगता है कि दोनों चल रहे हैं। दोनों वस्तुतः दोनों एक वेग से भी कभी-कभी चलते हुए दिखाई दे सकते हैं और कभी आपको लगेगा कि एक में वेग ज्यादा है और एक में वेग कम है। एक तो यह है कि पूरा का पूरा चन्द्र स्वर ही चल रहा हो या पूरा का पूरा सूर्य स्वर ही चल रहा हो वह तो समझ में आ जाएगा।

तिथि के अनुसार स्वर ना चलना

यदि तिथि के अनुसार सुबह उठते समय स्वर नहीं चल रहा है तो वह दिन अच्छा नहीं है।

अगर लगातार तीन दिन तक यह उल्टा दिखाई दे तो आप चेत जाओ के आपको कोई न कोई नुकसान होते वाला है।

कभी-कभी एक में वेग कम होता है, एक में वेग ज्यादा होता है, तो जो ज्यादा वाला चल रहा हो, वही स्वर मानना चाहिए कि वही चल रहा है।

ऐसा तो बहुत कम होता है जब दोनों स्वर एक साथ चल रहे हो। दोनों समान वेग से चल रहे हो तो वह कहलाएगी- सुषम्रा नाड़ी चल रही है।

सुबह उठते हुए क्या ध्यान रखना?

जब आप सुबह-सुबह उठते हैं तो उसमें यह भी ध्यान रखा जा सकता है कि जो स्वर चल रहा हो, उसी स्वर वाले भाग में जो सबसे पहले आपको पैर उठा कर जमीन पर रखना है, तो उसी स्वर वाले भाग का पैर आगे करके आप पहले खड़े हो। मतलब जैसे चन्द्र स्वर में आपको उठना है और चन्द्र स्वर चल रहा है, तो आप पहले अपना leftside का पैर बिस्तर से उठकर जमीन पर रखे। फिर उसके बाद में अगर यह चन्द्र स्वर है, तो पहले आपने एक पैर रख दिया। अब इसके बाद आप दो, चार सम संख्या में पैर आगे रख करके फिर उसके बाद अपनी गति सामान्य रूप से बना सकते हैं।

अगर सूर्य स्वर चल रहा हो तो एक या तीन कदम पहले

एक, दो, तीन या केवल एक कदम पहले मतलब उस

सुबह के समय की सावधान

पैर जमीन पर रखते हुए सो या अर का स्मरण करते हुए श्वास लेनी है

उसके पश्चात् हं का स्मरण के साथ श्वास छोड़नी है।

स्वर के साथ में जोर से पृथ्वी पर पैर रखते हुए और स्वर को भीतर लेते हुए पहले पैर रखेंगे और उसके बाद एक कदम चलेंगे तब उसके बाद आप अपनी गति सामान्य बना सकते हैं। इतना सुबह-सुबह ध्यान रख कर आप अपने दिन को नियोजित कर सकते हो।

तिथि के अनुसार स्वर नहीं तो क्या परिणाम होता है

अगर तिथि के अनुसार स्वर नहीं चल रहा है, तो वह दिन अच्छा नहीं है। इसका मतलब यह हो सकता है कि उस दिन आपको किसी भी कार्य में सफलता न मिले। उसमें यह बताया जाता है कि मान लो एक दिन नहीं चला कोई बात नहीं। अगर लगातार तीन दिन तक आपको उल्टा दिखाई दे तो आप चेत जाओ कि आपको कोई न कोई नुकसान होने वाला है। आगे यह बताया जाने वाला है, थोड़ा सा रुको।

सुबह-सुबह सिद्धों को याद करना

कहने का मतलब है कि सुबह के समय अगर हम इतनी सी सावधानी रखते हैं तो उस समय यह भावना रखे कि जब हम पैर नीचे रखते हैं तो उस समय हमें सो कहते हुए श्वास लेनी चाहिए और पैर को रखना चाहिए और हं कहते हुए फिर श्वास छोड़ करके दूसरे वाला पैर बढ़ाना चाहिए। सो या सिद्धो या अर कहते हुए श्वास लेना और पैर आगे रखना और हं कहते हुए श्वास बाहर निकालना और दूसरा पैर आगे रखना। भगवान को आपको याद तो करना ही पड़ेगा।

अगर सुबह-सुबह आप सिद्धों को याद करते हैं, अर्ह को याद करते हैं तो वह शुभ में और ज्यादा शुभ होगा। जब आप पुराण ग्रन्थों को पढ़ेंगे तो आप को पता चलेगा कि लोग सबसे पहले सुबह, चाहे बड़े से बड़े चक्रवर्ती हो, सिद्धों को सबसे पहले याद करते हैं। क्योंकि जिन्हें अपने जीवन में सिद्धत्व की प्राप्ति करना

उदय और अस्त स्वर

जब स्वर बदल करके नया-नया प्रारंभ होता है तब उसको **उदय स्वर** कहते हैं

जब स्वर अपनी अवधि समाप्त कर रहा होता है तो उस समय पर उसको **अस्त स्वर** कहते हैं

जिस समय पर स्वर परिवर्तन हो रहा होता है उसे **संक्रमण का काल** कहते हैं। इस समय सुषुम्ना नाड़ी चलती है

है, तो सिद्ध को याद करना है।

सिद्धों के माध्यम से ही मंगल होता है।

सिद्धों को याद करके ही वे अपने सब काम सिद्ध करते हैं। सिद्धों को सुबह-सुबह सबसे पहले, ऐसी कोई बात नहीं अरिहन्त आदि को भी याद कर सकते हो लेकिन यह सरल है। सिद्धोहं- मैं सिद्ध हूँ ऐसा कहते हुए, सिद्ध कहते हुए पैर आगे रखो और हं कहते हुए दूसरा पैर रखो। अगर सोहं में वह भाव बनता हो, सो-हं तो वह भी आपके लिए चलेगा, अहं में भी चल जाएगा। अहं भी सिद्धों का वाचक है। यह भी आपको उसके साथ में जोड़ना है। अब आगे कहते हैं:--

उदयश्चन्द्रेण हितः सूर्येणास्तं प्रशस्यते वायोः ।

रविणोदये तु शशिना शिवमस्तमनं सदा नृणाम् ॥३९॥

उदित और अस्त स्वर



‘उदयश्चन्द्रेण हितः’ चन्द्रमा के साथ पवन का उदय जो है, वह शुभ है और सूर्य स्वर के साथ अस्त हो तो वह भी प्रशस्त है। अब इसमें यह नई चीज आ रही है- उदय और अस्त। जो ये स्वरों में उदय और

अस्त होता है ये उदित स्वर और अस्त स्वर कहलाता है। जब स्वर बदल करके नया-नया प्रारम्भ होता है तब उसको **उदय स्वर** बोलते हैं और जब स्वर अपनी अवधि को समाप्त कर रहा तो उस समय पर उसको **अस्त स्वर** बोलते हैं। स्वर का उदय भी होता है और अस्त भी होता है। क्योंकि हमेशा एक स्वर तो चलता नहीं रहेगा। एकदम से आपको लगेगा हमारी सूर्य नाड़ी से चन्द्र नाड़ी प्रारम्भ हो रही है, तो वह उदय स्वर कहलाएगा।

जिस समय हो रही है, उस समय वह **संक्रमण का काल**

रहता है और उस समय पर ही सुषुम्ना नाड़ी चलती है, दोनों स्वर चलते हैं। उस समय पर ही चलते हैं, जिस समय के स्वर संक्रमित होते हैं। जिस समय पर स्वर उदय हो तो चन्द्र स्वर का, बाएँ स्वर का जो उदय है, वह शुभ है और rightside में अगर वह अस्त हो रहा हो तो वह शुभ है। इसी के साथ में सूर्य स्वर के उदय हो रहा हो और बाएँ स्वर में अस्त हो रहा हो वह भी आपके लिए शुभ है। कहने का मतलब यह है कि उदय और अस्त दोनों को एक साथ अगर हम समझ पाएँ तो वह हमारे लिए शुभ होते हैं। अगर बाएँ स्वर से मतलब चन्द्र स्वर से उदय हो कर सूर्य स्वर का अस्त हो जाए तो भी शुभ है और सूर्य स्वर से उदय होकर चन्द्र स्वर में वह नाड़ी अस्त हो जाए तो भी वह हमारे लिए शुभ है। हमें अगर महसूस हो जाए कि हम अभी यह काम करने जा रहे थे, चन्द्र स्वर में उदय हुआ और सूर्य में अस्त हो गया तो भी वह हमारे लिए शुभ है।

आगे फिर आचार्य कहते हैं --

सितपक्षे रव्युदये प्रतिपद्विसे समीक्ष्यते सम्यक् ।

शस्तेतरप्रचारौ वायोर्यत्नेन विज्ञानी ॥४०॥

सितपक्षे यानि शुक्ल पक्ष में, रवि के उदय में, सूर्य के उदय में **‘प्रतिपद्विसे’** प्रतिपदा अर्थात् एकम के दिन

ढंग से **‘समीक्ष्यते सम्यक्’** मतलब अच्छे ढंग से विचार करना चाहिए। **‘शस्तेतर’** अर्थात् प्रशस्त है या अप्रशस्त



है, शुभ है या अशुभ है, इन दोनों का प्रचार वायु के द्वारा यत्न से विज्ञानी जान लेता है।

अब यहाँ पर विचार करने के लिए कहा जा रहा है कि शुक्ल पक्ष में, सूर्य के उदय में, प्रतिपदा के दिन अगर

हमारे लिए यह स्वर चल रहा है तो हम उस समय पर क्या विचार करें या उससे हमारे लिए क्या होने वाला है? आगे इन श्लोकों में वही चीज बताई जाने वाली है जो आप अभी पूछ रहे थे:-

व्यस्तः प्रथमे दिवसे चित्तोद्वेगाय जायते पवनः ।

धनहानिकृद्धितीये प्रवासदः स्यात्तृतीयेऽह्नि ॥४१॥

शुक्ल पक्ष में विपरीत स्वर चलने से हानि

इन श्लोकों को याद रखो। क्या कहा जा रहा है? 'व्यस्तः' अर्थात् यह उल्टा चलने लगे। 'प्रथमे दिवसे' प्रथम दिवस में अर्थात् पवन अगर प्रथम दिवस में विपरीत चले, विपरीत का मतलब क्या हो गया? शुक्ल पक्ष चल रहा था और पवन जो है चन्द्र की नाड़ी न चल कर मान लो सूर्य नाड़ी में चल रही है।

आचार्य यहाँ कह रहे हैं कि पहले दिन तो चित्त में उद्वेग होगा। क्या रहेगा? चित्त में शान्ति नहीं रहेगी। भीतर आपके कुछ न कुछ चिन्ता, खलबली, भय, भीतर से कोई न कोई दुःख का भाव जैसे आप कहते हैं- आज मेरा मन नहीं लग रहा। क्या बोलते हैं आप? रोजाना भगवान को देखते हैं, रोजाना पूजा करते हैं, रोजाना प्रवचन सुनते हैं, आज पता नहीं क्या अच्छा सा नहीं लग रहा, मन नहीं लग रहा है। वही भगवान हैं, वही पूजा, सब कुछ वही है। इसको कहते हैं- चित्त का उद्वेग। वही चीज जो रोजाना आप कर रहे हैं, अच्छी लग रही है और अगर आप के लिए उल्टा होगा तो वह चित्त में उद्वेग पैदा करता है। उद्वेग के कारण से चित्त में शान्ति नहीं होगी तो आपको किसी भी काम में अच्छा नहीं लगेगा। आप कहते हो आज पता नहीं क्यों मन अच्छा नहीं है। इसलिए सुबह से ही ध्यान रखो, दिन भर हमारा मन अच्छा रहे। चित्त प्रसन्न रहेगा तो इसी क्रम से रहेगा। इसको चित्त की प्रसन्नता कहते हैं। पहले के लोग कोई भी काम करते थे तो यह बताया जाता था कि जब चित्त प्रसन्न हो तब यह काम करो।

चलो मान लो आपको स्वरों का कोई ज्ञान नहीं है, चित्त प्रसन्न हो तब वह काम करो। आप इतना भी ध्यान रखेंगे

शुक्लपक्ष में सूर्य स्वर चलने की हानि

- ▶ प्रथम दिन चित्त में उद्वेग होता। काम में मन नहीं लगेगा
- ▶ लगातार दूसरे दिन चलने से धन हानि हो सकती है
- ▶ लगातार तीसरे दिन चलने से आपको दूसरी जगह प्रवास के लिए या यात्रा पर जाना पड़ेगा
- ▶ लगातार पाँच दिनों में पाँच चीजें प्रकट हो जायेंगी - इष्ट नाश, अर्थ नाश, पद से भ्रष्ट होने, महायुद्ध होना और दुःख होना



तो भी आप अपने को सफल बना लेंगे।

चित्त तभी प्रसन्न होगा जब आपका सही स्वर चल रहा होगा।

बच्चे से आप कहते हो बेटा पढ़ो, पहले उसका चित्त तो देख लो प्रसन्न है कि नहीं। अगर उसका चित्त प्रसन्न होगा तो वह पढ़ने बैठेगा, टिक के पढ़ पाएगा। आधा घण्टा पढ़ पाएगा, एक घण्टे पढ़ पाएगा। अगर उसका चित्त प्रसन्न नहीं है, तो तुम जबरदस्ती उसको बैठा दोगे, नहीं पढ़ेगा। बैठ भी जाएगा तो वह देखता रहेगा मम्मी कब तक मेरे सामने घूम रही है तब तक नीचे निगाह करे रहेगा और ज्यों ही उसने देखा कि घर में कोई नहीं है, सब इधर-उधर हो गये हैं तो शुरु हो जाएगा या तो टी वी ON करेगा या मोबाइल ON करेगा।

चित्त में उद्वेग होने पर कोई भी कार्य में मन लगता ही नहीं है और वह सब अपने लिए बुरा-बुरा ही करेगा, हानिप्रद काम करेगा, उसका मन किसी में नहीं लगेगा।



इसलिए कहा जाता है कि आपके चित्त की प्रसन्नता होगी तो हर काम आप सही ढंग से कर पाएँगे, सफल होगा।

‘धनहानिकृद् द्वितीये’ अगर मान लो लगातार दो दिन, वही शुक्ल पक्ष में सूर्य स्वर चल रहा है, तो आपके लिए धन की कुछ भी हानि हो सकती है। व्यापार में नुकसान भी लग सकता है, share market बहुत down भी हो सकता है। जितना बरसों में पहले कभी नहीं हुआ उतना down हो गया। यह भी किस कारण से? जिन्होंने अपना पैसा फँसा रखा है तो उनके लिए

भी धन हानि का यह प्रसंग आ जाता है। दूसरे दिन यह हो गया।

‘प्रवासदः स्यात्तृतीयेऽह्नि’ अगर तीसरे दिन भी आपका स्वर विपरीत चल रहा है, तो आप घर में टिक नहीं पाओगे। आपको कहीं दूसरी जगह प्रवास करना पड़ेगा। यह आपको घर से बाहर निकाल देगा। घर से बाहर निकालने का मतलब कि आपको कहीं यात्रा पर जाना पड़ेगा या आपको कहीं और दूसरी जगह प्रवास करने के लिए मजबूर होना पड़ेगा। आपको घर में नहीं रखा जाएगा। फिर आगे क्या कहते हैं:--

इष्टार्थनाशविभ्रमस्वपदभ्रंशास्तथा महायुद्धम् ।

दुःखं च पञ्च दिवसैः क्रमशः संजायते त्वपरैः ॥४२॥

‘इष्टार्थनाश’ इष्ट का नाश, अर्थ का नाश, **‘विभ्रम’** अपने पद से भ्रष्ट होना, महायुद्ध होना और **दुःख होना**, ये पाँच चीजें आपको आ जाएँगी। अगर पाँचवें दिन भी आपका गड़बड़ चला तो क्या होगा? यह पाँच चीजें आपके लिए प्रकट हो जाएँगी। कौन-कौन सी? एक तो आपका क्या होगा? इष्ट प्रयोजन का नाश होगा मतलब आप जो चाहते हो वह नहीं होगा। आप के अन्दर तरह-तरह

का विभ्रम पैदा होगा और जिस पद पर आप हो उससे भी भ्रष्ट हो सकते हो अर्थात् गिर सकते हो। महायुद्ध हो सकता है, किसी भी तरीके का कलह हो सकता है और दुःख की प्राप्ति हो सकती है। यह पाँच फल हमको मिलते हैं। इसी तरीके से फिर अगले-अगले पाँच दिनों के फलों में भी ऐसी विपरीतता जान लेना चाहिए। इसलिए क्या करना?

वामा सुधामयी ज्ञेया हिता शश्रच्छरीरिणाम् ।

संहर्त्री दक्षिणा नाडी समस्तानिष्टसूचिका ॥४३॥

चन्द्र नाडी अमृतमय है और सूर्य नाडी अहित करने वाली है



अब आचार्य यहाँ क्या कह रहे हैं? **‘वामा’** नाडी अर्थात् चन्द्र स्वर जो है, अब देखो short में बता रहे हैं, यह हमेशा **‘सुधामय’** अर्थात् अमृतमय है। हमेशा जीवों के लिए हित रूप है। जो दक्षिणा नाडी है,

सूर्य नाडी है, यह अहित करने वाली है, यह संहार स्वरूप जाननी चाहिए।

मतलब दिन के प्रारम्भ में आपको अपना सूर्य या चन्द्र स्वर देखना था। यहाँ आपको उसके आगे बता रहे हैं

कि आप सामान्य रूप से अपना जीवन चलाना चाहते हैं तो अगर आपकी चन्द्र नाडी चल रही है और आप कोई भी शुभ काम करना चाहते हैं तो आप कर ले बस। चन्द्र नाडी बह रही है, तो शुभ काम की शुरुआत है और आपके लिए सभी अच्छे फल देगी, यह अमृत स्वरूप है। अगर **सूर्य नाडी हो तो वह अनिष्ट की सूचक है**। यह सामान्य विज्ञान है।

फिर आगे कहते हैं:--

नाडी का सामान्य विज्ञान

चन्द्रनाडी में काम की शुरुआत अच्छा फल देगी। यह अमृतमय होती है

सूर्य नाडी अशुभ का सूचक है

अमृतमिव सर्वगात्रं प्रीणयति शरीरिणां ध्रुवं वामा । क्षपयति तदेव शश्वद्ब्रह्मना दक्षिणा नाडी ॥४४ ॥

प्रयास से चन्द्र नाड़ी को चलाया जा सकता है

अगर बायीं नाड़ी, चन्द्र स्वर चल रहा हो तो यह आपके शरीर को क्या करेगा? अमृत के समान प्रसन्न रखेगा। इसलिए यह कहा जाता है कि दिन में आपके लिए चन्द्र स्वर चलना चाहिए, left स्वर की नाड़ी चलना चाहिए, left स्वर चलना चाहिए।

दिन में जितना ज्यादा चन्द्र स्वर चलेगा उतना ही वह आपके शरीर को प्रसन्न बनाए रखेगा, शरीर को निरोग बनाए रखेगा।

अगर लगातार बहुत समय तक दक्षिण नाड़ी, right side की नाड़ी चलती है, तो उससे शरीर क्षीण होने लग जाता है। देखो! हर स्वर के परिवर्तन का काल आता है और हर स्वर एक-एक घण्टे में परिवर्तित होता है। एक घण्टे में आपका चन्द्र से सूर्य, सूर्य से चन्द्र परिवर्तित होता रहता है।

क्या आप जानते हैं?

- ▶ हर स्वर एक-एक घंटे में परिवर्तित होता है
- ▶ एक घंटे में आपका चन्द्र से सूर्य और सूर्य से चन्द्र परिवर्तित होता है
- ▶ विशेष प्रयासों से हम इसे बदल सकते हैं और अधिक समय तक चन्द्र नाड़ी या सूर्य नाड़ी चला सकते हैं



अब यह आपके विशेष प्रयासों के उपर है कि जब चन्द्र से सूर्य हो तो वह एक घण्टे तक भी चल सकता है।

आप उसे अपने प्रयास से रोक भी सकते हैं और उससे चन्द्र नाड़ी भी चला सकते हैं। इस तरह के प्रयास से क्या होगा कि आपके शरीर की निरोगता या शरीर की प्रसन्नता है वह निरन्तर बनी रहेगी और वह आपको रोग आदि से दूर रखेगी।

कभी-कभी यह भी होता है कि मान लो आपको ज्वर आ रहा हो तो उस समय जो आपकी नाड़ी चल रही है, आप उससे उल्टी चलाओ। क्या कहा गया? बुखार जब आ रहा हो, सिरदर्द या ज्वर हो रहा हो तो जो नाड़ी चल रही हो, अगर आप उससे उल्टी चलाओगे तो आपको उसमें बहुत relief मिल जाएगा। अब वह कोई भी हो, उस समय मान लो बुखार के समय दिन में चन्द्र भी चल रहा है, तो आपको सूर्य चलाना पड़ेगा। बुखार के समय या सिर दर्द के समय जो नाड़ी चल रही हो उसके विपरीत चलाना शुरू करो तो वह आपके लिए शुभ

ज्वर और सिर दर्द में आराम

बुखार के समय, सर दर्द के समय जो नाड़ी चल रही हो उससे उल्टी नाड़ी चलने से आराम मिलता है



होगा। प्रयोजन के साथ कुछ काम हमें अलग-अलग से भी इस तरह से करने पड़ते हैं।

ये सामान्य नियम बताए जा रहे हैं। चन्द्र की नाड़ी शुभ है, सूर्य की नाड़ी भी शुभ होती है कुछ कार्यों के लिए, वह आगे बताया जाने वाला है। एकान्त रूप से सूर्य की नाड़ी अशुभ ही नहीं होती है। यह भी बताया जाने वाला है कि सूर्य की नाड़ी कहाँ शुभ है और चन्द्रमा की नाड़ी किन-किन कार्यों में शुभ होती है।

यह आगे के श्लोकों में बता रहे हैं:--

संग्रामसुरतभोजनविरुद्धकार्येषु दक्षिणेष्टा स्यात् । अभ्युदयहृदयवाञ्छितसमस्तशस्तेषु वामैव ॥४५ ॥

सूर्य नाड़ी भी कुछ कामों में शुभ है

क्या कह रहे हैं? दक्षिण नाड़ी अर्थात् सूर्य नाड़ी इन कामों में शुभ है। राजा लोग युद्ध करने जाते हैं, military के जवान भी युद्ध करने जाते हैं। आप युद्ध करने जा रहे हो और अब मान लो युद्ध नहीं करना, आपको यदि अपने किसी शत्रु के घर में प्रवेश करना है, तो उस समय भी यह सूर्य नाड़ी आपके लिए लाभदायक है। किसी ऐसे व्यक्ति से बातचीत करनी है जो आपका बहुत द्वेषी है, दुष्ट है, तो उसमें भी आपके लिए यह सूर्य नाड़ी लाभदायक है। क्योंकि

इसमें यह बताया जाता है कि जितने भी क्रूर कार्य होते हैं और चर कार्य होते हैं उनमें सूर्य नाड़ी का उपयोग किया जाता है।

जितने भी शान्त और स्थिर कार्य होते हैं उनमें चन्द्र नाड़ी का उपयोग किया जाता है। क्या कहा? चर कार्य और क्रूर कार्य।

सूर्य स्वर के कार्य

- ▶ शत्रु के घर में प्रवेश
- ▶ द्वेषी व्यक्ति से बातचीत
- ▶ क्रूर कार्यों में
- ▶ स्त्री सम्भोग आदि
- ▶ चर (अस्थिर) कार्यों में
- ▶ दूकानदार के लिए माल खरीदने में
- ▶ उधार लेना या देने में
- ▶ मेहनत के कार्य में
- ▶ भोजन करने में



चर कार्य का मतलब होता है, जो काम हमें हमेशा के लिए स्थिर नहीं रखना है। अभी कुछ समय के लिए करना है और फिर उसे छोड़ देना है। वे चर कार्य समझे जाते हैं।

क्रूर कार्य किसी से युद्ध करना हो, किसी से बदला लेना हो, किसी को अपने दबाव में डालना हो, जबरदस्ती

अपनी बात मनवानी हो तो ये सब काम या कोई और दूसरे क्रूर कार्य मान लो कोई किसी क्रूर कार्य के लिए विद्या की सिद्धि कर रहे हो, मन्त्र की सिद्धि कर रहे हो, क्रूर प्रयोजन के साथ में आपको कोई शास्त्र पढ़ना पड़ रहा हो तो वे सब काम भी इसी सूर्य नाड़ी में करने पड़ेंगे।

क्रूर कार्य कभी भी चन्द्र नाड़ी के साथ नहीं हो सकते हैं। जो लोग कभी भी दूसरों के साथ बुरा व्यवहार करते हैं, अत्याचार करते हैं, मारते हैं, नियम से इसी नाड़ी में ही वे यह काम कर पाएँगे, चन्द्र नाड़ी नहीं चल पाएगी। सूर्य नाड़ी के ये कार्य हैं और भी बहुत से कार्य हैं। जैसे मान लो आप कुछ चीजें खरीदते भी हैं और बेचते भी हैं। मान लो आपने माल खरीदा चन्द्र स्वर में तो क्या होगा? वह माल आपके यहाँ स्थिर हो गया। सूर्य स्वर में खरीदोगे तो क्या होगा? खरीदने के साथ में बिक भी जाएगा। अतः क्रय-विक्रय में भी यह ध्यान रखा जाता है। व्यापारी लोग मुण्डी हिला रहे हैं। चन्द्र स्वर में अगर माल खरीदा है, तो क्या होगा? स्थिर कार्यों के लिए है चन्द्र स्वर। आपको दुकान चलानी है, तो माल आना है, जाना है, तो हमें क्या करना है? माल को सूर्य स्वर में ही, सूर्य नाड़ी में ही अपने को खरीदना है, तो वह निकल भी जाएगा। आएगा, जाएगा, निकल जाएगा।

उधार लेना है आपको तो कौन से स्वर में लेना है? उधार लेते हैं न कोई कर्जा। हाँ कोई उधार लेना है, तो वह अगर आपने चन्द्र स्वर में लिया तो क्या होगा? कभी उधार चुकेगा नहीं। हाँ! वह परेशान करता रहेगा आपको। तो क्या करना पड़ेगा, उधार कभी भी चन्द्र स्वर में न लेकर सूर्य स्वर में ही उधार लेना पड़ेगा। ऐसे काम की भी है यह नाड़ी, ऐसा नहीं है कि सूर्य नाड़ी में हमेशा नाश ही होता है। तो कुछ काम जो चर कार्य हैं या क्रूर कार्य हैं, उसमें सूर्य नाड़ी का उपयोग किया जाता है।

अब उधार ले लिया और उधार दिया, अब दिया भी तो लौट के आना चाहिए न। वह भी इसी में होना चाहिए। भैया हमने दे दिया, चन्द्र स्वर में दे दिया तो फिर अब कभी लौट कर ही नहीं आएगा। कहने का मतलब यह है कि आप यह ध्यान रखें कि सूर्य स्वर में भी कुछ उपयोगी कार्य इस तरह के किये जाते हैं। कभी-कभी यह विद्या-अध्ययन वगैरह भी हमारे लिए केवल काम



चलता स्वर बदलने के उपाय

बायीं करवट से लेटोगे तो सूर्य स्वर चलेगा, दायाँ स्वर चलेगा



दायीं करवट से लेटोगे तो बायाँ स्वर चलेगा, चन्द्र स्वर चलेगा

चलाऊ हैं। हमेशा के लिए हमें नहीं करना है या कुछ अपनी विद्या को स्थिर नहीं रखना है या कुछ काम के लिए करना है, तो सूर्य स्वर में ही करना होता है। जैसे मान लो बच्चों को कभी-कभी ऐसे पेपर देने पड़ते हैं कि केवल पेपर देने के लिए ही पढ़ना पड़ता है फिर बाद में कोई मतलब नहीं है उसका। तो वह एक तरह का चर काम है, बस मेहनत करनी है तुरन्त।

मेहनत का कार्य है, तो वह सूर्य स्वर में ही करना होगा। शान्ति का काम आपको चन्द्र स्वर में करना पड़ेगा।

मेहनत करनी है, तो सूर्य स्वर में ही करनी पड़ेगी तभी हो पाएगी। अतः सूर्य स्वर में भी बहुत सारे काम होते हैं।

भोजन करने के बाद बायीं करवट लेटने से फायदे



‘संग्रामसुरत’ यह तो आप जानते ही हैं काम-क्रीड़ा (स्त्री सम्भोग आदि) जिसको बोलते हैं। **भोजन भी सूर्य स्वर में किया जाता है।** अब देखो भोजन करना भी क्या है? यह भी एक तरीके से क्रूर कर्म माना जाता है या चर कर्म काम कह लो। क्रूर न कह करके तो

भोजन के बाद विश्राम का तर्क

- ▶ भोजन हमें सूर्य स्वर में करना चाहिए जिससे यह अच्छे से पच जाये और शरीर के काम आये।
- ▶ इसी कारण भोजन के एक घंटे बाद तक सूर्य नाडी चलनी चाहिये। इसी कारण भोजन के पश्चात् **दस मिनट बायीं (left) करवट लेटना चाहिए।** बायीं करवट लेटने से सूर्य नाडी चलने लगती।



इसको क्या कहेंगे? चर। क्योंकि आज किया तो आज ही के काम में आएगा। दो घण्टे काम आएगा, एक घण्टे काम आएगा, बाद में फिर करना है। स्थिरता से तो भोजन कभी हो ही नहीं सकता है। यह भोजन करने का काम भी एक तरीके से इसी सूर्य नाडी में अच्छा माना जाता है।

दिन में भोजन के समय पर सूर्य स्वर ही चलना चाहिए और भोजन के एक घण्टे बाद तक भी सूर्य स्वर ही चलाना चाहिए। इसलिए कहा जाता है कि भोजन करने के बाद कम से कम दस मिनट के लिए बायीं करवट से लेट जाओ। क्या होगा? **बायीं करवट से लेटोगे तो सूर्य स्वर चलेगा, दायाँ स्वर चलेगा। दायीं करवट से लेटोगे तो बायाँ स्वर चलेगा, चन्द्र स्वर चलेगा।** स्वर को चलाने के यह तरीके भी हैं। इसलिए आप देखते होंगे कि पहले के लोग भोजन करने के बाद में एक सेठ की तरह बैठा करते थे। सेठ लोग जानते ही मतलब ऐसे करके बैठते हैं तो यह भी एक style है। अगर आप ऐसे करके बैठे हो सेठ की तरह तो देखो कहाँ जोर पड़ रहा है? बायीं तरफ जोर पड़ रहा है। अपने आप ही सूर्य नाडी चलेगी। पहले वो मसनदे type के होते थे न, गोल-गोल बस उस पर जो है, भोजन करने के बाद सेठ के style में बैठा करो। अरे! कुछ तो feeling लाओ सेठ जैसी, दरिद्री ही बने रहोगे। पहले के लोगों को ज्ञान रहता था कि ये लोग क्यों ऐसा करते थे? मैंने भी देखा घर पर भोजन करने के बाद में नियम से आदत रहती थी कि हमें लेटना है। अब उन्हें भले ही यह न मालूम हो कि किस करवट से लेटना है। अब उस करवट से लेटते हैं कि नहीं लेटते यह नहीं पता। लेकिन मैं देखता था घर में बड़ों को कि भोजन करने के बाद लेटते जरूर थे। बायीं करवट से लेटोगे तो दायाँ स्वर अपने आप चलेगा।

पहले लोग भले ही स्वर ज्ञान न रखते हो लेकिन एक दूसरे की क्रिया-कलापों को अपने घर में इस तरह से सीखा करते थे। कोई भी काम करना होता था तो देख लिया करते थे कि मूड कैसा है। मान लो बड़ों से पैसा माँगना है, पापा से पैसा माँगना है। क्या देखोगे? स्वर दिखे न दिखे, कम से कम यह तो देखोगे कि उनका मूड ठीक है कि नहीं। सामने वाले का मूड अगर ठीक है, तो इसका मतलब क्या है? उसका चित्त प्रसन्न है। अपनी शास्त्र की भाषा में चित्त प्रसन्न है और चित्त प्रसन्न है, तो



Checklist: अच्छी नींद बायीं करवट सोयें (सूर्य स्वर में)



- ▶ यदि नींद आ आये: सीधे लेटें और **ओं** **अर्ह नमः** का ग्यारह बार दीर्घ नाद करें। **ओं** पेट को अन्दर करके, फिर **अर्ह** बोल करके और **नमः** के साथ में पेट को फुलाते हुए
- ▶ यदि फिर भी नींद ना आये तो स्वर को बदलने की कोशिश करें; यदि आपका सूर्य चल रहा है तो दायीं करवट लेट जाएँ

इसका मतलब चन्द्र नाड़ी चल रही है। उसमें अगर पैसा माँगोगे तो मिलेगा और सामने वाले का सूर्य स्वर चल रहा हो, तुमने पैसा माँगा तो चाँटा पड़ेगा। कहने का मतलब है क्योंकि उसके अन्दर भाव कैसा आएगा? शान्ति का भाव नहीं आएगा। वह हमेशा आपके लिए एकदम से क्रूरता का भाव आ जाएगा। जो उसकी अनुकूलता में नहीं है वह चीज सामने आएगी तो एकदम से प्रतिकूलता में बदल जाएगी। ऐसे इन चीजों को हम पहले भी देखा करते थे।

जो यहाँ पर इन स्वरों के माध्यम से बताया जा रहा है, वह पहले इस तरीके से होता था, चला करता था। ऐसे कोई भी विपरीत काम हम करने जा रहे हैं, कोई भी चीजें जो हमने आपको बताई हैं, उन सब विरुद्ध कार्यों में भी इन्हीं सूर्य स्वरों का उपयोग किया जाता है। विरुद्ध कार्य मतलब विपरीत कार्य, उल्टे कार्य, नीच कार्य, निम्न कार्य, व्यसनों के कार्य ये सब सूर्य स्वर में ही किये जाते हैं। जुआ खेलना है, शराब पीना है, ये सब कार्य इसी सूर्य स्वर में ही हो सकते हैं। कोई भी आदमी अति उत्साह के कार्य करता है, वह सूर्य स्वर में ही समझो। इसके ये प्रभाव हैं, कार्य हैं।

बाएँ स्वर में कार्य करने से मनोवाँछित सभी कार्यों की पूर्ति

अब 'अभ्युदयहृदयवाञ्छित' बाएँ स्वर में होने वाले काम क्या हैं? जिनमें अपने को अभ्युदय की प्राप्ति होना। 'अभ्युदय' अर्थात् वैभवों की प्राप्ति होना। धन, सम्पत्ति, घर, परिवार, स्त्री, पुरुष, ये सब वैभव अपने लिए मिलते चले जाएँ और मनोवाँछित सब कार्य पूरे हो। ये सब काम किसके हैं? ये शुभ नाड़ी के काम हैं।

अर्ह प्राणायाम - स्व में विराम, स्व में विश्राम



ये सब बायीं नाड़ी में किये जाते हैं। समझ में आ गया? दिन में कुछ समय आपको यह सूर्य नाड़ी भी भोजन के समय चलनी चाहिए। यह ध्यान में रखना।

अच्छी नींद लेने के उपाय

सोते समय जब आप शयन करने के लिए जाएँ तो उस समय भी देख करके सोये कि शयन करते समय पर भी आपका सूर्य स्वर ही चलना चाहिए। अगर नहीं चले तो भी शयन में भी बाएँ करवट से सोये, आपका सूर्य स्वर धीरे-धीरे चलने लग जाएगा।

ऐसा भी हो सकता है, किसी-किसी को रात में नींद नहीं आती है तब क्या करो? जब नींद नहीं आ रही हो तब यह देखो कि आप का कौन सा स्वर चल रहा है। एक तरीका तो यह है कि आप उस समय बिल्कुल सीधे लेट जाओ और सीधे लेट कर **ओं अर्ह नमः** का दीर्घ नाद करो, लम्बा-लम्बा, लगभग दस से ग्यारह बार।

Checklist: क्या आप स्वस्थ हैं?



- ▶ सुबह उठते ही नाड़ी सही चले
- ▶ दोपहर में सुषुम्ना चलने के बाद चन्द्र स्वर चल जाए
- ▶ संध्या के समय सूर्य स्वर चले

ओं अर्ह नमः का दीर्घ नाद करो। इससे क्या होगा? जो आपकी नाड़ी सही ढंग से चलनी होगी वह चलना शुरू हो जाएगी। लेट करके, **ओं अर्ह नमः** का दीर्घ नाद, **ओं** पेट को अन्दर करके, फिर **अर्ह** बोल करके और **नमः** के साथ में पेट को फुलाते हुए। पास वाले को परेशानी हो तो ऐसी जगह सोये, जहाँ पर नींद आ जाये। आपको पता तो है ही कि नींद नहीं आ रही है या फिर पास वाले को disturbance हो तो आप जोर से न बोल करके मन में भी बोल सकते हैं। धीमे भी बोल सकते हैं और श्वास पर ध्यान रख कर भी बोल सकते हैं। अब एक तरीका तो यह है। इससे आपके लिए थोड़ी सी नाड़ी शुद्ध हो करके आपको नींद आने की इसमें सम्भावना है। आपका दिमाग चिन्ताओं में कहीं व्यस्त होगा तो वह ठीक हो जाएगा। हमेशा सोने का प्रयास तो बाएँ करवट से ही करना है, सूर्य स्वर के साथ ही चलते हुए

सोना चाहिए। फिर भी किसी कारण वश अगर आपको उसमें बेचैनी हो रही हो, नींद नहीं आ रही हो तो आप यह तरीका अपनाएँ।

अब इसमें भी नींद न आए तो फिर आप जो स्वर चल रहा हो वह स्वर देखे और उसके विपरीत स्वर चला कर फिर सोने की कोशिश करें। अगर मान लो उस समय पर आपको सूर्य स्वर में भी निद्रा नहीं आ रही है, बहुत समय से परेशान हैं तो फिर आप उस सूर्य स्वर की जगह चन्द्र स्वर चला कर सोने की कोशिश करो तो निद्रा आ सकती है। ऐसा करके आप कम से कम निद्रा की गोलियाँ खाने से तो बचे रहोगे। ये तरीके हैं, इनके माध्यम से आप अपने आपको व्यवस्थित बना सकते हो।

वही यहाँ कहा जा रहा है कि **जितने भी शुभ वाँछित काम हैं उनमें तो आप हमेशा दिन में चन्द्र और रात**

में सूर्य। यह सामान्य नियम है। दिन में भी सूर्य, भोजन इत्यादि के समय पर या कोई विरुद्ध कार्य करना हो।

शान्त व्यक्ति के लिए चन्द्र स्वर सबसे उत्तम है।

सभी शुभ कामों के लिए, मंगल के लिए और जो कुछ विपरीत बातें थी, वे आपको बता ही दी। सुबह उठते हुए सही नाड़ी चल रही हो, दोपहर में भी कुछ समय के लिए सुषम्ना चलने के बाद अगर चन्द्र स्वर चल जाए, कुछ समय के लिए और शाम को संध्या के समय पर सूर्य स्वर चले तो समझ लेना आप स्वस्थ है। यह संक्षेप में बातें बता रहा हूँ, याद कर लो। यह थोड़ी-थोड़ी सी स्वस्थता के लिए और शुभ होने के लिए पहचान करने की चीजें हैं।

आगे आचार्य क्या कह रहे हैं:-

नेष्टघटनेऽसमर्था राहुग्रहकालचन्द्रसूर्याद्याः ।

क्षितिवरुणौ त्वमृतगतौ समस्तकल्याणदौ ज्ञेयौ ॥४६॥

चन्द्र स्वर में पृथ्वी और जल तत्त्व के चलने से सभी लाभ मिलते हैं

‘नेष्टघटनेऽसमर्था’ अपना इष्ट करने में समर्थ नहीं हो सकते हैं, कौन? **राहु, ग्रह, काल, चन्द्र, सूर्य** आदि इनसे डरते हो न। राहु की दशा चल रही है, हमारे लिए शनि की दशा चल रही है या कोई और विपरीत ग्रह आदि

चल रहे हैं। कोई भी आपका कुछ नहीं बिगाड़ सकता है अगर **‘क्षितिवरुणौ त्वमृतगतौ’** **‘अमृतगतौ’** का मतलब चन्द्र स्वर में अगर पृथ्वी और जल तत्त्व चल रहा हो तो **‘समस्तकल्याणदौ ज्ञेयौ’** सब प्रकार के कल्याण इसी में निहित हैं। **चन्द्र स्वर में पृथ्वी और जल तत्त्व में आपको सब प्रकार के लाभ मिलेंगे**, यह यहाँ पर बताया गया है।

कर्मों की उदीरणा

हम कर्म के अनुसार फल पाएँगे या हम अपने स्वरों के अनुसार फल पाएँगे तो यह समझना है कि कर्मों में भी संक्रमण होता है। कर्म के बन्ध सभी के पास दोनों प्रकार के होते हैं, शुभ भी और अशुभ भी; साता भी असाता भी।

इस प्रवचन में यह बताया गया है कि स्वरों के ज्ञान से कई प्रश्नों के उत्तर दिए जा सकते हैं। सही स्वर चलने का ध्यान रखने से कई काम बनते हैं। पूर्ण स्वर, स्वरों की संयोजना, पृथ्वी, जल, अग्नि और वायु तत्त्व के फल, के विषय में बताया गया है।

फसल का भविष्य, किसी से बात मनवाना, जय-पराजय का निर्णय, मरण-जीवन का विज्ञान भी स्वरों से निश्चित किया जा सकता है। चन्द्र और सूर्य स्वर केवल सांसारिक कर्तव्यों के लिए है और सुषुम्ना नाडी अति उत्तम है क्योंकि इसी में समभाव सम्भव है।

स्थान: खतौली

दिनांक: 01 मार्च 2020

आचार्य शुभचन्द्र रचित यह ज्ञानार्णव जिसका स्वाध्याय क्रम से प्राणायाम का वर्णन चल रहा है। पहले आप लोगों को तत्त्व के बारे में, मण्डलों के बारे में जानकारी दी थी जिसमें तिथियों के अनुसार सुबह-सुबह कौन सा स्वर चलना चाहिए इसकी भी जानकारी दी गयी थी। ध्यान है सभी को? दो स्वर होते हैं; एक चन्द्र स्वर और एक सूर्य स्वर। left side के nostril से चलने वाला चन्द्र स्वर कहलाता है और right side के nostril से चलने वाला सूर्य स्वर कहलाता है। अभी मुख्य रूप से इन्हीं दो स्वरों की चर्चा है क्योंकि हानि-लाभ, शुभ-अशुभ इन्हीं स्वरों को देख कर ही किये जाते हैं, विचार इन्हीं स्वरों के साथ किया जाता है।

स्वर उदय और अस्त में शुभ-अशुभ



पहले जो एक 39 नम्बर का श्लोक था जिसमें उदय के समय पर और अस्त के समय पर क्या होना चाहिए, यह आपको बताया था। पहले उसकी व्याख्या थोड़ी दूसरे तरीके से की थी, उस श्लोक का एक दूसरा अर्थ और समझ में आता है। पहले आपको जो बताया था वह यह बताया था कि **कोई भी स्वर होगा उदय में शुभ होगा, अस्त में अशुभ होगा।**

स्वर का भी उदय होता है, अस्त होता है। जब स्वर प्रारम्भ होता है, तो उदय कहलाता है और जब स्वर का समापन होता है, तो वह अस्त कहलाता है। लेकिन मुझे उसका दूसरा अर्थ चिन्तन में आता है कि वहाँ कहने का तात्पर्य यह भी है

यदि उदय के समय पर चन्द्र स्वर चले तो अस्त के समय पर सूर्य स्वर होना चाहिए। यदि उदय के समय पर सूर्य स्वर चले तो शाम को सूर्य अस्त के समय पर चन्द्र स्वर होना चाहिए ऐसा होगा तो वह आपके लिए शुभ होगा।

आपको यह भी बताया था कि सामान्यतः सुबह चन्द्र स्वर चल रहा हो, चन्द्र स्वर वाला दिन हो और दोपहर में भी चन्द्र स्वर चले और शाम को सूर्य स्वर चलना चाहिए। वह बात तब की है जब सुबह चन्द्र स्वर चल रहा हो और जिस दिन सुबह सूर्य स्वर चलेगा तो उस

दिन शाम को चन्द्र स्वर हितकारी माना जाता है, अस्त के समय पर। यह उसका दूसरा अर्थ समझ में आता है, आप 39 नम्बर का श्लोक पढ़ कर देखना।

ये बातें जो पहले बताई थी, आगे और भी यहाँ बताया जा रहा है कि हमें कोई भी शुभ कार्य करते समय पर कैसे शुभ-अशुभ का हम ख्याल रखे और हमारे लिए अगर कहीं अशुभ की सम्भावना हो तो उसे भी हम शुभ में convert कर सकते हैं। लोग कहते हैं कि फिर तो महाराज कर्म-सिद्धान्त ही fail हो जाएगा। जैनी लोगों को बड़ी चिन्ता पड़ती है। कोई भी बात लौकिक कहो या कोई भी बात मतलब बाहर से अपने लिए शुभ-अशुभ की कहो तो जैनी लोगों को बहुत ही चिन्ता पड़ती है कि फिर तो यह कर्मबद्ध पर्याय का कुछ बचेगा ही नहीं। कर्म-सिद्धान्त भी हमारे लिए क्या फल देने वाला है? **हम कर्म के अनुसार फल पाएँगे या हम अपने स्वरों के अनुसार फल पाएँगे**, ऐसे लोगों के view आने लग जाते हैं। उन लोगों को यह समझना है कि कर्मों भी संक्रमण होता है।

कर्मों का संक्रमण

क्या कहा? कर्मों में भी संक्रमण होता है। दोनों तरह की विधि होती है। भीतर जैसा कर्मों का उदय होता है वैसा भी हमें फल मिलता है और बाहर हम अगर सावधानी बरतते हैं, द्रव्य-क्षेत्र-काल भाव अनुकूल रखते हैं तो कर्म का उदय भी उसी के अनुकूल होता है। इसे कर्म-सिद्धान्त में ही बताया गया है। थोड़ा सा इसीलिए बताये दे रहा हूँ ताकि थोड़ा सा लोगों के दिमाग clear हो जाएँ नहीं तो सबके दिमाग में तरह-तरह के फितूर

कर्म उदय का सिद्धांत

दोनों तरह की विधि काम करती है

1) भीतर जैसे कर्मों का उदय होगा वैसा ही हमें फल मिलेगा

2) जैसी द्रव्य-क्षेत्र-काल की बाहरी संयोजना होगी तो कर्म का उदय भी उसके अनुकूल होगा।

कर्म-काण्ड ग्रन्थ में हर कर्म की उदीरणा के लिए कुछ नोकर्म बताए हैं।



पैदा हो जाते हैं। जो लोग अधूरा ज्ञान रखते हैं तो वे तरह-तरह की शंकाओं में घिर जाते हैं।

अगर आप कर्म-सिद्धान्त का भी अच्छा ज्ञान रखोगे तो आपको भी कोई शंका नहीं होगी क्योंकि कर्म-सिद्धान्त में भी, **कर्म-काण्ड** में हर कर्म के उदय के लिए, उदीरणा के लिए कुछ नौ-कर्म बताया गया है। मतलब भीतर आपके कर्म का उदय है और वह उदय depend करेगा आपके बाहरी नोकर्मों की संयोजना पर। नोकर्म का मतलब उसके सहायक कर्म। **उसके सहायक कर्म जैसे होंगे भीतर से वैसे ही कर्मों का हम उदय कर सकते हैं।**

कर्म के बन्ध तो सभी के पास दोनों प्रकार के होते हैं। शुभ भी हैं, अशुभ भी हैं। साता भी है, असाता भी है। बाहर आप अगर कोई संयोजना करते हैं तो उसके माध्यम से भी भीतरी कर्मों में उसी प्रकार की उदीरणा होती है, उदय होता है। जैसे कि example दिया जाता है, कर्म-सिद्धान्त के अनुसार ही आपको बता रहा हूँ। अच्छा स्वादिष्ट सरस भोजन साता वेदनीय कर्म की उदीरणा में कारण होता है। क्या कहा? अच्छा स्वादिष्ट, मन के अनुकूल सरस भोजन किसकी उदीरणा का कारण है? साता वेदनीय उदीरणा के कारणों में लिखा है, कर्म-सिद्धान्त में। आप इससे यह समझे अगर आप अच्छा भोजन करेंगे, भोजन हितकर होगा, स्वादिष्ट होगा, प्रकृति के अनुकूल होगा तो आपके अन्दर साता का उदय आएगा। उस भोजन से आपको सुख मिलेगा और साता की उदीरणा भी होगी। भोजन करने के बाद आपको लगेगा न कि हाँ! अच्छा लग रहा है। तो क्या है? साता कर्म की उदीरणा हो गयी, उदय हो गया।

उसी के विपरीत अगर आप रुखा भोजन करेंगे, बिल्कुल नीरस भोजन आप करेंगे जो आपके मन के बिल्कुल प्रतिकूल है और भोजन कर लेंगे तो उससे आपको असाता वेदनीय कर्म की उदीरणा हो जाएगी। अगर आपका मन उस रूप भोजन करने के लिए तैयार नहीं है और वह आपकी प्रकृति के अनुकूल भी नहीं है, तो नियम से वह आपके लिए असाता वेदनीय कर्म की उदीरणा में कारण बन जाएगा। यह क्या सिद्धान्त हुआ? **बाहर हम जैसा भोजन करेंगे वैसे हमारे कर्मों की उदीरणा होगी।**

कर्म तो हमारे अन्दर सब तरीके के हैं। साता भी हैं और असाता हैं। कौन सी की हमें भीतर से उदीरणा का मतलब उकेर कर निकलना है। **उदीरणा का मतलब जैसे** शीशी में घी हो और वह जम गया हो। अगर वह रुखा भी रहेगा वैसे ही, उल्टा भी कर दोगे तो निकलने वाला नहीं है। उसको जब हम हाथ डाल कर, ऊंगली डाल कर निकलते हैं, तो निकल कर आ जाता है। उसको क्या बोलते हैं? यह उदीरणा हो गयी। ऐसे हो हम अपने कर्मों की उदीरणा करते हैं। कर्म-सिद्धान्त पढ़ने वालों को यह ध्यान रखना है। अगर हम अनुकूल वातावरण, अनुकूल द्रव्य-क्षेत्र-काल के अनुसार चलेंगे तो हमारे अच्छे कर्म जो हमारे अन्दर हैं वह उदय में आएँगे और उसी के विपरीत अगर हम विपरीत वातावरण खुद अपने लिए तैयार करेंगे तो हमारे लिए असाता वेदनीय कर्म का उदय आने वाला है। अगर आप बिल्कुल ही रुखा भोजन करने लग जाओ तो आपको वात की पीड़ा होने लग जाएगी। रुखे भोजन से क्या होता है? बिल्कुल ही रुखा भोजन है, तो आपको वात का प्रकोप होने की सम्भावना हो जाती है। आपके मन के अनुकूल बिल्कुल भी भोजन न हो तो आपका दिमाग खराब हो जायेगा और आपको असाता वेदनीय दिन भर महसूस होगी। कर्म का नोकर्म हर जगह कहा गया है। हर कर्म का नोकर्म होता है। इसको क्या बोलते हैं? नोकर्म।

जैसे कि हम बाहरी नोकर्मों के संयोग से कर्म की उदीरणा करते हैं ऐसे ही यहाँ समझना चाहिए कि हम बाहरी स्वरो के ज्ञान से भीतर के सुख कर्म की उदीरणा में हमें सहायक है।

एक अच्छी बात यह है, जब भी प्रश्न करते हैं तो अच्छे उत्तर निकल कर आते हैं। समझाना तो सब को पड़ता है और समझने की जिज्ञासा भी सभी को रहती है। यह ध्यान रखने की चीज है। **यह कर्म-सिद्धान्त के विरुद्ध बात नहीं है।** होगा वही जो आपके कर्म के उदय में होगा लेकिन कुछ कर्मों के उदय हमारे भी आश्रित होते हैं। हम उन्हें अपने प्रयास से उदय में ला सकते हैं और अपने प्रयास से हम उसके विपरीत कर्म भी उदय में ला सकते हैं। आप मान लो कहीं बहुत ठण्डी-ठण्डी, रुक्ष हवा में बैठ गए, रुखी-रुखी हवा चलती है और आप बैठ गए तो नियम से क्या होगा? आपका बदन टूटने लग जायेगा। आपने क्या कर लिया? आपने अपनी असाता वेदनीय

की उदीरणा खुद करा ली। अगर उसकी जगह आप उस हवा से बच करके बैठते तो आपको कोई असाता की उदीरणा नहीं होती। बहुत से ऐसे कारण होते हैं जिनमें हम अपने कर्मों की उदीरणा खुद कराते हैं।

अगर इतना ही कर्म-सिद्धान्त पर विश्वास है, तो फिर एक काम करो। कहीं पर भी आँख बन्द करके सड़क पर चले जाओ। मरना होगा तो मर जाएँगे, जीना होगा तो जी लेंगे। कर्म-सिद्धान्त, कर्म के उदय के बिना तो क्या होगा? इतना ही कर्म सिद्धान्त पर विश्वास है तो। लोग ज्ञान तो कुछ नहीं रखते, बातें ज्यादा करते हैं। ऐसे में आपको यह समझना है कि **कर्म-सिद्धान्त भी काम कर रहा है और हमारा अपना पुरुषार्थ भी**

काम कर रहा है। अगर आप अपना पुरुषार्थ सही ढंग से नहीं करेंगे, सड़क पर सही ढंग से नहीं चलेंगे तो मरने की, दुर्घटना होने की ज्यादा सम्भावना है। असाता वेदनीय की उदीरणा, आप कहीं पर भी जाकर अपना सिर दीवार पर दे मारो तो क्या होगा? हमारे कर्म का उदय नहीं होगा तो कैसे असाता आ जाएगी? ऐसा तो नहीं होता। हमें ऐसी चीजों की संयोजना से बचना भी पड़ता है और उन्हीं संयोजना के अनुसार अपने कर्मों की उदीरणा करनी भी पड़ती है। पहले mind में एक बात स्पष्ट रखो कि कर्म-सिद्धान्त से कोई भी चीज विपरीत नहीं होती। कर्म के लिए ये सब नौ-कर्म बताये जा रहे हैं। आगे कुछ नई बातें आपके सामने आ रही हैं:-

पूर्णे पूर्वस्य जयो रिक्ते त्वितरस्य कथ्यते तज्ज्ञैः ।

उभयोर्युद्धनिमित्ते दूतेनाशंसिते प्रश्ने ॥४७॥

स्वरों के ज्ञान से प्रश्नों के सही उत्तर देने की क्षमता बनती है



यहाँ बताया जा रहा है कि अगर पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु इन चार मण्डलों के साथ चन्द्र स्वर और सूर्य स्वर का सही-सही आपको ज्ञान हो गया है, तो देखो! कोई भी व्यक्ति आपके सामने आये और आपसे वह प्रश्न करे। मान लो युद्ध के निमित्त से कोई प्रश्न करता है क्योंकि पहले राजा लोग युद्ध करने जाते थे। उनके परिजन लोग होते थे तो कहीं से आकर पूछते थे कि हमारे राजा या हमारे घर के लोग जो युद्ध करने गए हैं, अब उस युद्ध में क्या होगा? जय होगी कि पराजय होगी? कोई प्रश्न करता है, तो आप अपने स्वरों को देख कर उसका उत्तर देने की क्षमता रख सकते हो। **“पूर्णे**

पूर्वस्य जयो” पूर्ण स्वर कहलाता है कि जो स्वर पूरा भरा हुआ हो, चलने वाला स्वर होता है उसको पूर्ण स्वर कहते हैं। जैसे कि मान लो चन्द्र स्वर चल रहा है और जब वह पृथ्वी और जल मण्डल के साथ होगा तो वह पूरा भरा हुआ स्वर कहलाएगा।

अगर कोई व्यक्ति भरे हुए स्वर में आकर प्रश्न करे तो क्या होता है? जो पूछ रहा है कि हमारा राजा जीत कर आएगा कि हार कर आएगा। आप आँख बन्द करके कह देना कि राजा जीत कर आएगा या तेरा व्यक्ति जो परिवार से गया है वह जीत करके आएगा क्योंकि जिस समय वह प्रश्न कर रहा है उस समय आपका चन्द्र स्वर भरा हुआ चल रहा है। सूर्य स्वर भी अगर भरा हुआ चल रहा हो तो भी आप कह सकते हो। लेकिन स्वर

भरा या पूर्ण स्वर

जो स्वर पूरा भरा हुआ हो, चलने वाला स्वर होता है उसको पूर्णस्वर कहते हैं जैसे चन्द्र स्वर चल रहा हो और वह पृथ्वी या जल मंडल के साथ हो तो वह पूरा भरा स्वर कहलायेगा



स्वर और युद्ध में जीत

अगर कोई व्यक्ति आपके भरे हुए स्वर में (चन्द्र हो या सूर्य) आकर प्रश्न करे कि हमारा राजा जीत कर आएगा कि हार कर आयेगा तो उसका राजा या घर का व्यक्ति जीत कर ही आएगा। यदि दोनों स्वर चल रहे हैं तो इसका निश्चय नहीं कर सकते।



यदि स्वर रिक्त हो, खाली हो तो उसकी पराजय होगी



भरा हुआ चलना चाहिए। अगर रिक्त स्वर हो, खाली स्वर चल रहा हो तो फिर आपको कहना पड़ेगा कि तेरी जय नहीं होगी, जय दूसरे की होगी। अगर दोनों चल रहे हो तो आचार्य कहते हैं, बीच की बात तो हम कह नहीं सकते, दोनों में से किसी की भी जय हो सकती है, किसी की भी हार हो सकती है।

अगर कोई आकर प्रश्न कर रहा हो और आपका उस समय स्वर भरा हुआ चल रहा हो तो आपको इतना समझ में आ जाना चाहिए कि इसका यह काम होगा। यह युद्ध के समय की बात बतायी जा रही है। अब यह बात आप कई जगह लगा सकते हो। युद्ध के समय भी या अन्य कोई प्रश्न करने वाला कभी भी आकर पूछता है- यह काम होगा कि नहीं होगा? सफल होगा कि नहीं होगा? इसमें भी इस बात को लगाया जा सकता है। कैसे लगाना? इसमें एक और चीज आ गयी है, **अगर वह सामने वाला भरे हुए स्वर की तरफ आकर खड़ा हुआ है, तो कह देना कि उसका काम बनेगा।** अगर वह खाली स्वर की तरफ आकर खड़ा हुआ है, तो कह देना तेरा काम नहीं बनेगा।

स्वरों का ध्यान रखने से काम बन सकते हैं

यह भी बताया जाता है कि यह बच्चों के भी काम की चीज है। ये लोग interview देने जाते हैं, job के लिए जाते हैं, किसी से अपना कोई agreement कराने जाते हैं तो सामने वाले की तरफ आप अपना स्वर देख कर उसकी तरफ खड़े हो। आप यह देख ले कि आपका चन्द्र स्वर चल रहा है कि सूर्य स्वर चल रहा है। अगर चन्द्र स्वर चल रहा है तो आप उसको अपने चन्द्र स्वर की तरफ ले करके ही खड़े हो। आप उसको अपने चन्द्र स्वर की तरफ ले करके खड़े होंगे तो उसकी तरफ से उसकी दाहिनी side हो जाएगी। अगर मान लो सूर्य स्वर चल रहा है, तो आप उसके दूसरी side पर खड़े हो गए। वस्तुतः यह देखना है कि जब हम किसी से अपनी बात मनवाने जाते हैं या हम इस तरीके की किसी भी कार्यशाला में जाते हैं तब उस समय हमें अपने स्वर के अनुसार ही सामने वाले से बातचीत करना है। ऐसा यदि होता है, तो आपका उससे व्यवहार सही भी बनेगा और वह आपसे प्रेम भी करेगा और आपकी बात भी

मानेगा। यह तरीका बताया गया है।

अब दो चीजें depend करती हैं। आप अपनी बात मनवाने के लिए दूसरे के पास जा रहे हो तो इसका तरीका यह है कि जो **स्वर आपका चल रहा है, आप**

Interview tips

अगर आप interview के लिए जा रहे हैं या किसी अग्रिमेंट के लिए जा रहे हैं तो अपना स्वर देख कर दूसरे व्यक्ति को उसी तरफ रखकर बात कीजिये।



अगर चन्द्र चल रहा है तो आप उसे left में रखेंगे और अगर सूर्य चल रहा है तो right में

सामने वाले को उसी स्वर की तरफ रख कर ही बात करो। अगर किसी से प्रश्न पूछना है, तो उसका तरीका दूसरा है। प्रश्न पूछने वाला, जिससे प्रश्न पूछ रहा है उसके माध्यम से बताया जायेगा कि प्रश्न पूछने वाले का क्या हल होगा? मान लो यह प्रश्न कर रहा है कि उसकी जीत होगी या हार होगी, सफलता मिलेगी कि नहीं मिलेगी? जिससे प्रश्न पूछा जा रहा है, वह बताएगा। जिससे प्रश्न पूछा जा रहा है वह भी यह ध्यान में रखता है कि किस तरफ खड़े होकर प्रश्न पूछा रहा है। मान लो हम से ही कोई पूछ रहा है। अगर हमारा चन्द्र स्वर चल रहा है और उसी दिशा में खड़े हो करके वह हमसे पूछ रहा है कि मेरा यह काम बनेगा कि नहीं बनेगा? तो हम कहे या न कहे उसका काम बन जायेगा। अगर मान लो वह खाली स्वर की तरफ आकर खड़ा हो गया तो उसका काम बनने वाला नहीं। उसको क्या पता कौन सा स्वर चल रहा है? तो यही खेल है कर्मों का। **अगर आपके कर्म अनुकूल होंगे तो उसी तरह की सब**

प्रश्न पूछने वाले की दिशा

प्रश्न पूछने वाला तो अपने स्वर के अनुसार प्रश्न पूछने वाले तो रखकर प्रश्न करता है।



परन्तु यदि प्रश्नकर्ता प्रश्न का जबाब देने वाले के चलते स्वर की दिशा में है तो प्रश्नकर्ता का काम बनेगा। अगर वह विपरीत स्वर की दिशा में है तो काम नहीं बनेगा।

संयोजनाएँ बनेगी। उस तरह के निमित्तों से यह ज्ञान में आ जायेगा।

आगे उसी के लिए और बताया जा रहा है:--

ज्ञातुर्नाम प्रथमं पश्चाद्यघातुरस्य गृह्णाति ।

दूतस्तदेष्टसिद्धिस्तद्व्यस्ते स्याद्विपर्यस्ता ॥४८ ॥

स्वर की संयोजना को समझना



अब यहाँ रोगी की बात है। कोई प्रश्नकर्ता दूत आकर रोग के बारे में पूछ रहा है। किसी के कोई रोग हुआ, उसके बारे में पूछ रहा है। इसका रोग ठीक होगा कि नहीं, जीवित रहेगा कि नहीं। तो क्या

करना? देखो! इसमें क्या बताया जा रहा है। यदि वह ज्ञाता का नाम पहले ले उसके बाद में आतुर मतलब रोगी का नाम ले तो इष्ट की सिद्धि होगी। नाम पहले किसका ले रहा है। ज्ञाता अर्थात् जिससे वह प्रश्न पूछ रहा है। जैसे मान लो आपने कहा महाराज जी! उस व्यक्ति को यह रोग है, ठीक होगा कि नहीं होगा। आपने महाराज जी पहले बोला। अगर ज्ञाता का नाम पहले आ रहा है, आतुर का नाम बाद में आ रहा है, तो आपके इष्ट की सिद्धि होगी और आपने बोला उसका रोग ठीक होगा कि नहीं होगा, महाराज! जी बताओ तो। आपने पहले रोगी का नाम ले लिया फिर बाद में महाराज बोला। यह विपरीत अगर इस तरीके से कहा है तब इष्ट की सिद्धि नहीं होगी। इतना भी ख्याल रखा जाता है। रोग तो अपने निमित्तों से होते हैं। वात, पित्त, कफ से रोग होते हैं, यह सब जानते हैं और उन निमित्तों से होने वाले रोगों का आंकलन इस प्रकार से होने में कोई बाधा नहीं है।

कई बार ऐसा भी होता है कि सामने वाला प्रश्न करने के लिए आया। अगर मान लो हमारा भरा हुआ स्वर चल रहा था वह उससे विपरीत दिशा से आया। हमारा स्वर चल रहा था भरा हुआ right side का और वह wrong side से, leftside से आया। लेकिन rightside में खड़े होकर पूछ रहा है, तो भी उसका काम हो जायेगा। अगर आने वाला right side से आया और wrong side में आ कर खड़ा हो गया तो

उसका काम नहीं होगा। यह भी स्वर की संयोजना में बतायी जाने वाली, समझने वाली बात है।

एक तो हम किसी से पूछने जा रहे हो, यह पूछने वाले पर depend करेगा, जो जवाब देने वाला उसके ऊपर depend करेगा। दूसरी चीज वह है कि हमें किसी से पूछना नहीं है। हमें किसी के सामने जाना है, किसी से बात करने जाना है, तो सबसे उत्तम यह होता है कि

कोई भी अच्छे कार्य, शुभ कार्य करने जाओ तो आप चन्द्र स्वर वाली नाड़ी को देख करके जाओ।

अगर चन्द्र स्वर चल रहा हो तो बहुत अच्छा है, शुभ है। घर से निकलते हुए भी या जिस office में आप पहुँच रहे हो वहाँ पर जा करके भी। क्योंकि घर से निकले तो अच्छा स्वर था वहाँ जा कर बदल गया तो एक दम से क्या करोगे? उसका एक तरीका यह भी है कि मान लो स्वर हमारा बदला हुआ भी है, तो हम जिस office में जा रहे हैं, हम उसमें पहला कदम उसी स्वर के साथ में रखे, जिस side का स्वर चल रहा है, उसी side के पैर को उठा कर उस office में अपना पहला कदम रखे। क्योंकि उस दूसरे भरे स्वर में भी काम होता है। भले ही वह सूर्य स्वर ही क्यों न हो। उसी स्वर में आप कदम रख कर जायेंगे और उससे बात करेंगे तो उससे भी आपकी बात का प्रभाव उसके ऊपर पड़ेगा।

मान लो सूर्य स्वर आपका चल रहा है और आप उसको अपने leftside में लेकर खड़े हो गए। आपका सूर्य स्वर चल रहा था rightside में और आप उसको leftside में ले कर खड़े हो गए, आप उससे बात करोगे तो आपकी बात बनने वाली नहीं है। आप अब अपनी side देखो, उसके स्वर को तो तुम देख नहीं सकते कि हमें उसकी किस side पर खड़े हो करके बात करनी है। हमें उसको अपने स्वर के सामने लेकर बात करनी है।



हमारे सूर्य स्वर से उसका मुख मिलेगा सामने तो बात सौहार्दपूर्ण तरीके से पूरी होगी। ये तरीके हैं, अपनाकर देखो, प्रयोग करो। काम आपके अपने निमित्त से जिस तरीके से बन सकेंगे, बनेंगे। यह आपको ज्ञान होना

चाहिए। यहाँ पर बताया जा रहा कि रोगियों के लिए भी कई तरीके से आप परीक्षा कर सकते हैं। कोई रोगी है, तो वह ठीक होगा कि नहीं होगा?

आगे एक और उपाय बताया जा रहा है:-

जयति समाक्षरनामा वामावाहस्थितेन दूतेन ।

विषमाक्षरस्तु दक्षिणदिकसंस्थेनास्त्रसंपाते ॥४९॥

रोगी के नाम के अक्षर और स्वर



दूत आ करके उस रोगी के बारे में पूछ रहा है। उसके नाम के अक्षर देखो कितने हैं? कैसे हैं? दो अक्षर वाला नाम है, चार अक्षर वाला नाम है, छः अक्षर वाला नाम है। अर्थात् ये सम अक्षर वाले नाम हो गए।

अगर रोगी का सम अक्षर वाला नाम है और उस समय आपकी चन्द्र नाड़ी, बायीं नाड़ी, leftside की चल रही हो, चन्द्र स्वर में श्वास चल रही हो और वह आपके सामने आ करके खड़ा हो कर पूछे तो आप यहाँ तक कह सकते हो कि उसके ऊपर कोई शस्त्रपात भी हो जाए मतलब कोई उसके ऊपर हथियार भी चला दे तो भी उसे मार नहीं सकता, वह जियेगा। इतना जोरदार तरीके से बताया जाता है।

अगर मान लो किसी की अस्त्र-शस्त्र लगने से मृत्यु भी

होने वाली हो अगर वह बायीं side में आ करके खड़ा है और वह सम अक्षर वाले रोगी का नाम बता रहा है और जिससे पूछा जा रहा है, उसका चन्द्र स्वर चल रहा है, तो वह बेहिचक यह कह दे कि उस व्यक्ति को कोई भी मारने वाला नहीं है, वह जिएगा। जिसके नाम के अक्षर कैसे हो? विषम हो।

मान लो एक अक्षर वाला नाम हो, तीन अक्षर वाला नाम हो, पाँच अक्षर वाला नाम हो और वह कहाँ आ करके खड़ा हो? दाहिनी नाड़ी की तरफ आ कर खड़ा हो तो भी उसकी जीत होगी क्योंकि सूर्य स्वर विषम अक्षरों के साथ अपना match रखता है। सूर्य स्वर में सूर्य नाड़ी चल रही है, rightside की और अगर विषम अक्षर वाले रोगी का नाम लेकर पूछ रहा है, तो इसका मतलब है कि उसका वह काम complete होगा। इसके विपरीत है, तो आप कह सकते हो कि उसको कोई बचाने वाला नहीं है।

भूतादिगृहीतानां रोगात्तानां च सर्पदष्टानां ।

पूर्वोक्त एव च विधिर्बौद्धव्यो मान्त्रिकावश्यम् ॥५०॥

आगे बता रहे हैं- युद्ध के लिए बता दिया, रोगी के लिए बता दिया। किसी को भूत लग जाते हैं, कोई और विशेष रोगों से पीड़ित होता है, सर्प काट लेता है। ऐसी स्थिति में आप किसी मंत्रवादी के पास जाते हैं, कोई मंत्र जानने वाला है, कोई ज्योतिषी है, कोई उसके विष को उतारने वाला है, उसके पास जाते हैं तो उस समय भी यही नियम जानना। अगर पूछने गए हैं तो वह सामने वाला इस नियम के अनुसार समझ ले कि इसका विष उतरेगा कि नहीं, इसका भूत उतरेगा कि नहीं। इसके लिए यह

रोग दूर होगा कि नहीं।

चन्द्र नाड़ी बह रही हो और बायें स्वर में वह आकर खड़ा हुआ हो और रोगी के अक्षर सम हो तो काम बनेगा।

अगर सूर्य नाड़ी चल रही हो, विषम अक्षर वाले रोगी का नाम हो, उसी दिशा में वह आकर खड़ा हुआ हो तो उसका काम बनेगा। अगर इसके विपरीत है तो काम बनने वाला नहीं है।



पूर्ण वरुणे प्रविशति यदि वामा जायते क्वचित्पुण्यैः ।

सिद्धयन्त्यचिन्तितान्यपि कार्याण्यारभ्यमाणानि ॥६१॥

“पूर्ण वरुणे प्रविशति” वरुण मण्डल अर्थात् जल मण्डल का पवन अगर पूर्ण होकर प्रवेश कर रहा हो और वह भी बायीं नाड़ी में, चन्द्र स्वर में मतलब जल मण्डल चल रहा हो तो आप यह समझ लो कि किसी भी प्रकार का, कैसा भी चिन्तित हुआ कार्य है, उसकी सिद्धि होगी, वह आपके लिए शुभ है यह हमेशा बताया जाता है। कोई भी शुभ काम करने के लिए जाओ तो leftside का स्वर, चन्द्र स्वर चला कर जाओ। वह

अगर चल रहा हो, भरा हुआ हो, भरा हुआ होने का मतलब ही है, जलमण्डल के साथ होगा या पृथ्वी मण्डल के साथ होगा तभी वह 16 अंगुल या 12 अंगुल तक जायेगा। उस भरे हुए जल या पृथ्वी मण्डल के साथ यदि आप किसी भी काम का, शुभ काम का चिन्तन करेंगे तो वह भी काम पूरा होगा। चन्द्र स्वर इसीलिए अमृत स्वर कहा जाता है, अमृत नाड़ी कही जाती है। यह अमृत की तरह तुष्ट करने वाली, फल देने वाली होती है।

जयजीवितलाभाद्या येऽर्थाः पूर्वं तु सूचिताः शास्त्रे ।

स्युस्ते सर्वेऽप्यफला मृत्युस्थे मरुति लोकानाम् ॥६२॥

जो पदार्थ पहले आपको बताये हैं कि ये जय देने वाले हैं, ये जीवन देने वाले हैं, ये लाभ देने वाले हैं। ऐसे जो पदार्थ पहले शास्त्रों में सूचित किये गए हैं। मृत्यु के समय पर यदि वे पदार्थ स्थित होंगे मतलब जिस समय पर श्वास जो है पूरी नहीं आ रही हो, श्वास टूट रही हो तो मृत्यु के समय वह सभी निष्फल हो जाते हैं।

उस समय यह समझना कि इसकी विजय नहीं होगी, इसकी मृत्यु ही होगी। अगर स्वर का प्रवाह टूट रहा हो अर्थात् वायु जो है बार-बार, थोड़ी-थोड़ी टूट कर बह रही हो तो भी जय-पराजय में आप यह कह सकते हैं कि इसकी पराजय होगी। रोगी कभी निरोग नहीं होगा।

इसी तरीके से-

अनिलमवबुध्य सम्यक्पुष्पं हस्तात्प्रपातयेज्जानी ।

मृतजीवितविज्ञाने ततः स्वयं निश्चयं कुरुते ॥६३॥

मरण-जीवन का विज्ञान निश्चित करना

यहाँ कह रहे हैं- जीवन और मरण के विषय में भी निश्चय करने के लिए, आप अपने ‘अनिल’ अर्थात् वायु को, हवा को अच्छी तरह से जान कर, ज्ञानी क्या करे? अपने

हाथ से पुष्प डाले। उससे मरण-जीवन का विज्ञान स्वयं निश्चित कर सकता है। मतलब यह है कि हाथ से जब आप पुष्प गिरा रहे हो तो उनकी भी direction को देख करके आप हानि-लाभ या शुभ-अशुभ का वर्णन कर सकते हो। उसी में आगे बताया जा रहा है-

वरुणे त्वरितो लाभश्चिरेण भौमे तदर्थिने वाच्यम् ।

तुच्छतरः पवनाख्ये सिद्धोऽपि विनश्यते वह्नौ ॥६४॥

मंडल के फल

► वरुण पवन के होने पर अर्थात् जल-मण्डल के होने

पर शीघ्र ही लाभ होता है।

► पृथ्वी पवन हो तो बहुत काल से लाभ होता है। लाभ तो होगा लेकिन थोड़ी देर से होगा।

- अगर वह **पवन-मण्डल** का पवन चल रहा हो, वायु तत्त्व चल रहा हो तो लाभ होगा लेकिन थोड़ा होगा।
- अगर **अग्नि का पवन** चल रहा हो अर्थात् अग्नि मण्डल का तत्त्व चल रहा हो तो वह सिद्ध हुआ लाभ भी नाश को प्राप्त हो जायेगा।

अब स्वरोँ में चारों प्रकार के मण्डल हैं, इसको अगर आप पहचानना जानते होंगे तो आपको यह सब जानकारियाँ होंगी।

अगर पहचानना नहीं जानते हो तो सामान्य सी बात इतना ही ध्यान रखो कि शुभ काम में क्या करना? हर शुभ काम में चन्द्र स्वर आगे ले करके चलो और जब आप कहीं से निकलो तो चन्द्र स्वर ही चलता हुआ हो और उसी **leftside** के पैर को आप आगे रख करके अपनी गति आगे बढ़ाओ। इतना भी करोगे तो भी ठीक

शुभ कार्य के लिए सामान्य निर्देश शुभ काम में **चन्द्र स्वर** आगे ले करके चलो और जब आप कहीं से निकलो तो चन्द्र स्वर ही चलता हुआ हो और उसी **leftside** के पैर को आप आगे रख करके अपनी गति आगे बढ़ाओ।



अगर आप उस स्थान पर पहुँचे और फिर से **स्वर बदल गया हो**, जिसके सामने जाना हो तो सामने अपनी स्वर की दिशा को **adjust** करके चलो।

होगा। फिर हमने आपको बता ही दिया है कि अगर आप उस स्थान पर पहुँचे और फिर से स्वर बदल गया हो, जिसके सामने जाना हो तो सामने अपनी स्वर की दिशा को **adjust** करके चलो। इतना भी करने से फायदे होते हैं। अब देखो आगे क्या कहते हैं:-

आयाति गतो वरुणे भौमे तत्रैव तिष्ठति सुखेन ।

यात्यन्यत्र श्वसने मृत इति वह्नौ समादेश्यम् ॥५५॥

परदेश से वापस आना



कोई व्यक्ति परदेश गए हुए व्यक्ति के विषय में पूछ रहा है कि जो मनुष्य परदेश गया है, वह लौट करके कब आएगा? आएगा कि नहीं आयेगा? उसके विषय में भी क्या कहा जा रहा है?

- अगर वरुण अर्थात् कोई जल-तत्त्व चल रहा हो, **जल-मण्डल** चल रहा हो और उस समय आकर वह अगर प्रश्न कर रहा है, तो क्या कहना? मनुष्य अवश्य लौट करके आएगा।
- अगर **पृथ्वी मण्डल** का तत्त्व चल रहा हो तो बोलना वह अभी वहीं पर रुकेगा और
- अगर **पवन-तत्त्व** का पवन चल रहा हो वह वहाँ से भी अन्यत्र चला गया है, जा सकता है।
- अगर **अग्नि तत्त्व** का अगर पवन चल रहा हो तो कहना उसका आना ही सम्भव नहीं है, उसका

मरण भी हो सकता है। यह भी बताया गया है।

ये चारों प्रकार ही मण्डल बताये जा रहे हैं इनकी साधना पहले की जाती है तब ये पकड़ में आते हैं। इसमें तो आपको केवल चार प्रकार के मण्डल बताए गए हैं अन्यत्र तो पाँच प्रकार के तत्त्व बताए गए हैं। एक आकाश तत्त्व और लिया जाता है। उसमें आपको उस पर इसीलिए ध्यान नहीं देना क्योंकि उसमें काम हमेशा नष्ट ही होता है। **आकाश तत्त्व में भी काम बनता नहीं है।** काम जो मुख्य रूप से फल देखने में आते हैं, वे इन्हीं चार तत्त्वों में देखने में आते हैं और इन्हीं चार तत्त्वों का वर्णन आचार्यों ने मुख्यता से किया है। तो इसके बारे में आप अपनी श्वास की लम्बाई देख कर के अन्दाजा लगा सकते हैं, आपकी श्वास कितनी अँगुल की है और इसमें दिशा देख करके अन्दाजा लगा सकते हैं कि वह श्वास किस दिशा में बह रही है, यह आपको पहले सब बता चुके हैं। सबको याद है?

पृथ्वीमण्डल होगा तो उसकी दिशा सामने की ओर होगी, सीधी दिशा में वायु बहेगी। जल तत्त्व होगा, जलमण्डल होगा तो वह नीचे की ओर बह रहा



होगा। जब आप श्वास बाहर छोड़ेंगे तो वह नीचे की ओर दिखाई देगा और अग्नि होगा तो वह ऊपर की ओर जाता हुआ दिखाई देगा, वायु होगा तो तिरखा जाता हुआ दिखाई देगा।

उसमें भी बड़ी बात जो पहले बताई थी जो ध्यान देने योग्य है की यह स्वर प्रवेश के समय पर शुभ माने गए हैं और निःसरण के समय पर अशुभ माने गए हैं। यह भी ध्यान रखना है। मतलब आप कोई भी बात को जब सामने वाले को कहे या चिन्तन करे तो उस समय पर आप उस स्वर को भीतर की ओर ले रहे हो। बाहर की तरफ छोड़ते हुए नहीं, भीतर की ओर लेते हुए आप उसके सामने अपनी बात को प्रारम्भ करे। **कोई भी आपको शुभ चिन्तन करना है, तो वह आप उस समय पर स्वर भीतर की ओर, प्रवेश काल की स्थिति में होना चाहिए।** लेते हुए आपको उसे ध्यान में रखना है। छोड़ते हुए करेंगे तो वही आपके लिए हानिकारक होगा।

जब आप देखेंगे कि आपका चन्द्र स्वर चल रहा हो और उस समय पर आपके लिए भरा हुआ भी हो मतलब अच्छा स्वर उसी नासिका के छिद्र से प्रवाहित हो रहा हो, भरा हुआ हो और उसके साथ-साथ उस स्वर में आपने क्या कर लिया? उसको प्रवेश की तरह हमने उसको ग्रहण करने की स्थिति में सामने लिया, जब आप प्रवेश के समय पर उसको सामने रख कर शुभ काम करना प्रारम्भ करेंगे तो आप हितकारी होगा। इन्हीं से सब इस तरह बनते हैं। कई बार आपने देखा होगा कि आपसे कोई कह देता है भाई! इतने time पर आ जाना, हम आपको यह पैसा देने वाले हैं, आप वहाँ पहुँच जाना। आप वहाँ पर पहुँचे और पता पड़ा कि सामने वह बन्दा है ही नहीं। आपने phone लगाया भाई! क्या हो गया? वह कहता है कि मैं आज नहीं पहुँच पाऊँगा, कल-परसो फिर कभी का time दे देगा। वह काम आपका उस दिन नहीं हो पाया। क्या समझ आया? क्या हो गया इसमें?

अब देखो कर्म-सिद्धान्त सबके साथ काम करता है, आप अगर उस समय पर के गए होंगे तो नियम से हूँ कि उस समय पर आपका स्वर पृथ्वी और जल तत्त्व के साथ नहीं होगा। अगर पृथ्वी, जल तत्त्व के साथ होगा तो वह नियम से काम बनेगा। और अगर वह पृथ्वी, जल तत्त्व नहीं है और अगर कहीं अग्नि तत्त्व के साथ

हुआ तो वह काम बनते-बनते भी नष्ट हो जाता है। बनने के बाद भी बिगड़ जाता है।

कई बार ऐसा हो जाता है कि मान आपको पैसा उसने दे दिया, देने बाद में 10 मिनट बाद उसने फिर बुलाया और बोला भाई! मुझे इस पैसे की फिर जरूरत पड़ गयी है, मुझे इसे किसी और को देना है, आप मुझे वापिस दे दो। यह किसमें हो गया? जो ये अग्नि का पवन होगा तो सिद्ध हुआ लाभ भी नाश को प्राप्त जायेगा। कई agreement होने बावजूद भी cancel जाते हैं। अगर उस समय पर थोड़े से जागृत हो और यह ज्ञान हो तो हम समझ सकते हैं कि इस कारण से यह हुआ। अब कोई कहता है कि भाई! यही देखते रहेंगे तो सम्बन्ध कब करेंगे। आपको अगर देख कर के यह करना होगा लम्बे समय तक वह चीज स्थिर रहेगी।

अगर मान लो जिस समय पर हम सम्बन्ध करने गए हैं उस समय पर अगर हमें स्वर की स्थिति सही नहीं समझ रही है, तो थोड़ा सा रुक भी सकते हो। यह आपके लिए आवाज है भीतर से कि आप थोड़ा सा रुको। थोड़ा सामने वाले से कह दे just wait, आज नहीं बाद में देखेंगे। आप टालो उसको, टालोगे तो क्या होगा? दो दिन बाद हो सकता है कि उसका सही समय आए तो सही तरीके से वह agreement जाए। लेकिन जिस समय आप कर रहे हो उस समय? वह समय सही नहीं है। **इसीलिए यह कहा जाता है कि ज्योतिष भी स्वर के सामने fail होता है।** क्योंकि ज्योतिष में भी काल देखा जाता है। अगर आप सही समय पर सही काम की शुरुआत नहीं किये हो तो ज्योतिष मना करेगा।

आपका ज्योतिष आपके हाथ में है। उसमें बस इतना होता है आज नहीं, बाद में देखेंगे।

जब हमारे लिए सही स्वर स्थिति बनेगी उस समय पर हम यह agreement करेंगे और उसी समय पर हम आपसे अपना सम्बन्ध बनाने की बात पक्की करेंगे। फिर आज क्यों आए थे? आज आपका घर देखने आए थे, आज लड़का देखने आए थे। कुछ भी बहाने बनाओ। आज हमारे परिवार के कुछ लोग नहीं आए इसीलिए बात पक्की नहीं कर सकते। यह आप सोच कर अपने ढंग से सब करोगे तो क्या होगा? समय आपका साथ देगा। अब आप कहो कर्म का उदय? कर्म का उदय भी

उसी समय पर आपके सामने आएगा अगर आपका कर्म का उदय भीतर से सही नहीं है और आपने जबरदस्ती सम्बन्ध बना लिया तो वही कर्म का उदय आपके लिए आगे नुकसान पहुँचाने वाला भी हो सकता है।

एक में हम क्या है? कर्म के उदय को भी सम्भाल रहे हैं। आप एक दिन बाद, दो दिन बाद आप हो सकता है आप थोड़ी सी अच्छी भावना करो। जो काम बनना चाहिए उसके लिए और ढंग से **ओं अर्ह नमः** का जाप करो। आपके परिणाम और अच्छे होने से, पुण्य और अच्छा होने से वह काम जो उस समय बनता हुआ नहीं लग रहा था, बाद में भी बन सकता है। इसीलिए कहा जाता है कि

थोड़ा सा हर चीज के लिए समय भी अपेक्षित होता है। सही समय पर ही सही काम होते हैं।

अपने परिणाम अच्छे होने से स्वर ठीक चलने लगता है



अब आपको हड़बड़ाहट होगी तो हड़बड़ाहट के काम हड़बड़ाहट से ही होंगे। काम बनते भी हैं, काम बिगड़ते भी हैं। हड़बड़ाहट में कोई भी काम करना शुरू करते हो या जल्दी-जल्दी कोई भी काम करना शुरू करते हो तो काम जो सही भी हो रहा होगा तो भी बिगड़ने लग जाता है।

अब यह हड़बड़ाहट क्यों होती है? आप देखना कभी जब आपका सूर्य स्वर चल रहा होगा, rightside का तभी आपके अन्दर हड़बड़ाहट होगी। **चन्द्र स्वर में हड़बड़ाहट नहीं हो सकती।** चन्द्र स्वर शान्त होता है। वह आपका हर काम शान्ति से करवाएगा। अगर आप घर से स्वर देख कर निकल रहे हो तो आपको पता पड़ जायेगा। चन्द्र स्वर चल रहा होगा तो आप हर काम शान्ति से करते हुए जाओगे। सभी काम बराबर पूरे करते हुए जाओगे। **जब आपको हड़बड़ाहट होगी, उस समय सूर्य स्वर चल रहा होगा।** अपना जूता भी पहन रहे हैं, बैग भी तैयार हो रहा है और पता पड़ा कि हमें बैग में जो चीजें रखनी थी, जो आगे काम में आने वाली थी, वह वहीं हड़बड़ाहट में छूट गयी। जूते के भी फीते उलटे

लग गए और उसी समय कोई दूसरा भी आया जैसे बेटा-बेटी कुछ कहने लगा तब आपने कहा कि तुझे यही time मिला था बात करने का और एक थप्पड़ दिया उसे और आगे बढ़ गए। यह सब क्या हो रहा है?

सब गड़बड़झाला है। किससे हो रहा है? आपके अपने सूर्य स्वर के कारण यह सब हड़बड़ाहट हो रही है। अगर आप उस समय अपने आप को सम्भाल लो। अब उसके दो तरीके हैं।

- ▶ आपको अगर मालूम है कि सूर्य स्वर है, तो आप अपने आप यह भी सम्भाल सकते हो कि हमें इस समय किसी से ज्यादा बोलना नहीं है, उलझना नहीं है। शान्ति से काम करना है। आपके परिणामों से भी स्वर सुधर सकता है।
- ▶ अगर आप सूर्य की जगह चन्द्र प्रयास पूर्वक कर लो जैसे कि जिस side का स्वर चल रहा हो और आपको दूसरा स्वर बनाना हो तो उसी side की ओर जोर डालो या उस समय उस तरफ की नाक बन्द कर लो। २ minute के लिए एक तरफ की नाक बन्द करोगे तो दूसरी नाक से स्वर अन्दर चलेगा, जाएगा तो धीरे-धीरे वह स्वर चलने लगेगा।

स्वर बदलने की विधि

जिस side का स्वर चल रहा हो और आपको दूसरा स्वर बनाना हो तो उसी side की ओर जोर डालो या उस समय उस तरफ की नाक बन्द कर लो। २ minute के लिए एक तरफ की नाक बन्द करोगे तो दूसरी नाक से स्वर अन्दर चलेगा, जाएगा तो धीरे-धीरे वह स्वर चलने लगेगा।



कर्म भीतर से बदलता है। कई बार ऐसा अनुभूत किया है मैंने कि

अपने परिणाम जैसे ही अच्छे बनते हैं, स्वर अपने आप सही चलने लग जाता है।

जो लोग कहते हैं कि हम तो अपना धर्म-ध्यान करते



रहते हैं। अगर वह वास्तव में धर्म-ध्यान करते रहेंगे, उनके सब स्वर सही चलते रहेंगे। क्योंकि परिणाम अच्छे रहेंगे। **परिणाम अच्छे रहेंगे तो आपके सही समय पर सब स्वर सही चलते रहेंगे**, आपको ज्यादा परेशान होने की भी जरूरत नहीं है। लेकिन फिर भी देखना पड़ता है कि परिणाम भी सही ढंग से चल रहे हैं कि नहीं और यह भी है अगर सही समय पर सही स्वर चलेगा तो आपके परिणाम उसमें और अच्छे होंगे। जो आप कर रहे हो चाहे वह मंत्र जाप हो, चाहे वह ध्यान हो, चाहे अध्ययन हो। अच्छे ढंग से उसमें आपको लीनता आएगी, उससे आपको और अच्छा फल मिलेगा। ये इन स्वरों के कार्य हैं।

हमेशा कोई भी स्थिर कार्य करने जा रहे हो, शान्त कार्य करने जा रहे हो, जिस कार्य को लम्बे समय तक हमें अपने लिए बनाए रखना है, वह कार्य हमेशा कौन से स्वर में करना? चन्द्र स्वर में। जब हड़बड़ी हो रही हो, घबराहट हो रही हो, एक काम छोड़ रहे हो, दूसरा काम पकड़ रहे हो, तीसरे काम के लिए दौड़ रहे हो तो अपने आप पता पड़ जायेगा कि यह आदमी इस समय हड़बड़ाहट में है। चन्द्र स्वर में यह काम सम्भव ही नहीं है। इसीलिए जो ध्यान रखेगा, वह अपने अन्दर शान्ति के साथ सब काम करता चला जायेगा।

आगे कह रहे हैं -

**घोरतरः संग्रामो हुताशने मरुति भङ्ग एव स्यात् ।
गगने सैन्यविनाशं मृत्युर्वा युद्धपृच्छायाम् ॥६६॥**

युद्ध के विषय में प्रश्न

देखो! यहाँ पर यह गगन आ गया। गगन अर्थात् आकाश तत्त्व का वर्णन पूरे ज्ञानर्णव में, प्राणायाम में बस यहीं पर एक जगह आया है अन्यथा कहीं पर भी गगन तत्त्व का वर्णन नहीं है।

यहाँ कहा जा रहा कि यदि कोई युद्ध के विषय में प्रश्न करे अगर उस समय अग्नि तत्त्व चल रहा है अथवा वायु तत्त्व चल रहा है, तो कहना कि संग्राम में पराजय होगी। संग्राम में उसका नाश होगा और अगर आकाश तत्त्व

आकाश तत्त्व

आकाश तत्त्व का वर्णन ज्ञानर्णव में, प्राणायाम में बस श्लोक 56 में ही आया है



युद्ध के विषय में पूछे प्रश्न के समय अगर आकाश तत्त्व चल रहा है तो उसकी मृत्यु भी हो सकती है

चल रहा है तो उसमें उसकी मृत्यु भी कह सकते हैं, उसकी मृत्यु हो सकती है। ऐसे ही-

**ऐन्द्रे विजयः समरे ततोऽधिको वाञ्छितश्च वरुणे स्यात् ।
सन्धिर्वा रिपुभङ्गात्स्वसिद्धिसंसूचनोपेतः ॥६७॥**

उसी के विपरीत अगर पृथ्वी तत्त्व चल रहा हो तो संग्राम में भी विजय होगी। वरुण अर्थात् जल तत्त्व चल रहा हो तो उसने जितना चाहा उससे भी ज्यादा लाभ मिलेगा। उसके शत्रु का विनाश भी होगा और उसे अपनी सिद्धि

की प्राप्ति भी होगी। यह सब पृथ्वी और जल तत्त्व के साथ में फल बताया गया है।

आगे कहते हैं- जो वर्षा होती है उसके विषय में भी आप अपना फल देख सकते हैं। कैसे?

**वर्षति भौमे मघवान्वरुणेऽभिमतो मतस्तथाजस्रम् ।
दुर्दिनघनाश्च पवने वह्नौ वृष्टिः कियन्मात्रा ॥६८॥**



वर्षा के विषय में प्रश्न

- अगर पृथ्वी तत्त्व चल रहा हो और उस समय आपसे कोई पूछे कि वर्षा होगी या नहीं? तो कहना वर्षा अवश्य होगी। क्योंकि वह अमृत तत्त्व है और
- जल तत्त्व चल रहा हो और कोई पूछे तो भी कह देना वर्षा अवश्य होगी।
- अगर पवन तत्त्व चल रहा है, तो भाई आज का दिन दुर्दिन होगा, बादल होंगे और अगर
- अग्नि तत्त्व चल रहा हो तो कहना कुछ-कुछ वर्षा होने की सम्भावना है।

सबके के लिए हितकारी वर्षा नहीं होगी। ऐसा भी होता है।

स्वर संबंधी विशेष तिथियाँ



इसके अलावा जैसे कुछ विशेष समय बताये गए हैं जिसमें आप अपने आगे आने वाले समय का भी निर्णय भी ले सकते हो। जैसे जब दिनों की बात हुई थी तब बताया था कि कोई भी पक्ष जब शुरु होता है,

चाहे वह शुक्ल पक्ष हो, चाहे कृष्ण पक्ष हो। **विशेष रूप से आप यह देख सकते हो कि उस पक्ष की पहली तिथि को स्वर सही होना चाहिए।** कृष्ण पक्ष की एकम चाहे शुक्ल पक्ष की एकम जो बताया गया है कि कृष्ण पक्ष की एकम को कौन सा स्वर होना चाहिए? सूर्य स्वर होना चाहिए। शुक्ल पक्ष की एकम को चन्द्र स्वर होना चाहिए। सुबह उठते हुए आप जरूर देखें।

एकम को अगर उस दिन सही निकलेगा तो आप इतना विश्वस्त हो सकते हैं कि आगे आने वाले 15 दिन आपके लिए सही हैं, निरोग रहेंगे। इतना तक बताया है। जब यह चैत-सुदी एकम आती है, जिसे हम नया वर्ष बोलते हैं। नए वर्ष में भी उस दिन को ध्यान में रखते हुए अगर उस दिन आपका स्वर सही रहा जैसे शुक्ल-पक्ष आया, एकम है, सुबह-सुबह चन्द्र स्वर चल रहा है, तो आपके लिए वह वर्ष शुभ होगा और आपके लिए वह वर्ष रोगों से रहित, निरोगता, स्वास्थ्य के साथ रहेगा। ऐसे तरीके से वर्ष के विषय में आप अन्दाजा लगा सकते हो। कोई

स्वर के लिए विशेष तिथियाँ

- पक्ष की एकम को अगर स्वर सही रहा तो आने वाले 15 दिन आपके सही और निरोग रहेंगे
- यह चैत-सुदी एकम (नया वर्ष) में भी उस दिन को ध्यान में रखते हुए अगर उस दिन आपका स्वर सही रहा, सुबह-सुबह चन्द्र स्वर चल रहा है, तो आपके लिए वह वर्ष शुभ होगा और आपके लिए वह वर्ष रोगों से रहित, निरोगता, स्वास्थ्य के साथ रहेगा।
- सक्रान्ति के दिनों में इन स्वर के माध्यम से हम वर्ष भर का ऑकलन कर सकते हैं



आप से पूछे या न पूछे।

लेकिन अगर जो सक्रान्ति के दिन होते हैं जैसे मेष-सक्रान्ति आती है, बैसाख में आती है। उस समय भी इस सक्रान्ति के दिनों में इन स्वर के माध्यम से हम वर्ष भर का ऑकलन कर सकते हैं। कुछ दिन ऐसे भी हैं जिसमें हम वर्ष-भर के लिए भी ऑकलन कर सकते हैं। बाकि के दिनों में अगर हम पक्ष का पहला दिन ध्यान में रखे तो हम पक्ष भर का भी ऑकलन कर सकते हैं। इसलिए इन चीजों पर भी ध्यान देने से भी हमारी भीतर की सारी सावधानी बनी रहती है।

ज्वर हो या सर दर्द हो तो स्वर बदलने से फायदा हो सकता है

एक और विधि बतायी जाती है कि मान लो आपको ज्वर आया या सिर में दर्द हुआ। मैंने आपको पहले बताया था। सामने एक योग class लेने वाली लड़की बैठी है, उसको यह अनुभूत है, जो मैंने बताया थी। अभी जब उन्होंने अर्ह-साधना शिविर किया था,

जिस तरह से बताया कि **ओं अर्ह नमः** का ध्यान करने के बाद में आप अपना मन उस स्थान ले जाओ जहाँ पर आपको दर्द हो रहा हो, वह दर्द भी गायब हो जाता है।

ऐसे अनुभव उन को भी हो रहे हैं। प्रयत्न करोगे तो कुछ



स्वर बदलने की विधियाँ

- ▶ जो स्वर चलरह है अगर उससे उल्टा स्वर चलना है तो क्या करें?
- ▶ उदाहरण के लिए अगर सूर्य स्वर चल रहा है और चन्द्र स्वर चलना है तो
- ▶ Right side की करवट थोड़ी देर लेट जाओ
- ▶ थोड़ी देर के लिए right नाडी को बन्द करें
- ▶ Right नाक को बंद करने के लिए उसमें फ़ोआ (रुई का) भी रख सकते हैं
- ▶ Right नाक को उँगली लगाकर भी बंद कर सकते हैं



होगा।

एक चीज यह भी बतायी थी कि अगर आपको ज्वर आ रहा है, तो उस समय पर देखो आपका कौन सा स्वर चल रहा है। उसको आप बदलो। अगर नहीं बदल पाओ तो एक काम किया जा सकता है रुई का फोया ले करके उस तरफ की नाक में रख दो। मान लो जब आपके लिए बुखार आया, सिर दर्द हो रहा है, तो जो स्वर चल रहा है और उस स्वर को हमें बदलना है, तो हम उसी तरफ लेट जाए उसी करवट से तो दूसरा विपरीत स्वर चलने लग जायगा या हम उसको बन्द कर ले। बन्द करने के लिए हम अपनी नाक में फोआ भी रख सकते हैं, ऊँगली लगा कर भी बन्द कर सकते हैं। हम दूसरा स्वर चला सकते हैं, इससे आपको राहत मिलेगी। Temperature जब बढ़ रहा हो, down नहीं हो रहा हो तब भी यह प्रयोग किया जा सकता है। कई बार होता है कि temperature इतना बढ़ जाता है, कुछ भी करने से down नहीं होता है, तो आप यह कर सकते हो। स्वर को विपरीत चलाओ, उस समय इस तरह की विधियाँ काम में आती हैं।

सस्यानां निष्पत्तिः स्याद्वरुणे पार्थिवे च सुश्लाघ्या ।

स्वल्पापि न चाग्नेये वाय्वाकाशे तु मध्यस्था ॥६९॥

फसल का भविष्य

यह फसल के विषय में हैं, पुराने जमाने के लोग यही पूछते होंगे। पहले लोग फसल करते थे, युद्धों में जाते थे, बरसात देखते थे। भाई बरसात होगी कि नहीं होगी, फसल अच्छी होगी कि नहीं होगी। इसी तरह के भाव लिखे हैं और आजकल क्या पूछेंगे लोग? job मिलेगी कि नहीं मिलेगी। पढ़ाई में पास होंगे कि नहीं होंगे। हमारा व्यापार चलेगा कि नहीं चलेगा। सब में विधि तो यही रहेगी।

क्या कहा जा रहा है 'सस्यानां निष्पत्तिः' वरुण अर्थात्

जल तत्त्व चन्द्र नाड़ी में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है।

- ▶ अगर वह जल-तत्त्व में है, तो बहुत अच्छा है। बहुत अच्छी quality की, अच्छी वाली धान होगी।
- ▶ पृथ्वी तत्त्व है, तो भी धान की उत्पत्ति अच्छी होगी।
- ▶ अग्नि में थोड़ी होगी और
- ▶ वायु में कुछ नहीं होगी।

यह सामने वाले जिससे पूछा जा रहा है वह देखकर उसके भविष्य को बता सकता है कि तेरी फसल कैसी होगी। ऐसे ही:-

नृपतिगुरुबन्धुवृद्धा अपरेऽप्यभिलषितसिद्धयेः लोकाः ।

पूर्णाङ्गे कर्तव्या विदुषा वीतप्रपञ्चेन ॥६०॥

अपनी बात मनवाने के लिए

आपको अपने इच्छित पदार्थ की सिद्धि करनी हो, किससे? राजा के साथ में, गुरुओं के साथ में, अपने



बन्धुजनों के साथ में और अपने से जो बड़े हैं वृद्धजनों के साथ में। सिद्धि का मतलब अपनी कोई बात को मनवाना या अपनी बात रखना या अपने अनुसार उस अभिलिषित पदार्थ की सिद्धि करने के लिए कहना। क्या करना?

“पूर्णाङ्गे कर्तव्या” पूर्णाङ्गे का मतलब भरे स्वर में आप वह बात रखें। भरे स्वर का मतलब आप समझ रहे हैं न। जिस समय आपका स्वर चल रहा हो, बह रहा हो। बहने का मतलब नाक नहीं बहना, हवा बह रही हो जिसमें अच्छे ढंग से। कभी-कभी जब आप स्वर देखोगे तो आपको लगेगा कि स्वर तो चल रहा है लेकिन उसमें

force नहीं है। उस air की भी एक amount होती है। उसमें भी force होता है। कभी जब बहुत अच्छा चलता है, तो आप जब उसको लगे तो लेने में आपको ऐसा लगता है कि अमृत का संचन रहा हो।

यह भरे हुए स्वर में होगा तो सब काम आपके पूर्ण होंगे, सब सिद्ध होंगे।

यह भरे स्वर में करना चाहिए इसीलिए यहाँ कहा गया। मतलब एक तरीके से सामने वाले को वश करने का यह तरीका है। अब लिखा है, तो पढ़ना तो पड़ेगा ही। इसी तरीके से आगे कहा जा रहा है:-

शयनासनेषु दक्षैः पूर्णाङ्गनिवेशितासु योषासु।

ह्यते चेतस्त्वरितं नातोऽन्यद्वश्यविज्ञानम् ॥६१॥

चन्द्र और सूर्य स्वर केवल सांसारिक कर्तव्यों के लिए हैं



आपको किसी को अपने अनुकूल करना है, तो उसके लिए यही तरीका है। चाहे वह कोई भी व्यक्ति हो, पुरुष हो, स्त्री हो सबके साथ यही तरीका है। इसी तरीके से सामने वाले के ऊपर आपकी बात का प्रभाव पड़ेगा, वह आप की बात मानेगा। आप जो चाह रहे हैं वह आपके लिए सिद्ध होगा। चन्द्र स्वर और सूर्य स्वर, ये दो स्वर तो केवल सांसारिक कर्तव्यों के लिए हैं।

सुषम्ना नाड़ी- अति उत्तम

एक तीसरा और होता है- सुषम्ना। जिसमें क्या होता है? दोनों नाकों से वायु बहती है। उसको बुरा नहीं मानना। जिस समय पर दोनों नाकों से वायु बह रही हो, सुषम्ना नाड़ी चल रही हो तो उसे अति उत्तम मानना। जो सांसारिक होंगे, भोगी होंगे उनको बुरा लगेगा, वह तुरन्त उसको बदलेंगे। लेकिन जो योगी होते हैं, आत्मलाभ करने की इच्छा करने वाले होते हैं, उनको उस समय का इन्तजार रहता है। क्यों? क्योंकि उस समय आप जो

भी ध्यान करेंगे, जो भी मंत्र जाप करेंगे, जो भी प्रभु की आराधना करेंगे वह आपकी भीतर तक जाएगी, सफल होगी। यह कोई नहीं बताएगा। सुषम्ना नाड़ी में प्रभु की प्रार्थना, ध्यान, ईश्वर में लीनता, भगवान की भक्ति, ये सब काम कौन सी नाड़ी में? सुषम्ना नाड़ी में।

सामायिक, समभाव किसमें आएगा? सुषम्ना नाड़ी में। चन्द्र में भी नहीं आएगा और सूर्य में भी नहीं आएगा। सुषम्ना नाड़ी में ही समभाव की स्थिति बनती है। वह योगियों के लिए अच्छी होती है। योगी उसका इन्तजार करते हैं। उसको ध्यान में रखते हैं और उसके लिए प्रतीक्षा भी करते हैं। क्योंकि उस समय यही काम करने योग्य होता है।

इसलिए अक्सर कहा जाता है कि सन्ध्या के समय

सुषुम्ना नाड़ी के कार्य

सुषुम्ना नाड़ी में दोनों नाकों से वायु बहती है। इसे अति उत्तम माना गया है।

- ध्यान करना
- मंत्र जाप करना
- प्रभु भक्ति करना
- सामायिक करना



आप कोई भी अध्ययन, अध्यापन का काम न करे। कोई भी काम कर रहे हो तो आप उसको छोड़ दे। यह पहले के लोग कहते थे। सन्ध्या के समय थोड़ी देर के लिए आप बिलकुल शान्त होकर बैठे। सन्ध्या समय का मतलब जिस समय सूर्य का अस्त होने का समय होता है या सूर्य उदय होने का समय होता है। उस समय आप थोड़ी देर के लिए शान्त बैठे क्योंकि उस समय नाड़ी के भी परिवर्तन का समय होता है और जब वह परिवर्तित होगी तो बीच में सुषम्ना आएगी।

जब सुषम्ना आएगी तो उस समय पर आप जो ध्यान, भक्ति, भावना करेंगे वह बहुत ज्यादा effective होगी। इसलिए कहा जाता है, सन्ध्या के समय भगवान की भक्ति करो। खाओ-पीओ नहीं, सोना भी नहीं। यहाँ तक भी कहा जाता था, पुराने घरों में या पहले पुराने लोग बताते थे, अगर आप बीमार भी पड़े हो तो सन्ध्या के समय उठा कर बैठा देते थे कि भाई थोड़ी देर बैठ जा। कितना ही बीमार पड़े हो, बुखार हो तो भी सन्ध्या के समय थोड़ी देर के लिए बैठ जाएँ। बैठ जाओगे तो क्या होगा? आप उस समय अगर लेते रहोगे तो नाड़ी दूसरी चलती रहेगी। जैसे ही बैठ जाओगे तो एकदम से नाड़ी

adjust होगी। उस समय आप थोड़ी देर 5 minute, 10 minute भी आप ढंग से बैठोगे तो उस समय नाड़ी सुषम्ना चलने से आपको भगवान की भक्ति या भगवान की भक्ति में मिलने वाली शान्ति आपकी अनुभूति में आएगी। पहले इस तरीके से चलता था। लोगों को ज्ञान नहीं होते थे तो भी इस तरह से काम करते थे।

शाम-सवेरे जो सन्ध्या समय होता है, उसमें कोई भी हडबडाहट वाले काम नहीं करना। न खाना, न पीना, न भोजन बनाना, न भोजन करना, न सोना, न कहीं जाने की बात करना। उस समय जहाँ हैं, वहाँ शान्ति से बैठना। आप 15 minute, 10 मिनट, 5 minute भी सन्ध्या के समय शान्ति से बैठ सकते हैं।

उस समय केवल भक्ति में मन लगा सकते हैं। भगवान का ध्यान कर सकते हैं, णमोकार का जाप कर सकते हैं। अगर ये तरीके अपनाये जाएँ तो रात भी और सुबह होने के बाद आगे आने वाला दिन भी, सही ढंग से, व्यवस्थित ढंग से चलेगा। सुबह और शाम के बारे में भी क्या स्वर होना चाहिए वो भी आपको बताया जा चुका है।

अरिऋणिकचौरदृष्टा अपरेऽप्युपसर्गविग्रहाद्याश्च ।

रिक्ताङ्गे कर्तव्या जयलाभसुखार्थिभिः पुरुषैः ॥६२॥

खाली स्वर में भी काम होते हैं

देखो! भरे स्वर में कुछ काम होते हैं तो कुछ काम खाली स्वर में भी होते हैं। क्या होता है? शत्रु है, ऋण वाला व्यक्ति है, जिससे आपने कर्जा लिया है, कोई चोर है, दुष्ट पुरुष है। आपके ऊपर मान लो कोई उपसर्ग हो रहा हो, युद्ध इत्यादि कार्य हो रहा हो, आप इन सब में अपनी जीत चाहते हैं, लाभ चाहते हैं या सुख चाहते हैं तो कहा जा रहा है कि रीते स्वर में ही इनसे निपट सकते हो।

किसी से आपने ऋण लिया, वह ऋण लेने वाला आ रहा है, यदि आपका स्वर रीता होगा तब तो वह वापस जायेगा और भरा होगा तो लेकर जायेगा। शत्रु से निपटना है, तो शत्रु के सामने भी रीते स्वर में रहोगे तो शत्रु वापस लौटेगा। किसी तरीके से कोई उपसर्ग हो रहा हो, उपसर्ग के समय भी अगर आपका स्वर रीता होगा मतलब खाली स्वर होगा तो वह उपसर्ग टल जायेगा। भरा स्वर होगा तो वह उपसर्ग भी स्थिर हो जायेगा, वह चलता रहेगा।

रिपुशस्त्रसंप्रहारे रक्षति यः पूर्णगात्रभूभागम् ।

बलिभिरपि वैरिवर्गेन भेद्यते तस्य सामर्थ्यम् ॥६३॥

शत्रु पर जीत भरे स्वर में सम्भव

यदि शत्रु आपके ऊपर शस्त्र से प्रहार करे और आपका

जो स्वर भरा हो, उस स्वर की तरफ से बैरी अगर आपके सामने आये तो कितनी भी उस पुरुष की सामर्थ्य हो उससे आपका भेदन नहीं हो सकता। क्या कहा गया? मतलब अगर कोई शत्रु है, जिससे आपकी लड़ाई हो रही है और शत्रु अगर आपके भरे स्वर की तरफ है, तो वह शत्रु आपको नहीं जीत पायेगा।

भरे स्वर का भी महत्व है और खाली स्वर का भी महत्व है। समय-समय पर देखकर कार्य करना होता है। इस तरह से जो आपके उपयोग में आये उतना करे लेकिन इतना ध्यान रखें कि पहले हमें थोड़ा सा ध्यान से प्राणायाम में स्वरो को समझने की साधना करनी पड़ती है। आपको पहले बता चुका हूँ।

प्राणों का आयाम - प्राणायाम

प्राण मतलब - जीवन, जिससे हमारा जीवन चलता है। मनुष्यों के पास दस प्राण होते हैं- पाँच इन्द्रिय प्राण, तीन बल प्राण, एक आयु और एक श्वासोच्छ्वास।

यहाँ बताया गया है कि इन प्राणों में जो पाँच इन्द्रिय प्राण हैं उससे हम इन पाँचों ही इन्द्रियों को प्राणवान मतलब शक्तिमान या ऊर्जावान जीवन्त बनाए रख सकते हैं। इन्द्रिय प्राण के घात होने से आत्मा का प्राण छूट सकता है। तीन बल- मन बल, वचन बल, और काय बल, अवीचि मरण का वर्णन इस प्रवचन में दिया है।

श्वासोच्छ्वास जो हमें नाम-कर्म के उदय के कारण मिलती है, उसको सम्भालने से ही सारे प्राण सम्भले रहते हैं। प्राणायाम अर्थात् प्राणों का आयाम सही है, तो व्यक्ति स्वस्थ है। स्वस्थ मनुष्य की श्वास की गहराई, चन्द्र और सूर्य स्वर की पहचान और उनके क्षेत्र, पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु के चलने का समय, श्वास परिवर्तन के नियम बताए गये हैं।

स्थान: खतौली

दिनांक: 02 मार्च 2020

आचार्य शुभचन्द्र देव रचित यह ज्ञानार्णव ग्रन्थराज, जिसमें कि प्राणायाम का प्रकरण चल रहा है। प्राणायाम के विषय में आप लोग शुरुआत से लेकर अभी तक काफी कुछ सुन चुके हैं। हमारे शरीर में प्राणशक्ति को बढ़ाने के लिए और चित्त को एकाग्र करने के लिए, इन्द्रियों के विषयों से मन को हटाने के लिए, यह प्राणायाम किया जाता है। इस प्राणायाम के माध्यम से कषायों की भी शान्ति होती है।

प्राणायाम क्यों करते हैं?

- शरीर में प्राणशक्ति को बढ़ाने के लिए
- चित्त को एकाग्र करने के लिए
- इन्द्रियों के विषयों से मन को हटाने के लिए
- कषायों की शान्ति के लिए



दस प्राण



जैसा कि शुरु में जो प्रकरण बताया था, कुम्भक-पूरक-रेचक का, उस विधि से जो प्राणायाम करता है, उसको ये सभी लाभ धीरे-धीरे होने लग जाते हैं। सिद्धान्त के अनुसार हम समझते हैं कि हमारे पास दस

प्राण होते हैं। **मनुष्यों के पास दस प्राण होते हैं।** पाँच इन्द्रिय प्राण होते हैं, तीन बल प्राण होते हैं, एक आयु होती है और एक श्वासोच्छवास होता है। स्पर्शन, रसना आदि, पाँच इन्द्रियाँ भी हमारे लिए जीवन देती हैं, ये भी प्राण हैं। तीन बल है, मन बल, वचन बल और काय बल, ये भी हमारे लिए प्राण हैं। आयु भी हमारा प्राण है, श्वासोच्छवास भी हमारा प्राण है।

हम यह देखे कि प्राण मतलब होता है- जीवन। जिससे हमारा जीवन चले, वही हमारा प्राण है।

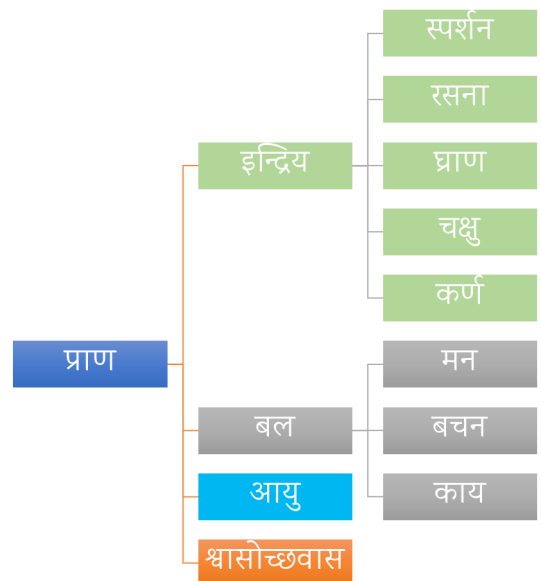
आत्मा अपने कर्म के उदय से, इस शरीर को जब धारण करता है, तो शरीर से जुड़ी हुई ये सभी जीवनी शक्तियाँ, उसके लिए प्राण बन जाती हैं और ये सभी व्यवहार से ही प्राण कहलाते हैं। क्योंकि ये आत्म-द्रव्य से भिन्न, पुद्गल द्रव्य के आश्रित हुई आत्मा के प्राण हैं। प्राण किसके हैं? हैं तो जीव के ही। **आत्मा के ही**

प्राण हैं लेकिन ये प्राण आत्मा के लिए पर-द्रव्य के माध्यम से धारण किये गए हैं; पुद्गल द्रव्य के माध्यम से धारण किये गए हैं। इन प्राणों में जो पाँच इन्द्रिय प्राण हैं, उससे हम इन पाँचों ही इन्द्रियों को प्राणवान यानि हमेशा शक्तिमान या ऊर्जावान जीवन्त बनाए रख सकते हैं।

आत्मा और इन्द्रियाँ

प्राण- उसको हम निरन्तर शक्तिमान, ऊर्जावान, प्राणवान बनाये रखे तो हमारे लिए प्राण के रूप में कहा जाता है। **जब तक यह इन्द्रिय बल आदि प्राण हैं तब तक आत्मा का इनके साथ जीवन चलता है।** जीवन चलते हुए भी इन प्राणों में कुछ गिरावट भी आ जाती है। इन प्राणों में कुछ कमी भी आ जाती है। तब भी आत्मा का जीवन तो चलता ही रहता है, जब तक कि वे प्राण पूरे के पूरे नष्ट न हो जाए।

इससे हम एक बात यह भी समझ सकते हैं कि इन्द्रियों को जो प्राण कहा है, तो इन्द्रियाँ वास्तव में इस आत्मा के लिए जीवन हैं। इस शरीर में जब तक यह आत्मा है तब तक इन्द्रियाँ ही उसका प्राण है, उसी से वह जी रहा है। ऐसी स्थिति में, हम यह समझ सकते हैं कि **इन्द्रियों के बनने का मुख्य बिन्दु, ही आत्मा के लिए प्राण है।** जैसे कि स्पर्शन इन्द्रिय तो पूरे शरीर में फैली



हुई है। लेकिन अन्य चार इन्द्रियाँ हैं उनके स्थान नियत हैं। रसना इन्द्रिय का स्थान नियत है, घ्राण इन्द्रिय का स्थान भी नियत है, चक्षु इन्द्रिय का भी स्थान नियत है और कर्ण इन्द्रिय का भी स्थान नियत है। जहाँ पर हमारी ये जिह्वा है, घ्राण है, चक्षु है, कर्ण है, वहीं पर उन इन्द्रियों की रचना हुई। वहीं पर वे इन्द्रियाँ बनी हुई हैं।

इन्द्रियाँ जब तक वहाँ बनी हैं तब तक वह आत्मा के लिए जीवन में सहयोगी है।

इन्द्रिय प्राण का घात होने पर आत्मा का प्राण छूट सकता है

इन्द्रिय और मर्म स्थान

- इन्द्रिय बनने का जो मुख्या बिंदु है वही आत्मा के लिए प्राण है
- स्पर्शन इन्द्रिय पूरे शरीर में फैली हुई है। लेकिन रसना, घ्राण, चक्षु और कर्ण इन्द्रियों के स्थान नियत हैं
- इन्द्रिय प्राण का घात होने से आत्मा उस शरीर को छोड़ सकती है
- मर्म स्थान शरीर के ऐसे स्थान हैं जिन पर अघात पहुँचने पर प्राण निकल जाते हैं



इससे हम यह भी समझ सकते हैं कि इन्द्रिय प्राण का घात होने पर आत्मा का वह प्राण छूट सकता है और आत्मा उस शरीर को छोड़ सकती है। कैसे होता है इन्द्रिय प्राणों का घात? अगर इन्द्रिय के

उसी point पर कोई भी विशेष आघात पहुँच जाए तो उस आत्मा का प्राण निकल जायेगा। वह आत्मा प्राण अर्थात् जीवन छोड़ देगी। पाँचों ही इन्द्रियाँ आत्मा के लिए जीवन हैं। अगर किसी भी इन्द्रिय की कमी हो गयी, कमी होने का मतलब यह समझना चाहिए कि अगर किसी भी इन्द्रिय का घात हो गया फिर आत्मा उस इन्द्रिय के बिना इस शरीर में रह नहीं सकता। ऊपर से कहीं कमी हुई है तब तो वह adjustable है और

अगर कहीं भीतर से उसी point पर आघात हो गया तो आत्मा उस इन्द्रिय के अभाव में इस शरीर को छोड़ देगा अर्थात् इस शरीर को छोड़ कर अन्यत्र चला जायेगा। इसको कहते हैं- **मर्म-स्थान**। क्या कहते हैं?

शरीर में ऐसे मर्म स्थान होते हैं, जिन पर आघात पहुँचने पर प्राण निकल जाते हैं। पहले के लोग इन मर्म-स्थानों को जानकर ही शत्रु का घात किया कर थे। वे जानते थे कि आप और कहीं पर हथियार चलाते रहोगे तो कोई जरूरी नहीं है लेकिन अगर मर्म-स्थान पर वार कर दिया तो नियम से उसकी मृत्यु हो जाएगी। आपको पुराणों में, इतिहास में इस तरह के किस्से मिल जायेंगे, जिसमें केवल मर्म-स्थान पर चोट करके ही उसका घात कर दिया जाता है। इन मर्म स्थानों की जब तक रक्षा बनी रहती है तब तक इन्द्रिय प्राण चलते रहते हैं और उसी के माध्यम से इस आत्मा का शरीर में जीवन चलता रहता है। जैसे इन्द्रिय प्राण हैं, वैसे ही बल प्राण भी हैं।

स्पर्शन इन्द्रिय भी आप ऐसे समझ सकते हो, जैसे मान लो आग लग जाती है और कोई जल गया। अब जली तो केवल उसकी त्वचा थी लेकिन कई बार लोग इतना जल जाते हैं कि गले तक कोई फर्क नहीं है, मुख सही है लेकिन अगर आस-पास की पूरी त्वचा जल गयी तो उसका मरण हो जाता है। मरण होने का तात्पर्य क्या है? स्पर्शन इन्द्रिय पूर्ण रूप से घात को प्राप्त हो गयी। वैसे कोई एक-आध जगह घात हो तो चल जायेगा क्योंकि स्पर्शन इन्द्रिय पूरे में फैली हुई है। लेकिन अगर पूरा घात हो गया तो उस स्पर्शन इन्द्रिय के घात से उसके प्राण का अभाव हो जायेगा। अन्य जगह तो एक-एक point है लेकिन स्पर्शन इन्द्रिय पूरे शरीर में है। अग्नि से जब कोई व्यक्ति जल जाता है, तो पूरी स्पर्शन इन्द्रिय का घात हो जाता है।

तीन बल- मन बल, वचन बल, काय बल

ऐसे ही हमें तीन बलों के बारे में समझना चाहिए। मन बल, वचन बल और काय बल।

- **मन बल** का मतलब है कि जब तक मन में विचार आदि करने की क्षमता है तब तक मन बलवान है। तब तक मन के प्राण से आत्मा जी रहा है। मन में



कभी इतना आघात पहुँच जाए या मन की कभी ऐसी स्थिति बन जाए कि वह विचार शून्य हो जाए तो वह आत्मा उस मन बल के अभाव में, धीरे-धीरे मरण को प्राप्त हो जाता है। धीरे-धीरे शरीर छोड़ देता है। मन-बल का अभाव जैसे कि किसी को अचानक से कोई ऐसा आघात पहुँचा मस्तिष्क में या हृदय में या कोई ऐसी दवा खा ली या कोई ऐसा injecton लग गया, जिसके माध्यम से एकदम वह स्मृति-शून्य हो गया। इसको **स्मृति भ्रंश** बोलते हैं। उस समय उसका जी मनोबल था वह अब टूट गया, नष्ट हो गया। मन बल के अभाव में, वह ज्यादा नहीं जी पायेगा।

- ▶ **वचन बल**- ऐसे ही वचन का भी बल होता है। जब तक हम वचनों का बल प्रयोग में ला रहे हैं, वचन बल के माध्यम से हमारे शरीर में इतनी शक्ति है कि हम बोल पा रहे हैं तब तक हमारा जीवन चल रहा है। अगर हमारे शरीर में इतना भी बल न रहे कि हम बोल पाएँ तो देख लो आप मृत्यु के समय पर कैसी स्थिति बनती है। अन्त समय पर जब कहा जाता है, दादाजी! ओं बोलो तो ओं नहीं बोल पाते। अभी तो हम ओं का लम्बा-लम्बा नाद कर लेते हैं। लेकिन मृत्यु के समय वचन बल भी इतना कमजोर हो जाता है कि वह बोलने की भी हिम्मत नहीं कर पाता है।
- ▶ **काय-बल** से आप परिचित हैं ही। काय बल भी अगर बिलकुल क्षीण हो गया तब भी हमारे प्राण छूट जाते हैं और आत्मा शरीर से निकल जाती है।

प्राणायाम और इन्द्रिय प्राण

प्राणायाम का मतलब केवल श्वासोच्छ्वास प्राण नहीं है

इससे हमारी पाँचों इन्द्रियाँ, तीनों बल और आयु इन सब की सुरक्षा है



यह सब क्या है? जीवन है। इन सब से आत्मा जी रहा है।

आयु और श्वासोच्छ्वास

अर्हं प्राणायाम - स्व में विराम, स्व में विश्राम



अवीचि-मरण- ऐसे ही आयु-नाम कर्म के उदय के कारण वह अपने को भीतर से बल दे रही है। भीतर से अपना जीवन चलता है। **एक-एक आयु कर्म का निषेक खिर रहा होता है, इसको कहा जाता है, अवीचि-मरण।** हर समय क्या हो रहा है? अवीचि-मरण हो रहा है।

आयु कर्म के उदय के कारण हमारा जीवन इन सब इन्द्रियों का, बल का चलता रहता है।

ऐसे ही **श्वासोच्छ्वास** है। यह भी हमें नाम-कर्म के उदय के कारण मिली है। जिससे हम श्वास ले रहे हैं, छोड़ रहे हैं और उस श्वासोच्छ्वास के माध्यम से भी जीवन चलता रहता है। श्वास या उच्छ्वास रुक जाए तो क्या होगा? जीवन की समाप्ति हो जाएगी।

हम यह जाने कि प्राणायाम का मतलब केवल श्वासोच्छ्वास प्राण नहीं है। इस प्राणायाम से हमारी पाँचो इन्द्रियाँ, तीनों बल, आयु, इन सब की सुरक्षा है। क्योंकि अगर हम क्रम भी देखे तो आचार्यों ने यही क्रम रखा है। द्रव्य संग्रह में एक गाथा आती है -

**तिक्काले चटुपाणा, इंदियबलमाउ आणपाणो य।
ववहारा सो जीवो, णिच्छयणयदो दु चेदणा
जस्स।३॥**

भावार्थ- तीनों काल में व्यवहार नय से जिसमें चार प्राण पाये जाये- इन्द्रिय, बल, आयु और श्वासोच्छ्वास और निश्चय नय से तो चेतना होती है, वह जीव होता है।

श्वासोच्छ्वास को सम्भालने से सारे प्राण सम्भले रहेंगे



पहले इन्द्रिय प्राण, फिर बल प्राण, फिर आयु प्राण और फिर श्वासोच्छ्वास प्राण। इन्हीं प्राणों से हम जी रहे हैं माने श्वासोच्छ्वास एक ऐसा स्थूल प्राण है, जिसको हम देख सकते हैं और जिसके माध्यम से हम अपने अन्य प्राणों को भी सुचारु रूप से बनाये रख सकते हैं।

इन्द्रिय प्राण वास्तव में दिख नहीं रहा है, बल प्राण भी दिखते नहीं हैं, आयु प्राण भी दिख नहीं रहा है। दिखने

श्वासोच्छ्वास और अन्य प्राण

- श्वासोच्छ्वास एक स्थूल प्राण है
- अन्य प्राण हमें पकड़ में नहीं आते
- यह अंत में है और अन्य सभी प्राणों से जुड़ा हुआ है
- श्वासोच्छ्वास को संभालने से सभी प्राण संभले रहेंगे



वाला प्राण कौन सा है? जहाँ इन्द्रियों की रचना है, वह इन्द्रिय प्राण तो आपको दिख ही नहीं रहा है। यह जो आपको नाक, जीभ, आँख दिख रही है ये तो ऊपर के कवर हैं। जहाँ इन्द्रियों की रचना हुई है, जहाँ पर इन्द्रिय प्राण आत्मा से सम्बन्ध रखता है, वह point तो visible होता ही नहीं। उस इन्द्रिय प्राण तक हम अपनी गति नहीं पहुँचा सकते। बल प्राणों को भी हम पकड़ नहीं सकते। आयु प्राण भी हमारे ग्रहण करने में नहीं आता। दिखने में, पकड़ में केवल श्वासोच्छ्वास आ रहा है। यह स्थूल प्राण है- श्वासोच्छ्वास।

अगर हमने इस श्वासोच्छ्वास प्राण को समझने की कोशिश की, इसको सम्भालने की कोशिश की तो इससे हमारे सारे के सारे प्राण सम्भले रहेंगे। क्योंकि जो सबसे बाद का है, वह सबके साथ जुड़ा हुआ है। जो चीज सबसे अन्त में है, स्थूल है, वह अपनी पिछली वाली चीजों से जुड़ी हुई है।

जैसे कि शरीर में शक्ति बनती है, वीर्य बनता है, वह तभी बनेगा जब पिछली वाली धातुएँ बन चुकी हो। अगर वह सही बन रहा है, उसकी मजबूती है, तो इसका मतलब है पिछली वाली धातुएँ भी, सब सही ढंग से बन रही हैं। अन्त में जो हमारे सामने है, जिसे हम ग्रहण कर सकते हैं, उसको हम समायोजित कर रहे हैं तो अन्य उसकी पृष्ठ-भूमि पर जो चीजें हैं, वह भी हम समायोजित कर रहे हैं। यह इसीलिए बता रहा हूँ आपको कि प्राणायाम से यहाँ पर आप इतना ही नहीं समझना कि अभी विषय चल रहा है लगातार, स्वरोँ का, प्रश्न पूछो, क्या उत्तर मिलेगा? किस के लिए क्या हानि होनी है? क्या लाभ होना है? क्या शुभ होना है? क्या अशुभ होना है? यह तो बाद की बातें हैं।

चूँकि आचार्यों को वर्णन करना होता है, तो फिर वर्णन पूरा करना होता है। लेकिन अपने लिए यह प्रयोजनीय है या नहीं है, यह तो अपने अभिप्राय पर निर्भर करेगा। किसी को इससे कोई प्रयोजन भी नहीं हो सकता। भाई! हमें क्या मतलब है- आपने पूछ लिया, हम नहीं भी बता रहे तो कोई क्या बात हो गयी। हम नहीं जानते, हम कुछ भी नहीं बता रहे तो क्या बात है? क्या होगा? ज्यादा से ज्यादा इतना ही कि बताया नहीं। ज्यादा से ज्यादा कह दोगे, आप तो जानते ही नहीं। चलो ठीक है, इतना भी सुन लेंगे। इससे क्या फर्क पड़ रहा है। इतनी मेहनत करने से क्या होने वाला है कि हम दूसरे के प्रश्न के ही समाधान ढूँढते फिरें। बैठते फिरें कि कोई क्या पूछने वाला है? तो यह हम उसको बताए। यह कोई प्रयोजन नहीं है।

प्राणों का आयाम सही है, तो व्यक्ति स्वस्थ है

प्रयोजन यह है कि प्राणायाम का जो प्रकरण चल रहा था, अगर आप उस प्राणों के आयाम पर ध्यान देते हैं। प्राणायाम का मतलब- प्राणों का आयाम। प्राणों में भी कौन से प्राण का आयाम तो श्वासोच्छ्वास प्राण का आयाम। आयाम मतलब होता है- लम्बाई। आप लम्बाई पर, उसकी गहराई पर आप ध्यान देते हैं या उसको अपने ढंग से समायोजित कर लेते हैं तो उसी का नाम है- प्राणायाम मतलब सही चल रहा है। कुम्भक-रेचक-पूरक, यह जो विधि है, इसी के लिए है कि आप अपनी जो श्वास ले रहे हैं, वह श्वास भी आपकी व्यवस्थित होनी चाहिए।

प्राणायाम और रोग और कर्म उदय

- प्राणों के आयाम यानि लम्बाई को प्राणायाम कहते हैं
- प्राण के आयाम में कमी रोग के कारण हो सकती है या प्राण के आयाम का ध्यान नहीं रखा इसलिए रोग हो सकते हैं
- कुछ रोग हम अपनी असावधानी से पैदा करके कर्म उदय बना लेते हैं और कुछ कर्म उदय में रोग होते हैं



अगर आप स्वस्थ हैं तो स्वस्थ मनुष्य की श्वास आराम से नाभि तक जाती है और आराम से वह नाभि से निष्कासित होती है।

नासिका के छिद्रों से बाहर निकलती है। आप देखो! जब मनुष्य अस्वस्थ होता है, जब उसके श्वासोच्छ्वास पर आघात होने लग जाता है तब न तो उसकी श्वास नाभि तक जाएगी और न उसकी श्वास नासिका से बाहर निकलेगी। जब व्यक्ति घबराहट में हो, अस्वस्थ हो तो उसकी श्वास मुँह से निकलेगी। कभी-कभी दमा आदि, asthma के patient होते हैं, उनको भी श्वास लेने में तकलीफ होती है। हृदय रोगी हो उनको भी श्वास लेने में तकलीफ होती है। कहीं लम्बा चल लिए हो या ऊँचाई पर चढ़ लिए हो तो इससे भी तकलीफ होने लग जाती है। उस समय कैसा लगता है कि प्राण अब निकले कि तब निकले। यह क्या हो गया? प्राणों का आयाम सही नहीं हुआ।

रोग के कारण से हुआ या आपने प्राणों के आयाम में ध्यान नहीं रखा, इसीलिए रोग हो गया। दोनों बातें हैं। रोग से भी प्राणों का आयाम बिगड़ जाता है या प्राणों के आयाम पर हमने ध्यान नहीं दिया इसीलिए भी रोग हो जाता है। कुछ रोग हम स्वयं अपनी असावधानी से पैदा कर के अपने लिए कर्म का उदय बना लेते हैं और कुछ कर्म के उदय में रोग होते हैं। जब हमारा प्राणायाम पर ध्यान जायेगा तो हम अपने रोगों की परीक्षा भी कर सकते हैं कि हम कब अस्वस्थ हो रहे हैं।

स्वस्थ व्यक्ति की श्वास नाभि तक touch करनी चाहिए



स्वस्थ मनुष्य के लिए श्वास पूरी लम्बी, गहरी, नाभि तक touch करने वाली होनी चाहिए। भले ही आज का विज्ञान यह कहता है कि नाभि तक कभी श्वास नहीं पहुँचती। क्योंकि यह diaphragm होता है, जो नीचे चला जाता है, इसीलिए हमें ऐसा लगता है कि नाभि तक श्वास पहुँच गयी। लेकिन फिर भी वह श्वास नाभि तक पहुँचती है। क्योंकि आचार्यों ने यहाँ लिखा है, जब आप पूरक करें तो पूरक करके श्वास को नाभि में ले जाएँ। यह सब प्रकरण आ चुका है। हमें यह भी ध्यान

अर्हं प्राणायाम - स्व में विराम, स्व में विश्राम



में रखना है और आपको महसूस भी होगा। जब आप प्राणायाम करेंगे, अनुलोम-विलोम रूप, नाड़ी-शुद्धि प्राणायाम करेंगे तो आपको उस समय महसूस होगा कि अगर हम बायीं नाक से श्वास ले रहे हैं तो नाभि के बायीं side तक भी वह श्वास बिलकुल touch करती है। वहीं पर रुकती है और वहीं हम उसको छोड़ कर दूसरी ओर से निष्कासित भी कर देते हैं।

जब तक यह प्राण सही चल रहा है, तो क्या होगा इससे? इससे आपके सभी प्राण जो पिछले वाले हैं, वे भी सभी ढंग से चलेंगे। प्राणायाम से मनोबल भी अच्छा रहेगा, वचन बल भी अच्छा रहेगा, काय बल भी बराबर रहेगा और पाँचो इन्द्रियाँ स्वस्थ रहेंगी। यह भी ध्यान में रखना है कि स्वर का मतलब यह नहीं है कि केवल स्वर चल रहा है, तो सब ठीक चल रहा है।

स्वर भी तभी सही चलेगा और वह स्वर भी तभी आपके लिए हितकारी होगा जब आपने पहले इस तरह के प्राणायाम का अभ्यास करके, अपनी नाड़ी-शुद्धि इत्यादि, सही शुद्धि कर ली है।

चन्द्र स्वर और सूर्य स्वर की पहचान

कुछ लोगों को यह ही समझ नहीं पड़ती कि स्वर है कहाँ? कौन सा चल रहा है? क्या चल है? इतना पढ़ने-सुनने के बावजूद भी कुछ लोग कहते रहते हैं- महाराज! जी! कौन सा स्वर चल रहा है? हमें तो कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा। कुछ लोगों को समझ नहीं आता है कि भीतर लेने का नाम स्वर है कि बाहर छोड़ने का नाम

स्वर की पहचान

जो श्वास हम छोड़ रहे हैं उसे देखो कि कौन से नथुने से निकल रही है। अपने दोनों नथुनों पर हाथ लगाकर भी देख सकते हैं। जिस नथुने से वायु अधिक निकल रही है वही नाडी चल रही है



- ▶ left side (बायाँ): चन्द्र स्वर
- ▶ right side (दायाँ): सूर्य स्वर
- ▶ दोनों side: सुस्वर (सुषुम्ना)



स्वर है। स्वर कैसे देखा जाए? कौन सी नाड़ी चल रही है? कैसे देखा जाए? उसके लिए भी हो सकता है, जैसे एक व्यक्ति की शंका है, वैसी बहुतां की होगी।

यह ध्यान रखो कि जब हम बैठे हों, आपको अपनी नाड़ी या स्वर देखना हो तो अपने श्वास को जो हम छोड़ रहे हैं देखो कि कौन से नथुने से निकल रही है। जिससे निकल रही होगी उसी से आप ले रहे होंगे। लेते हुए समझ में नहीं आएगी लेकिन छोड़ते हुए वह आपको समझ में आएगी। अपने नाक के दोनों नथुनों पर अपना हाथ लगा कर भी देख सकते हो और बिना हाथ के भी आपको समझ में आ सकता है कि नाक में कौन से side से स्वर चल रहा है। कभी left side से चलता हुआ मिलेगा, कभी right side से चलता हुआ मिलेगा, कभी दोनों side से चलता हुआ मिलेगा। left side से चले तो चन्द्र स्वर, right side से चले तो सूर्य स्वर और दोनों side से चले तो सुस्वर।

अब यह अपने हिसाब से खुद ही करना पड़ेगा। अब अपनी भी श्वास आपको पकड़ में नहीं आयी तो इसका मतलब क्या है? प्राण इतने कमजोर है कि पकड़ में नहीं

तत्त्व का समय

पृथ्वी : 20 min
जल : 16 min
अग्नि : 12 min
वायु : 8 min
आकाश : 4 min



स्वर बदलना और तत्त्व परिवर्तन स्वर बदलने के समय कभी भी सीधे पृथ्वी या जल तत्त्व नहीं आते, धीमे धीमे ही आते हैं पहले अग्नि, वायु, फिर पृथ्वी और फिर जल में धीमे परिवर्तित होते हैं हम ध्यान में इन्हें महसूस कर सकते हैं



आ रहे। यह तो खुद करना पड़ेगा। अब कभी-कभी ऐसा हो सकता है कि आपको लगे कि हाँ! जब हम श्वास बाहर की ओर फेंकते हैं तो दोनों नाकों से चल रही है। लेकिन वह ज्यादा देर नहीं चल सकती है, चलती है लेकिन ज्यादा देर नहीं चलती। थोड़ी देर बाद वह किसी न किसी एक side से चलना शुरू हो जाती है। आपको भीतर से महसूस होगा, अगर आप ध्यान रखेंगे कि कौन सी नाड़ी से श्वास चल रही है और किस नाड़ी के, किस side के portion पर हमारा उस साँस का आवागमन हो रहा है। यह आपको बिना हाथ लगाए खुद महसूस होगा।

पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु के चलने का समय



ध्यान के लिए प्राणायाम जब कारण बताया जाता है, तो हमें ध्यान से पहले सब चीजें सीखनी पड़ती हैं। यह भी है कि जो पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश, ये तत्त्व हैं। इनके भी time बताए गए हैं। ऐसा नहीं है कि ये घण्टों-घण्टों चलते रहते हो। अगर हम यह मान कर चले कि पृथ्वी तत्त्व ज्यादा से ज्यादा 20 minute चलेगा। जल होगा तो वह 16 minute चलेगा। अग्नि होगी तो 12 minute चलेगी। वायु होगी तो 8 मिनट चलेगी और आकाश तत्त्व होगा तो 4 मिनट ज्यादा से ज्यादा यह बदलता रहता है।

आपको कभी इन तत्त्वों का थोड़ा सा भी ध्यान से अभ्यास करने का भाव हो तब आप यह भी कर सकते हैं। कभी आपका कोई एक स्वर चल रहा हो, आप उसको बदलना चाहते हो। जब आप उसको बदलेंगे तो बदलने के समय जब वह स्वर प्रारम्भ होगा तो वह

एकदम से पृथ्वी और जल में प्रवाहित नहीं हो जायेगा। पहले वह धीमे-धीमे ही आएगा। पहले वह अग्नि, वायु, फिर पृथ्वी, फिर जल बुद्धि में धीमे तत्व के रूप में परिवर्तित होगा। उस समय आपको एक श्वास ऐसी दिखाई देगी जो भीतर ही भीतर घूम रही है। कुछ श्वास आपको ऐसी समझ में आएगी जो थोड़ी सी बाहर निकल रही है, उसमें कुछ force ही नहीं था। फिर धीरे-धीरे आपको यह समझ में आने लगेगा कि अब इसमें प्रवाह आ गया। ये आपको धीरे-धीरे इस तरह के अनुभवों से आने लगेगा। आप समझने लगोगे कि तत्व भी इसी तरीके से धीरे-धीरे चला करते हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि प्राणों के आयाम का मतलब प्राणायाम है।

प्राणों के आयाम को हमेशा व्यवस्थित रखें

आप अपने प्राणों का आयाम हमेशा व्यवस्थित रखें। प्राणों का आयाम कैसा रखें? व्यवस्थित रखें। प्राणों का आयाम तभी व्यवस्थित होगा जब जो भी आप काम कर रहे हैं वह मेहनत का काम हो या बिना मेहनत का काम हो, आप प्राणों के आयाम पर ध्यान देने की कोशिश करेंगे।

मान लो कोई तीव्र मेहनत हो जाए जैसे बहुत दौड़ लिए? आपने सुना होगा कई बार धावकों के प्राण निकल जाते हैं। क्योंकि वे उत्साह में दौड़ तो लिए लेकिन दौड़ने से शरीर में blood circulation इतना बढ़ जाता है कि हृदय की गति भी बढ़ जाती है। हृदय की गति इतनी बढ़ जाती है कि वह फिर normal हो ही नहीं पाती है। उसी के कारण हृदय का घात हो जाता है। यह क्या हो गया? जब आप दौड़ते हैं, प्राणों का आयाम बिगड़ जाता है। इसीलिए दौड़ना भी एक गति के अनुसार ही ठीक होता है। अत्यधिक तेज दौड़ना भी एक उम्र में तो ठीक होता है, बड़ी हुई उम्र में वह भी नुकसानदायक होता है।

तेज चलना अलग बात है और दौड़ना अलग बात है। तेज चलने के लिए भी सुबह-सुबह थोड़ी देर के लिए तो ठीक है लेकिन हमेशा के लिए तेज चलने की आदत भी एक तरह से नुकसानदायक बतायी गई है। शरीर को आघात पहुँचता है शरीर का नुकसान होता है। क्योंकि हमारे प्राण उस समय नियम से क्या होंगे? उद्वेलित

होंगे। अब आदत तो बन गयी है लेकिन उसके नुकसान भी हैं, जो बताए जा रहे हैं।

अगर प्राणायाम पर ध्यान देंगे तो फिर हम अपनी आदतों पर भी तो ध्यान देंगे। जिससे हमें यह लगने लग जाए कि अब हमें ऐसा महसूस नहीं हो रहा है कि प्राण हम पूरे नाभि तक ले पा रहे हैं, श्वास हृदय तक ही आ रही है, जा रही है। हृदय में घबराहट भी हो रही है, धक्-धक् भी हो रहा है और फिर भी हम तेज गति से चले जा रहे हैं। हमें उस समय अपने आप की रोकने का तो प्रयास करना ही पड़ेगा। नहीं करेंगे तो आघात पहुँचेगा।

जिस भी कारण से श्वास की गति बिगड़े उस पर ध्यान दो

प्राणायाम का मतलब केवल इतना नहीं है जो हम यहाँ पढ़ रहे हैं। प्राणायाम एक बहुत अच्छी प्रक्रिया है, बड़ी प्रक्रिया है। जिसके माध्यम से हम हमेशा यह ध्यान रख सकते हैं कि हमारी श्वास की स्थिति कितनी समानान्तर रूप में है। कोई भी कार्य अगर हड़बड़ाहट से हो रहा है, तो आपकी श्वासों का जो क्रम है वह बिगड़ जाएगा। घबराहट होगी, आपकी श्वासों बढ़ जाएगी। भय पैदा हो जाएगा। आप देखना सांसे तीव्र चलने लग जाती है। किसी ने आपको डरा दिया हो, अचानक बुरी खबर सुन ली हो तो आपकी heart beating disturb हो जाती है।

आयु कर्म और श्वासोच्छ्वास

आयु कर्म का घात भी श्वासोच्छ्वास से जाना जा सकता है।



अगर श्वासोच्छ्वास की प्रक्रिया बिल्कुल सही चल रही है, तो आयु भी जितनी आप लेकर उत्पन्न हुए हैं, वह आप की जीवन में काम आयेगी।

इसमें बाधा पहुँचती है, तो आयु पर भी आघात पहुँचता है।

जैसे अत्यधिक ऊँचे स्थान पर जहाँ पर हम हाँफ जाते हैं अगर हम चढ़ रहे होते हैं तो वह भी हमारी आयु-कर्म का घात करने के लिए नौकर्म बन जाता है।



अगर आप प्राणायाम के अभ्यासी हैं तो देखो! कितना बड़ा बल मिलेगा आपको। आपको क्या ध्यान रखना है? हमारे प्राण पर घात नहीं होना चाहिए। चाहे कोई सी खबर हो, चाहे कैसी बात हो। प्राणायाम करने का मतलब केवल यही नहीं है कि अनुलोम-विलोम ही करते रहो। हमारे प्राणों का घात नहीं होना चाहिए और

हमें कोई भी बात सुनने के बाद ऐसा disturbance नहीं आना चाहिए कि जिससे हमारी सांस की गति बिगड़ जाए। अगर इतना भी आप ध्यान रखोगे, आप हमेशा प्राणायाम में रहोगे।

आप देखो कौन-कौन से कारणों से आपकी श्वास की गति बिगड़ती है हांफ जाते हैं, घबराहट होती है। श्वास गरम-गरम निकलने लग जाती है। आप उस चीज की प्रक्रिया को कम करोगे। जो समायोजन है वह आपको बताया जा रहा है कि हमेशा अपने प्राणों का आयाम ध्यान में रखो। इसी का नाम प्राणायाम है।

स्वस्थ मनुष्य के लिए यह ध्यान में रखने वाली बात है कि उसकी श्वास पूरी नाभि तक पहुँचनी चाहिए और श्वास नासिका के छिद्र से ही बाहर निकलनी चाहिए, मुँह से बाहर नहीं निकलनी चाहिए। जो लोग मुँह से श्वास लेने लग जाते हैं, उनको हृदय की बीमारियाँ, अनेक तरह की बीमारियाँ होने की सम्भावनाएँ होती हैं। बिमारियों के कारण से ही ऐसा होता है ऐसा कहा जा सकता है। इसीलिए जो प्राण के आयाम पर ध्यान रखेगा उसके मन प्राण भी अच्छे रहेंगे। इन्द्रिय प्राण भी अच्छे रहेंगे और बल-प्राण, आयु-प्राण सब समायोजित रहेंगे।

श्वासोच्छ्वास की भूमिका से हम देखते हैं कि कई बार आयु का आघात हो जाना, अल्प आयु में मृत्यु होना या आयु का समय से पहले खिर जाना, इसमें भी प्राणायाम की प्रमुख भूमिका रहती है। यह भी कहा जाता है कि अत्यधिक ऊँचे स्थान पर जहाँ पर हम हाँफ जाते हैं अगर हम चढ़ रहे होते हैं तो वह भी हमारी आयु-कर्म का घात करने के लिए नौकर्म बन जाता है।

आयु कर्म का घात भी इसी श्वासोच्छ्वास से जाना जा सकता है। अगर श्वासोच्छ्वास की प्रक्रिया बिलकुल

सही चल रही है, तो आयु भी जितनी आप लेकर उत्पन्न हुए हैं, वह आप की जीवन में काम आयेगी। इसमें बाधा पहुँचती है, तो आयु पर भी आघात पहुँचता है। कोई भी ऐसी प्रक्रिया जिस के माध्यम से इन पाँचों इन्द्रियों पर घात पहुँचेगा तो आप समझना कि श्वासोच्छ्वास उस समय जरूर बिगड़ी हुई होगी।

लेट कर पढ़ने या mobile देखने से हानियाँ

आपने देखा होगा, बच्चे कई बार लेटे-लेटे पढ़ते हैं। बच्चों की आदत क्या होती है कि उलटे लेट जायेंगे और किताब से पढ़ेंगे। माता-पिता भी बच्चों को रोकते नहीं हैं, रोक नहीं पाते हैं। वह bed पर पड़ा है या sofa पर पड़ा है। पड़े-पड़े पढ़ने की उसकी आदत पड़ जाती है। आप देखेंगे कि अगर ऐसे उलटे पेट से ज्यादा लेटे रहेंगे तो आपके श्वासोच्छ्वास की प्रक्रिया क्या होगी? disturb होगी? पूरी श्वास पेट तक नहीं जाएगी। वह उसके लिए बीमारी का कारण बनेगी, रोग का कारण बनेगी। **उलटे पेट ज्यादा लेटना नहीं चाहिए और उलटे पेट कभी सोना भी नहीं चाहिए।** बच्चों की बताना चाहिए कि वे लेट करके पढ़े ही नहीं, न सीधा लेट कर पढ़े, न उल्टा लेट कर पढ़े।

हम मान लो सीधा लेट कर पढ़ रहे हैं तो हमारी आँखों में जो प्राण है वे सब पीछे की ओर चले जाते हैं। ऊर्जा सब पीछे की ओर चली जाएगी और जब हम आगे होकर पढ़ेंगे तो सारा का सारा दबाव आगे की ओर आएगा, balance कहीं पर भी नहीं रहेगा। वह तभी बनता है जब हम बैठ कर, अच्छी स्थिति में स्थित होकर पढ़ते हैं। इसीलिए **लेट कर पढ़ने से भी आँखें खराब होती हैं।** चाहे आप पेट के बल लेट कर पढ़ो, चाहे पीठ के बल लेट कर पढ़ो। पेट के बल जो बच्चे पढ़ते हैं या mobile ही देखते रहते हैं तो यह आँखे भी खराब करता है।

आपकी श्वासोच्छ्वास की प्रक्रिया बिगड़ने से आपका पेट भी खराब होगा, आपके हृदय की गति भी उससे disturb होगी। इन्हीं कारणों से अनेक प्रकार के पेट और हृदय सम्बन्धी रोग होने लग जाते हैं। हम अपनी उठने, बैठने, चलने, फिरने, इन सब क्रियाओं में अगर प्राणों पर ध्यान रखे तो हम अपनी सुरक्षा खुद कर सकते हैं।

बोलते समय, गुस्सा करते समय ध्यान रखो कि प्राणों का आयाम न बिगड़े



आपको बोलना भी है, तो कितना बोलना। आप बोलते समय अपने प्राण check करोगे। कहीं बोलते समय हमारे प्राण ज्यादा ऊपर-नीचे तो नहीं हो रहे हैं। किसी को जब आप जब गाली दोगे, किसी से लड़ने-झगड़ने की स्थिति में होंगे तो उस समय आप प्राणायाम की स्थिति में होंगे?

प्राणायाम पर जो ध्यान देने वाला होगा तो वह कभी भी तीव्रता से कटुक वचन, लड़ाई-झगड़े के वचन बोल ही नहीं पाएगा, कर ही नहीं पाएगा।

अपने आप सब चीजों पर control हो जाएगा क्योंकि उसे ध्यान किस पर देना है? मुख्य हमारे प्राण है भाई। तेरे कारण इतना गुस्सा आये कि मैं ऊपर-नीचे सब कर लूँ हिसाब-किताब, तो उससे मेरा क्या भला होने वाला है।

प्राणायाम से आप अपनी ये निमित्तार्यें भी बना सकते हैं। आप अपने वचनों की प्रक्रिया सम्भाल सकते हैं। आप सामने वाले से उलझ रहे हैं, बात कर रहे हैं, कितने गुस्से में कर रहे हैं। भीतर से अगर गुस्सा तेज होगा तो भी आप देखेंगे प्राण disturb हो जायेंगे। यह तो सब स्वयं में अनुभूत है। जब आपने इस तरह की कोई प्रक्रिया की तो समझ ली कि हमारा प्राणायाम उस समय disturb हो गया। मतलब आप अपने ध्यान में नहीं हैं, आप अपने conscious में नहीं हैं। आपको यह नुकसान है। किसी से गुस्सा भी करो तो उतना ही करो कि जिससे हमारे प्राण ऊपर-नीचे न हो। हमारे प्राणों का आयाम नहीं बिगड़े।

शान्ति से, अच्छी गहरी लम्बी साँस लेकर किसी से गुस्सा करने की कोशिश करो। इसमें हँसने की क्या बात है? देखो! अगर आप प्राणायाम पढ़ रहे हो तो इतना सीख कर चलना पड़ेगा, इतना तो ध्यान में रखना पड़ेगा कि हम प्राणायाम का मतलब क्या समझे? आपको सामने वाले को कोई बात कहनी है तो कही लेकिन

इतनी कही कि आपकी श्वास की गति न बिगड़े। इतना भी ध्यान रखोगे तो क्या होगा? सीधी सी बात है सब अच्छा ही होगा। प्राणायाम का अपने आप में इतना विस्तार है कि पूरा प्रवचन अभी इसी में हो गया। यह आपको इसीलिए बताना जरूरी है कि आप इतना ही न समझो कि प्राणायाम जो इसमें लिखा है, अब न कोई युद्ध होने वाले हैं, न कुछ और होने वाला है।

यहाँ प्रश्न आ रहे हैं, गर्भ सम्बन्धी। जिनके गर्भ हो गए, हो गए। हमको क्या लेना-देना गर्भ से। जिनके होना है, उनके लिए कुछ हो, कोई किससे पूछने जा रहा है। जो हो गया सो हो गया। यह इतना ज्यादा उपयोगी हो या न हो, यह तो अलग बात है लेकिन जो उपयोगी है, वह मैं आपको बता रहा हूँ। हम अपने दस प्राणों पर ध्यान रखें, किसी भी प्राण पर आघात न पहुँचे और इन सब दस प्राणों की समायोजना करने वाला एक प्राण है, जिसका नाम है- श्वासोच्छ्वास प्राण।

देखो! आपका वचन बल भी बराबर बना रहेगा। जब आप गुस्से में बोलते हो तो आपका वचन बल भी काम नहीं करता है। जब आप किसी पर गुस्से में टूट पड़ते हो तो आपको पता नहीं होता है, क्या बोलना था? क्या बोल जाते हो और बोलने का कोई प्रभाव नहीं पड़ता। यह क्या हो गया? अगर आप किसी से बात करे, सबसे पहले आपको प्राणायाम में कुछ नहीं करना आ रहा है, कुछ बात नहीं।

प्राणायाम पर बस ध्यान रखे। किसी भी सभा में जाए,

गुस्सा और श्वास

▶ जिस समय विपरीतता आये, कुछ न करो बस कुछ गहरी श्वास लेलो उसके बाद गुस्सा करने की कोशिश करो। श्वास के साथ भीतर का force भी control हो जाता है



- ▶ जितनी श्वास अच्छी होगी, वह प्राण-शक्ति होगी
- ▶ जब गुस्सा करते हैं तब भी हमारे आयु प्राण का घात होता है
- ▶ गुस्से में हम कम श्वास लेते हैं और ज्यादा छोड़ते हैं, इससे शरीर क्षीण होता है



किसी से बात करें, किसी के सामने अपना कोई भी प्रस्तुतीकरण करें। सबसे पहले क्या करें? एक गहरी लम्बी साँस ले। जब आप गहरी लम्बी साँस लेंगे पहले तो आप अपने लिए स्वस्थ हो गए। अब बोलना शुरू करो। सामने वाला कितना ही विपरीत हो, कितना ही गुस्सा दिलाने की कोशिश कर रहा हो। आपको गुस्सा भी control करना है, तो मैं कहूँगा जिस समय आपके लिए विपरीतता आ रही हो, आप कुछ न करो। अपनी साँस गहरी अन्दर लम्बी ले लो। एक बार में काम न चले, तीन बार ले लो। उसके बाद गुस्सा करने की कोशिश करो। हाँ! बताओ! अब क्या बोलना था? कितना गुस्सा करोगे अब? क्योंकि जो force भीतर से आ रहा था, वह तो control हो ही गया। वह force ही तो है जो हमारी श्वास को बाहर फेंकता है।

श्वास जितनी हम ले रहे होते हैं, वह प्राण ऊर्जा है और उस प्राण शक्ति को हमें अधिक से अधिक रखना चाहिए और धीरे-धीरे श्वास को बाहर फेंकना चाहिए। यह प्राणायाम का तरीका है। जितनी आप श्वास अच्छी लो, वह आपकी प्राण-शक्ति है। कभी-कभी इस ratio में जब कमी आ जाएगी तो क्या होगा? श्वास ले कम रहे हो, छोड़ ज्यादा रहे हो। श्वास पूरी कम ले रहे हो और छोड़ ज्यादा रहे हो।

आप देखोगे कि जब आप गुस्से में होते हो, लड़ते हो तो श्वास लेते नहीं हैं, छोड़ते ज्यादा रहते हो। क्या होगा? नुकसान किसका? अपना ही शरीर क्षीण होगा, अपनी ही इन्द्रियाँ कमजोर पड़ेंगी। अपने ही प्राणों का घात होगा, आयु प्राण का भी उसमें घात होगा। हम इससे यह भी निष्कर्ष निकाल रहे हैं कि जब गुस्सा करते हैं तब भी हमारे आयु प्राण का घात होता है। जब हम लड़ते-झगड़ते हैं तब भी हमारी आयु कम होती है। यह भी आपको मान कर चलना चाहिए।

जब हम प्राणायाम पर ध्यान रखेंगे कि हमें पूर्ण श्वास लेना है और पूर्ण श्वास छोड़ना है। चाहे कोई कितनी बड़ी आपत्ति पैदा करे, हमें उससे disturb नहीं होना है। यह भी अगर आपको ध्यान में रहेगा तो आपका प्राणायाम हमेशा चलता रहेगा। आप कहीं बैठे हो, किस स्थिति में बैठे हो अगर आप की कमर सीधी नहीं है, आप झुक कर बैठ गए बहुत देर तक तो आपका प्राणायाम disturb होगा। जब आपकी कमर सीधी होगी, spinal cord बिल्कुल straight होगी तभी वह प्राण पूरे जायेंगे तभी वह प्राणायाम की स्थिति बनेगी। कहने का मतलब यह है कि प्राणायाम की स्थिति में हमेशा रहा जा सकता है, अगर आप थोड़ा सी सावधानी रखे तो।

वरुणमहेन्द्रौ शस्तौ प्रश्ने गर्भस्य पुत्रदौ ज्ञेयौ।

इतरौ स्त्रीजन्मकरौ शून्यं गर्भस्य नाशाय ।।६४।।

गर्भ में बेटा या बेटी का ज्ञान भी इन तर्कों से सम्भव



स्त्री के गर्भ सम्बन्धी प्रश्न के उत्तर देने का यहाँ वर्णन किया जा रहा है कि अगर आपसे स्त्री के गर्भ के बारे में कोई पूँछे। यह उस समय की बातें होती होंगी जब ultrasound की मशीनें नहीं चलती होंगी। तब ऐसे ही पता लग जाता होगा कि गर्भ में पुत्र है कि पुत्री है। इतना बड़ा विज्ञान रहता था और आज इतनी मशीनें होने के बावजूद भी मशीनें fail होती हैं। तीन महीने से पहले आप इन मशीनों के द्वारा कोई भी सही जानकारी

नहीं ले सकते हो। ऐसे मैंने कई case सुने हैं, कई doctors से सुने हैं। तीन महीने से पहले अनुमानतः कुछ बता भी दिया जाता है, तो वह गलत भी सिद्ध हो जाता है। एक डॉक्टर ने मुझे बताया था कि ultrasound करने के बाद मैं उसने सोचा कि मैं इसको बता दूँगा कि पेट में बेटी है, तो इसका abortion करा देगा। उसने कह दिया कि बेटा है। जन्म हुआ तो बेटा ही निकला वह। ऐसे भी होते हैं। आपकी technology के सब ज्ञान fail हो सकते हैं किन्तु यह ज्ञान कभी fail नहीं होगा।

पहले के लोग इस ज्ञान के माध्यम से इन सब चीजों के भी अनुमान और निर्णय कर लिया करते थे। यहाँ कहा जा रहा है कि

गर्भ संबंधी प्रश्न - मंडल से
यदि प्रश्न का उत्तर देने वाले का मंडल



- ▶ पृथ्वी या जल है तो बेटा
 - ▶ वायु है तो बेटी
 - ▶ दोनों बिलकुल खाली या रीते हों तो गर्भ नष्ट हो जायेगा
- ▶ वरुण और महिन्द्र अर्थात् **जल और पृथ्वी** इन दोनों पवनों में कोई आकर प्रश्न करे तो कहना बेटा! क्या होगा? बेटा ही होगा।
- ▶ अगर **वायु** तत्त्व चल रहा हो, उस समय आकर प्रश्न करे तो क्या होगा? कन्या होगी।
- ▶ अगर आपका कोई भी स्वर नहीं चल रहा हो, बिलकुल रीता स्वर चल रहा हो। **दोनों बिलकुल खाली ही** तो समझ लेना कि वह गर्भ वहीं नष्ट हो जाएगा।

यह सिर्फ एक आनुमानिक अपने सोचने वाली बात है। इसके लिए हमें कोई ज्यादा आयाम करने की जरूरत नहीं है कि ऐसा हमें किसी के लिए बताना है। यह सामान्य से समझदारी वाली चीज है।

अब देखो! लोग कहते हैं, बेटा-बेटी में फर्क न करो। कैसे फर्क करो? अगर तत्त्व के अनुसार बेटा-बेटी में फर्क आ रहा है, तो इसका मतलब फर्क तो है ही, कहीं न कहीं। देखो! कितनी बड़ी बात लिखी है। अगर हम इस हिसाब से देखे कि बेटा हो चाहे बेटी हो, सन्तान है। लेकिन सन्तान होते हुए भी आप देख रहे हो, जो अच्छे तत्त्व हैं, पृथ्वी और जल तत्त्व इससे किसका अनुमान लग रहा है? पुत्र का और वायु तत्त्व चल रहा है उससे क्या होगा? कन्या होगी, बेटी होगी। अन्तर तो है। यह अलग matter है कि वह बाद में कितनी भी सौभाग्य शालिनी हो, कितनी भाग्य शालिनी हो। लेकिन शुरु से ही कहीं न कहीं अन्तर तो है ही।

इस अन्तर को हम कितनी भी ज्ञान की पद्धतियाँ ले आएँ या हम कितना भी वैज्ञानिक दिमाग बना ले, इस अन्तर को हम कभी नहीं पाट सकते। जो आप देख रहे हो कि लड़का या लड़की आज भी आदमी के दिमाग में है, वह है ही यँ ही नहीं कह रहा हूँ कि क्या सही है या क्या गलत है लेकिन जो है वह तो है ही। आप इससे से भी समझ सकते हो कि इन तत्त्वों के माध्यम से इतने बड़े-बड़े फर्क हमें सामने दिखाई देते हैं।

आगे देखो! क्या कहते हैं?

नासाप्रवाहदिग्भागे गर्भार्थं यस्तु पृच्छति ।

पुरुषः पुरुषादेशं शून्यभागे तथाङ्गना ॥ ६५॥

नासा का प्रवाह जिस दिशा के जिस भाग में जिस तरफ का स्वर चल रहा हो अगर उसी तरफ से आकर वह प्रश्न पूँछता है, तो क्या कहना? तरे लिए क्या होगा ? पुत्र की प्राप्ति होगी। अगर शून्य, रीते स्वर की तरफ से आकर खड़ा हो कर पूँछे तो क्या होगा? पुत्री होगी। पुत्री रीते स्वर में क्यों हो रही है? जब पुत्र और पुत्री दोनों बराबर हैं तो यह अन्तर क्यों आ रहा है कि स्वर ही जब रीता है, तो पुत्री होने का मतलब ही क्या है? कहीं न कहीं यह अन्तर है। यह अन्तर जिस रूप में है, हम उसको उस रूप में स्वीकार करे तो कोई आपत्ति वाली बात नहीं है।

यह बात अलग है कि बाद में कन्या ही मंगल कही जाती है, स्त्री ही मंगल कही जाती है। स्त्री से सबसे पहले मंगल कार्य में हाथ लगवाया जाता है। यह अलग

matter है लेकिन शुरुआत में तो आप खुद समझ लो आपको जब समाचार मिलता है, तो आपके परिणाम, आपके भाव कैसे होते हैं? अच्छा चलो कोई बात नहीं,

गर्भ संबंधी प्रश्न

यदि प्रश्नकर्ता की दिशा



- ▶ चलते स्वर की तरफ है तो बेटा
- ▶ रीते या शून्य स्वर में होगा तो बेटी
- ▶ सन्मुख खड़े होकर पूछे तो नपुंसक होगा
- ▶ दोनों स्वर पूर्ण भरे हुए होतो दो बालक twins पैदा होगी



आप अपने घर की बात छोड़ो।

किसी दूसरे के भी घर का समाचार मिलता है, तो आपके परिणाम कैसे होते हैं? कुछ अन्तर आता है आपके परिणामों में। कितना ही पढ़ा-लिखा व्यक्ति हो, उसके परिणामों में अन्तर आता है कि नहीं, यह उस पढ़े-लिखे व्यक्ति से पूँछो। कई लोगों को ये बातें बड़ी उलटी सी लगती हैं और लड़कियों को ऐसा लगता है कि हमारे साथ पक्षपात होता है। ऐसा हमारे साथ क्यों होता है? यह पक्षपात नहीं है, ये व्यवस्थाएँ हैं, सो हैं।

नहीं! शुभ-अशुभ नहीं है, यह तो केवल ऐसा है कि पुत्र और पुत्री का अगर संकेत अलग-अलग है, तो कुछ न कुछ अन्तर तो है। कहने का मतलब यह है कि यह कहा जाता है सन्तान तो सन्तान ही है। जब भरा तत्व चल रहा है, तो पुत्र के होने का समाचार मिल रहा है और रीते स्वर में पुत्री का समाचार मिल रहा है, तो कुछ न कुछ भावों में अन्तर तो है। शुभ-अशुभ की कोई बात नहीं। वह बेटा भी अशुभ हो सकता है, बेटा भी कपूत हो सकता है। पुत्री भी बहुत शुभ लक्ष्मी हो सकती है, सब कुछ हो सकता है। वह कोई बात नहीं।

विज्ञेयः सम्मुखे षण्ठः सुषुम्नायामुभौ शिशू। गर्भहानिस्तु संक्रान्तौ समे क्षेमं विनिर्दिशेत् ॥६६॥

यदि कोई आपके सम्मुख होकर प्रश्न करे। मान लो वह side से नहीं खड़ा हुआ है, स्वरों की तरफ नहीं खड़ा हुआ है। एकदम सामने आकर खड़ा है, तो बताओ! क्या लिखा है इसमें? कम से कम इतना तो आप इससे सीख ही लगे कि किसी के सामने खड़े होकर कभी प्रश्न नहीं करना। सम्मुख खड़े हो करके प्रश्न करे तो कह रहे हैं उसकी सन्तान न पुत्र होगा, न पुत्री होगी। वह क्या होगा? वह नपुंसक रूप में होगा जो तीसरा वेद होता है।

दोनों नासिकाएँ अगर पूर्ण भरी हुई हो, दोनों स्वर

पूर्ण भरे हुए हो और उस समय पूँछे। ऐसा हो तो दो बालक, twins पैदा होंगे। जिस समय आपके स्वर का संक्रमण चल रहा है, पलट रहा है, उस समय पूँछे तो गर्भ की हानि होगी।

समान रूप से बहना और भरा हुआ बहना इसमें थोड़ा सा अन्तर है। भरा हुआ अर्थात् पृथ्वी और जल तत्व दोनों तरफ से भरा हुआ होगा तब वह बनेगा भरा हुआ। सामान्य से दोनों तरफ से पवन समान रूप से भी बह सकती है।

ज्ञायेत यदि न सम्यग्मरुत्तदा बिन्दुभिः स निश्चयः। सितपीतारुणकृष्णैर्वरुणावनिपवनदहनोत्थैः ॥६७॥



अब यह कहा जा रहा है कि अगर किसी को सम्यक् रूप से इन हवाओं का, इन पवनमण्डलों का ज्ञान न हो तो फिर क्या करना चाहिए? उसे बिन्दुओं के द्वारा निश्चय करना चाहिए कैसे निश्चय करना चाहिए? वह यहाँ बता रहे हैं। 'सित्' अर्थात् सफेद, 'पीत' अर्थात् पीला, 'अरुण' अर्थात् लाल, 'कृष्ण' अर्थात् काला।

इन बिन्दुओं के द्वारा क्या जान लेना चाहिए? वरुण मतलब क्रम-क्रम से, जल बिन्दु अगर समझ में आए

तो वह क्या है? जलमण्डल है। सफेद बिन्दु समझ में आए तो। पीले बिन्दु समझ में आए तो 'अवनि' मतलब पृथ्वीमण्डल है। 'अरुण' मतलब लाल बिन्दु समझ में आए तो पवनमण्डल है और कृष्ण बिन्दु समझ में आए तो दहन मण्डल है।

यहाँ पर उल्टा जैसा पवन और अग्नि में लग रहा है, पवन में तो कृष्ण चल जाएगा लेकिन दहन में अरुण वर्ण होना चाहिए। लेकिन दहन में अग्नि में क्या लिखा है? काला लिखा हुआ है। यह यहाँ पर एक विशेष कथन भी हो सकता है। यह अपने अनुभव से भी समझ सकते हैं कि क्या आ रहा है? अब ये बिन्दु कैसे देखे जाते



हैं? अपने पवनमण्डलों को देखने का यहाँ एक तरीका बताया जा रहा है। जो मैंने तरीके बताए थे, वे यहाँ पर

स्पष्ट रूप से लिखे हुए हैं।

कर्णाक्षिनासिकापुटमङ्गुष्ठप्रथममध्यमाङ्गुलिभिः । द्वाभ्यां च पिधाय मुखं करणेन हि दृश्यते बिन्दुः ॥६८॥

अपने पवनमण्डल का ध्यान करना

क्या लिखा है? क्रम-क्रम से। 'कर्ण' मतलब कान, 'अक्षि' मतलब नेत्र, 'नासिका' मतलब नाक। अँगूठा कहाँ लगाना है? दोनों कानों की अँगूठे से बन्द करना। फिर दोनों मध्यमा अँगुली से क्या बन्द करना? दोनों अँगूठों के बाद में प्रथम अँगुली से अपनी आँखें बन्द करना और फिर मध्यमा अँगुली से अपने नाक को बन्द करना। फिर मुख के ऊपर शेष बची हुई दोनों अँगुलियों को रख लेना। ऐसे देखने से इसको मन से देखना है।

कहाँ पर देखना? आपको इस ज्ञान केन्द्र पर देखना है। ज्ञान केन्द्र मतलब दोनों भ्रुकुटियों के बीच का जो स्थान है इस पर आप अपना ध्यान लगा कर, अच्छे ढंग से श्वास को भर कर और रोक कर, स्थिरता के साथ में, जिस colour के बिन्दु आपको दिखे, उससे आप अपने पवन मण्डल का अर्थात् अपने तत्त्व का या मण्डल का आप ध्यान कर सकते हो। यह पहले भी बताया था। अभ्यास करोगे तो कुछ समय में आएगा। अभ्यास करने के लिए अब यहाँ पर बताया जा रहा है।

दक्षिणामथवा वामां यो निषेद्धं समीप्सति । तदङ्गं पीडयेदव्यां नासानाडीं समाश्रयेत् ॥६९॥

श्वास परिवर्तन करने के नियम



अगर आप किसी भी नाड़ी का निषेध करना चाहते हो मतलब रोकना चाहते हो। मान लो आपका सूर्य स्वर चल रहा है, आप चन्द्र चलाना चाहते हो या चन्द्र चल रहा है, आप सूर्य चलाना चाहते हो तो जो नाड़ी चल रही है, उसी के अंग को 'पीडये' पीडये का मतलब उसी पर दबाव डालो। जैसे right side की अगर सूर्य स्वर की नाड़ी चल रही है, चन्द्र स्वर करना चाहते हो तो rightside ही आप दबाव डाले। अर्थात् right side के portion पर दबाव डालो। आपके portion पर दबाव पूरा न भी पड़े, अगर आप right side से लेट जायेंगे तो पूरा दबाव पड़ जायेगा। आप बैठे-बैठे करना चाहते हैं तो आप उस portion को दबा सकते हो। हाथ लगा कर भी दबा सकते हो, बिना इसके भी दबा सकते हो। अगर अभ्यास होगा तो जल्दी बदल जायेगा। नहीं होगा तो मुश्किल है।

नाड़ी शोधन होने के बाद स्वरों का परिवर्तन बहुत जल्दी होता है। जैसे चाहे वैसे होता है और नाड़ी शुद्धि नहीं होगी तो आपको बहुत समय लगेगा और दुःख भी होगा। क्योंकि अब पढ़ लिया है। एक पीड़ा यह भी हो जाएगी। अब ऐसा हो नहीं रहा है। ऐसा क्यों नहीं हो रहा? दिमाग दुःखी होने लग जाता है।

यहाँ इसका क्रम बताया जा रहा है कि कैसे आप अपने स्वर को परिवर्तित कर सकते हैं। आपको उसी तरह अंग को पीड़ित करके, दबा करके आप दूसरे तरफ के स्वर की चालू कर सकते हो। अगर आपकी बायाँ स्वर बदलना हैं तो बायीं तरफ लेट जाओ या बायीं तरफ के portion को दबाओ। चाहे अपने शरीर का भार भी उस तरफ करके आप बैठेंगे तो भी आप का उधर का portion दबने से इधर की श्वास चलने लगेगी। ये श्वास परिवर्तन के नियम बताए गए हैं।



अग्ने वामविभागे चन्द्रक्षेत्रं वदन्ति तत्त्वविदः ।

पृष्ठे च दक्षिणाङ्गे रवेस्तदेवाहुराचार्याः ॥७० ॥

चन्द्र और सूर्य स्वर का क्षेत्र

दिशा के अनुसार चन्द्रमा का जो छिद्र है, चन्द्र स्वर की जो direction है, चन्द्रमा के छिद्र में जो दिशाएँ आती हैं, वह एक तो आगे और एक बायाँ। चन्द्र स्वर में आगे की तरफ भी स्वर चल सकता है और बायीं तरफ भी चल सकता है।

कोई भी व्यक्ति आपके इस क्षेत्र के आगे आकर खड़ा हो, सामने आ करके या side में आ करके तो भी आप उसको चन्द्र क्षेत्र ही जानना।

वह चन्द्रमा का क्षेत्र कहलाएगा। आपकी चन्द्र नाड़ी का क्षेत्र कहलाएगा। इसी तरीके से सूर्य स्वर का क्षेत्र क्या होगा? दाहिने भाग का स्थान। यह सूर्य स्वर का क्षेत्र हो गया। उसी की तरफ side में वह अगर खड़ा हो तो भी दाहिने भाग में ही कहलाएगा। सम्मुख में बाएँ स्वर का क्षेत्र कहलाएगा, सामने आ करके बात कर रहा है, तो भी आप उसमें चन्द्र स्वर ही देखो। right side में

सूर्य और चन्द्र के क्षेत्र

- ▶ आपके सामने या बायीं तरफ होगा तो वह चन्द्र का क्षेत्र होगा
- ▶ आपके पीछे या दायीं तरफ होगा तो सूर्य का क्षेत्र



तो उसे सूर्य स्वर का क्षेत्र समझना। पिछली तरफ से वह आकर बात कर रहा हो तो उसको आप सूर्य क्षेत्र में ही लेना।

पृष्ठे लिखा तो है, पिछली तरफ और 'दक्षिणाङ्गे' अर्थात् दाहिनी तरफ सूर्य का क्षेत्र कहलाएगा। कभी-कभी सामने से आकर बात न करके, पीछे से भी पूँछ सकता है। अगर सूर्य स्वर आपका चल रहा हो, पीछे से पूँछ रहा हो तो आप उसको सही समझ लेना। जैसा वह चाह रहा है वैसा हो जाएगा।

अवनिवनदहनमंडलविचलनशीलस्य तावदनिलस्य ।

गति ऋजुरेव मरुत्पुरविहारिणः सा तिरश्चीना ॥७१ ॥

पवन की गति

यह जो पृथ्वी, जल, अग्नि मण्डल में विहार करने वाली पवन की गति है, तो जैसे सरल है। इन सब मण्डलों में विहार करने वाली गति सीधी होती है यँ समझना चाहिए। मतलब जब आपका पृथ्वी तत्त्व होगा, जल तत्त्व होगा, अग्नि तत्त्व होगा तो गति इसकी कैसी होगी?

सरल मतलब सीधी गति होगी, ऋजु गति होगी। जब वायु बह रही होगी तब पवन की तिरछी चाल होगी। वायु जो होगी, वह sides से तिरछी बहती है। इस side से या उस side से तिरछी बहेगी। बाकी पृथ्वी भी होगी तो भी सीधी चाल में होगा। सामना नीचे की ओर होगा तो भी सीधी होगी। अग्नि भी होगी तो सीधी होगी। कहने मतलब है सीधी चाल होगा।

पवनप्रवेशकाले जीव इति प्रोच्यते महामतिभिः ।

निष्क्रमणे निर्जीवः फलमपि च तयोस्तथा ज्ञेयम् ॥७२ ॥

'पवनप्रवेशकाले' अगर कोई व्यक्ति, किसी भी वास्तु के विषय में आपसे प्रश्न करे और आप उस समय पवन का प्रवेश कर रहे हो अर्थात् स्वर आप भीतर को ओर ले

रहे हो, पवन का प्रवेश हो रहा हो तो उसके लिए आप कह देना, 'जीव' अर्थात् जीयेगा, तेरा कोई मरण नहीं कर सकता।

अर्हं प्राणायाम - स्व में विराम, स्व में विश्राम



अगर वह 'निष्क्रमण' के काल में प्रश्न करे तो फिर तुझे कोई बचा नहीं सकता है। ऐसा जो है फल बुद्धिमान पुरुषों ने कहा है मतलब प्रवेश की समय की वायु और

निष्क्रमण के समय की वायु जिसकी पहले चर्चा की जा चुकी है, वही चीज यहाँ फिर से लिखी है।

जीवे जीवति विश्वं मृते मृतं सूरिभिः समुद्दिष्टम् ।

सुखदुःखजयपराजयलाभालाभादिमार्गोऽयम् ॥७३॥

बात वही है, चाहे जीवन की बात हो, सुख-दुःख की बात हो, जय-पराजय की बात हो, अगर वह पवन की प्रवेश करते समय की स्थिति है, तो सब अच्छा है। अगर

प्रवेश करने की नहीं, निष्क्रमण समय की पवन की स्थिति है, स्वर बाहर की ओर बहने की स्थिति है, तो फिर इसके विपरीत फल आपको जान लेना चाहिए।

संचरति यदा वायुस्तत्त्वान्तत्त्वान्तरं तदा ज्ञेयम् ।

यत्यजति तद्धि रिक्तं तत्पूर्णं यत्र संक्रमति ॥७४॥

जिस समय पवन है, सो एक तत्व से अन्य तत्व में जब संचरता है, तो उस समय जिसको छोड़े तो रिक्त कहा जाता है। जिसमें संचरे, उसको पूर्ण कहा जाता है।

पूर्ण स्वर और रिक्त स्वर की जो चर्चा की थी, पूर्णांक-रिक्तांक, जिसकी चर्चा की थी, यह बता रहे हैं कि जिसमे बहे वह तो पूर्ण है और जिसको छोड़े वह रिक्त है।

ग्रामपुरयुद्धजनपदगृहराजकुलप्रवेशनिःकाशे ।

पूर्णाङ्गपादमग्रे कृत्वा व्रजतोऽस्य सिद्धिः स्यात् ॥७५॥



आप गाँव में, नगर में, युद्ध के लिए जा रहे हो, दूसरे देश में जा रहे हो, घर से निकल रहे हो, किसी राजघराने में प्रवेश करना चाहते हो अथवा वहाँ से निकल रहे हो तो उस समय जिस तरफ का स्वर भरा हुआ है उसी तरफ के पैर को पहले बाहर रख करके निकलोगे तो आपके कार्य की सिद्धि होगी। इतना तो कर ही सकते हो।

कोई भी स्वर ही जो स्वर भरा चल रहा हो, उसी तरफ के पैर को आगे लेकर आप अपनी यात्रा प्रारम्भ करो, शुरु करो।

जब वहाँ से निकलो तो भी उसी तरीके से निकलो जिस काम के लिए गए हो, वही जो स्वर चल रहा है, उसी स्वर के साथ ही बाहर निकलो तो आपके कार्य की सिद्धि अवश्य होगी।

उक्तं च ग्रन्थान्तरे

“अमृते प्रवहति नूनं केचित्प्रवदन्ति सूरयोऽत्यर्थम् ।

जीवन्ति विषासक्ता म्रियते च तथान्यथाभूते ॥१॥

'अमृते' मतलब चन्द्रमा की जो बायीं नाड़ी है, जब वह चलती है, तो निश्चय से विष से आसक्त पुरुष भी जीता है। अर्थात् जिस के ऊपर विष भी चढ़ा हो तो उसको भी

यह जिलाने का काम करती है।

सूर्य नाड़ी दाहिनी तरफ से चले तो वह व्यक्ति मरता है। इससे ज्यादा और क्या बात कही जाए।



यस्मिन्नसति म्रियते जीवति सति भवति चेतनाकलितः ।

जीवस्तदेव तत्त्वं विरला जानन्ति तत्त्वविदः ॥२॥

जीव है सो जिस पवन के न होने पर जीव मर जाए, जिस पवन के होते हुए जीव जीवे ,चेतना सहित रहे।

ऐसा जो यह तत्त्व है, वह कोई विरले तत्त्व ज्ञानी ही जानते हैं।

सुखदुःखजयपराजयजीवितमरणानि विद्म इति केचित् ।

वायुप्रपञ्चरचनामवेदिनां कथमयं मानः ॥३॥

कुछ लोग कहते हैं कि हमें तो कुछ समझ में नहीं आता। हम कैसे जाने? कैसे किसका सुख होगा, दुःख होगा? किसकी जय होगी, पराजय होगी? इसका मतलब है कि उन्हें अपने पवन का अर्थात् स्वर का कोई ज्ञान नहीं है। ऐसे व्यक्ति ही इस तरह की बातें करेंगे। जिन्हें स्वर का ज्ञान है, वे निश्चित रूप से, जय-पराजय, हानि-लाभ सब में विश्वास के साथ इस बात को कह सकेंगे कि इसका इसमें शुभ होगा, इसकी इसमें हानि होगी।

जिनको नहीं मालूम है वे कुछ भी नहीं कहेंगे। उनकी तो कोई बात ही नहीं।

यहां आगे बताया जाएगा कि हम कैसे उस पवन को और जान सकते हैं। अभी हमने मण्डलों को जानने के लिए बिन्दुओं का सहारा लेकर आपको ज्ञान दिया। उसका विज्ञान आगे और बताया जायेगा। उसका प्रकरण यहाँ से फिर नया शुरू होता है।

श्वासीच्छवास प्रक्रिया के सामान्य और विशेष अर्थ

इस प्रवचन में नाड़ी शुद्धि कैसे की जाती है, इसका क्या प्रयोजन है और नाड़ी शुद्धि से क्या लाभ होते हैं बताया गया है।

पूरक करके आकर्षण करना, कुम्भक में वायु का स्तम्भन करना, रेचक में वायु का उच्चाटन करना और इनके सामान्य अर्थ और विशेष अर्थ में इन तीनों प्रक्रियाओं को मन्त्रों के साथ करने के लाभ बताए गये हैं।

वनस्पतियों पर भी अच्छी और अशुभ भावनाओं का प्रभाव पड़ता है। व्यक्ति आलस्य को कैसे जीत सकता है और योगियों के क्या लक्षण है।

ओं अर्ह नमः के साथ प्राणायाम करने से प्राणायाम भी होगा, धर्म-ध्यान भी होगा और कर्मों की निर्जरा भी होगी।

स्थान: खतौली

दिनांक: 03 मार्च 2020



आचार्य शुभचन्द्र रचित ज्ञानार्णव ग्रन्थराज में प्राणायाम का प्रकरण चल रहा है। जिसमें आपको अनेक शुभ-अशुभ फलों के विषय में अगर कोई प्रश्नोत्तर करता है, उसकी जानकारी भी दी जा चुकी है। बहुत कुछ जानकारियाँ आपको ही चुकी हैं। जन्म, मरण, गर्भ, इसके साथ-साथ युद्ध में गया हुआ कोई व्यक्ति है, परदेस गया हुआ कोई व्यक्ति है। कोई व्यक्ति किसी से प्रश्न पूछता है, किस तरह से वह उसका उत्तर देता है, इसके लिए एक बहुत बड़ा ज्योतिष आपको यहाँ बताया जा चुका है। ऐसा भी कहा जाता है कि **ज्योतिष ज्ञान भी तब तक अधूरा रहता है जब तक कि उसे स्वर ज्ञान नहीं**

होता और स्वर ज्ञान इतना सशक्त है कि जिसे स्वर ज्ञान पर विश्वास होता है, उसे ज्योतिष ज्ञान की भी कोई आवश्यकता नहीं होती।

जो अपने स्वर के अनुसार प्रत्येक क्रिया को संपादित करता है, उसे ज्ञात रहता है कि वह किस विषय में क्या करने जा रहा है और उसका फल शुभ होगा या अशुभ होगा। उसी चीज को ढंग से समझने के लिए आपको प्रारम्भ में कहा गया था कि नाड़ी शुद्धि होने पर ही हम तत्वों को समझ सकते हैं। आगे उसी का क्रम बताया जाने वाला है कि नाड़ी शुद्धि कैसे की जाती है?

यहाँ पर हम आगे का श्लोक पढते हुए, बात को आगे बढ़ाते हैं:--

कुर्वीत पूरके सत्याकृष्टिं कुम्भके तथा स्तम्भम् ।

उच्चाटनं च योगी रेचकविज्ञानसामर्थ्यात् ॥७६॥

स्तम्भम्, आकर्षण, और उच्चाटन

आचार्य कह रहे हैं “**पूरके सत्याकृष्टिं कुर्वीत**” जब आप श्वास लेते हैं तो उसे पूरक कहा जाता है। जब आप श्वास को रोकते हैं तो उसे कुम्भक कहा जाता है और जब आप श्वास को प्रयत्न पूर्वक छोड़ते हैं तो उसे रेचक कहा जाता है। जब हम श्वास को पूरित करते हैं तो उससे आकृष्टि होती है। श्लोक के अनुसार इसमें सिर्फ इतना ही लिखा है कि पूरक करके आकर्षण करे।

इसका एक अर्थ यह निकलता है कि पूरक करके वायु का आकर्षण करे अर्थात् पूरक में वायु को खींच कर लाएँ। कुम्भक में वायु का स्तम्भम् करें मतलब उसको रोके और रेचक में वायु का उच्चाटन करे यानि उसे धीरे-धीरे बाहर निकाले। यह तीन चीजें इन पूरक, कुम्भक और रेचक के माध्यम से की जाती हैं और उसका विज्ञान यहाँ बताया गया है। यदि हम इसका इतना ही अर्थ लेते हैं तो यह एक सामान्य अर्थ है।

लेकिन यदि हम इसके विशेष अर्थ की ओर देखें तो हमें ऐसा प्रतिभाषित होता है कि तीन चीजें मंत्रों में प्रयोग की जाती हैं और मंत्र भी तीन चीजों के लिए प्रयुक्त होते हैं- स्तम्भन करने के लिए भी, आकर्षण करने के लिए भी और उच्चाटन करने के लिए भी। इससे यह भी

समझ सकते हैं कि

- ▶ जब हमें स्तम्भन के कार्य करने हो तो कुम्भक की ओर ध्यान देना होगा।
- ▶ जब हमें आकर्षण वाले काम करने हो तो पूरक की ओर ध्यान देना होगा और
- ▶ जब उच्चाटन के काम करने हो तो हमें रेचक की ओर ध्यान देना होगा।

मंत्रों के माध्यम से आकर्षण और स्तम्भन



मंत्रों के माध्यम से ये तीन चीजें की जाती हैं। मंत्रों से हम किसी भी चीज का आकर्षण कर सकते हैं। आकर्षण का मतलब होता है, किसी चीज को अपने पास बुलाना। मान लो वर्षा नहीं हो रही है, हमें वर्षा करवानी है। हम पूरक विधि से मंत्र का प्रयोग करके, वर्षा का आकर्षण कर सकते हैं। आकर्षण में और भी कई चीजें होती हैं। हमें किसी को अपने पास बुलाना है, तो पूरक विधि से उस मंत्र का प्रयोग करके भी हम किसी को आकृष्ट कर सकते हैं।



स्तम्भन में वे चीजें आती हैं जिन्हें हमें कहीं रोकना होता है। जैसे कि कहीं पर बहुत तेज बारिश हो रही हो, तेज हवा चल रही हो, हमें उसको रोकना है, तो हम उसको स्तम्भन मंत्र के माध्यम से इस कुम्भक प्रयोग से उसे रोक सकते हैं।

कुम्भक से स्तम्भन होता है।

कोई शेर सामने आकर खड़ा हो, कहीं पर नदी का प्रवाह बहुत तेज हमारे सामने आ गया हो, कुम्भक से मंत्र के माध्यम से यदि कुम्भक विधि ढंग से मालूम होगी तो हम उसका वहीं पर स्तम्भन कर सकते हैं, वहीं की वहीं चीज रुक जाएगी। शेर आगे नहीं बढ़ पायेगा, शत्रु की तलवार भी हाथ में हो तो वह भी रुकी की रुकी रह सकती है। कोई भी नदी का प्रवाह हो जो आगे बढ़ रहा हो, वह भी वहीं का वहीं थम जायेगा। बहुत कुछ स्तम्भन भी कुम्भक के माध्यम से हो जाता है।

मंत्रों से उच्चाटन

इसी तरीके से उच्चाटन होता है। जब हमें किसी को परेशान करना होता है, इसके लिये भी मंत्र साधना होती है। किसी के पास से हमें कोई चीज छुड़ानी होती है या किसी के प्रभाव को कम करना होता है तब तांत्रिक लोग अनेक तरह की मंत्र साधनाओं में इनका उपयोग करते हैं, इसको उच्चाटन में लिया जाता है।

किसी को कोई मंत्र सिद्धि है और उसकी मंत्र सिद्धि का प्रभाव हमारे मंत्र पर न पड़े या हमारे ऊपर न पड़े तो हमें उच्चाटन के उपयोग करने होते हैं। उसके माध्यम से रेचक का प्रयोग किया जाता है, जिससे उसकी मंत्र शक्ति को समाप्त किया जाता है या उसका प्रयोग नहीं करने दिया जाता।

ये तरह-तरह की प्रक्रियाएँ भी इन पूरक, कुम्भक, रेचक के माध्यम से सम्भव हैं। यह व्याख्या जो आपके सामने आ रही है, कहीं उपलब्ध नहीं है लेकिन यह व्याख्या इसके साथ सम्बद्ध है और इसी के अनुसार इसकी व्याख्या की जानी चाहिए।

दूसरे का अच्छा-बुरा किया जा सकता है



किसी का भी अच्छा-बुरा किया जा सकता है। अगर ज्यादा समयसार पढ़ लिया होगा तो आपको लगेगा कि किसी का अच्छा-बुरा नहीं कर सकते हैं। लेकिन आपको यह भी ध्यान रहे कि केवल समयसार पढ़ लेने से तो किसी के अच्छे-बुरे को रोक नहीं सकते। जिसका अच्छा-बुरा होना है, वह तो हम करते ही हैं और होता भी है। किसी का अच्छा-बुरा इस प्रकार होता है कि अगर किसी के पास में अपना पुण्य नहीं है, कोई किसी के प्रभाव में आने की क्षमता रखता है, तो उसके लिए हम कुछ भी कर सकते हैं और होता भी है। किसी के लिए अगर हम अच्छा कर सकते हैं तो बुरा भी कर सकते हैं, अथवा पहले यह निश्चय कर लो कि हम किसी के लिए अच्छा कर ही नहीं सकते हैं।

आप किसी के लिए अच्छा नहीं कर सकते हैं तो फिर किसी को भी समझाने की कोशिश न करे। न किसी को आप उपदेश दे और न किसी को अच्छे काम करने के लिए प्रेरित करे। कोई बुरा काम करने जा रहा हो तो फिर आप उसको रोके भी नहीं। अगर किसी ज्ञानी को समयसार पर इतना ही विकट श्रद्धान हो तो मेरे सामने लाकर दिखाना। भाई! मैं भी उसका दर्शन करूँ कि जो अपने घर में अगर उसका बेटा अग्नि में हाथ डाल रहा हो तो उसको न रोके कि मैं उसका क्या अच्छा कर सकता हूँ? उसका बेटा सीढियों से गिरने वाला हो और वह खड़ा-खड़ा देखे, मैं किसी का क्या अच्छा- बुरा कर सकता हूँ?

‘आयुक्खरण मरण’ यदि आयु का क्षय हो जायेगा तो मरण होगा और आयु है, तो उसका कोई मरण कर ही नहीं सकता। वह जीवित रहेगा, ऐसा समयसार में लिखा है। ऐसे ज्ञानियों की चर्चा बाद में कर लेंगे जब हम कभी आपको समयसार पढ़ाएँगे। तब बताएँगे कि समयसार किनके लिए है, क्या है? क्यों आप लोग गलत धारणा प्रयोग में ला रहे हो, वह बाद की बात है। अभी विषय दूसरा हो जायेगा। इतना समझ लो कि हम किसी का अच्छा कर सकते हैं कि नहीं कर सकते हैं? अगर हम अच्छा कर सकते हैं तो बुरा भी कर सकते हैं। अगर अच्छा बिलकुल नहीं कर सकते तो बुरा भी बिलकुल नहीं कर सकते। आपको जो भी सिद्धान्त



मान्य करना हो कर लेना। ऐसा नहीं होता है कि हम किसी का अच्छा तो कर सकते हैं लेकिन बुरा नहीं कर सकते। ऐसा नहीं है, सिद्धान्त एक जैसा चलता है। **अगर हम दूसरे का अच्छा कर सकते हैं तो हम दूसरे का बुरा भी कर सकते हैं।**

हम दूसरे साथ कुछ भी बुरा कर सकते हैं और जब बुरा किया जाता है उसको हानि पहुँचती है। क्या हम दूसरे को फँसाते नहीं हैं? क्या हम दूसरे की चीजों को हड़प करके उसको परेशान नहीं करते? क्या हम किसी की जमीन-जायदाद लेकर उसको बिलकुल कंगाल नहीं बना देते? क्या हम किसी दूसरे को किसी भी तरीके से दुर्घटना ग्रस्त नहीं कर सकते? क्या हम किसी को जहर नहीं खिला सकते? उसका मरण नहीं कर सकते? हम यह सब कुछ देख रहे हैं और कर रहे हैं तो इसका मतलब यह है कि हम दूसरे का बुरा भी कर सकते हैं। अगर दूसरे का बुरा कोई नहीं कर सकता तो फिर कोर्ट-कचहरी की कभी जरूरत ही नहीं है। अपराधी कोई होगा ही नहीं। आप अपना समयसार ले जाकर कोर्ट में रख देना। भाई! दूसरे का कोई बुरा कर ही नहीं सकता, जज निर्णय दे देगा। आप यहाँ पर क्यों appeal करने आये हो? जो सिद्धान्त हैं, उनकी बारीकियों को समझने के लिए हमें अपने दिमाग का level थोड़ा सा बढ़ाना पड़ेगा। जिस level में बैठ कर आप लोग यह सब पढ़ा करते हो, उस level से न तो आपकी धारणा सही मानी जाएगी, न आपका सम्यग्ज्ञान माना जायेगा।

हमारे ऊपर दूसरे के विचारों का प्रभाव पड़ता है



अभी हम अपने विषय पर रहे कि अगर हम किसी का अच्छा कर सकते हैं तो बुरा भी कर सकते हैं और अगर किसी का बुरा कर सकते हैं तो अच्छा भी कर सकते हैं।

अच्छा कैसे किया जाता है? उसके बारे में भी आपको बता दिया और बुरा कैसे होता है वह भी आपको बता दिया। अच्छा करने के लिए ही तो हम रोक पाते हैं किसी को गलत काम करने से। अगर ऐसा न होता तो फिर किसी बुराई से अपने बच्चों को रोकने के लिए कोई प्रवृत्ति ही नहीं करेगा। ऐसा कौन सा

अभ्यासी समयसार का है, जो अपने घर में बेटा कुछ भी गलत कर रहा हो, उसको कभी रोकता न हो? यह बात अलग है कि जब वह रोकते-रोकते थक जाता है और वह रुकता नहीं है, तो भले ही कहने लगे कि अब इसका जो होगा सो होगा। शुरुआत से कौन ऐसा करता है? ये सब चीजें समझने की हैं।

जो चीज सिद्धान्त में होती है वह किस उद्देश्य से कहाँ लिखी गयी? उसका व्यवहार में क्या उपयोग है? कोई भी चीज व्यवहार विरुद्ध नहीं है, हमारी समझने की गलती रहती है। अगर हम किसी का अच्छा कर सकते हैं तो इस रूप में भी कर सकते हैं कि हम किसी के लिए अच्छी भावनाएँ करते हैं तो भी किसी का अच्छा होता है। ऐसे-ऐसे भी लोग हैं जो अपने स्थान पर बैठ कर दूसरों के लिए अच्छी भावना करके, उनको रोग से मुक्त करने के ध्येय से ध्यान करके, उनको बहुत आराम पहुँचाते हैं। अनेक प्रकार के healing course चल रहे हैं, रेकी कोर्स चल रहे हैं। ये सब क्या हैं? ये सब आगम विरुद्ध नहीं हैं। अपने आगम में भी ये सब चीजें लिखी हैं।

तभी तो कहा गया कि मैत्री की भावना करो, करुणा की भावना करो। आखिर भावना करने से कुछ नहीं होता तो फिर भावना करने को कहा क्यों गया? सोलह कारण भावनाएँ भाओ। क्यों कहा गया? **भावनाओं के प्रभाव भी होते हैं**, अगर हम एक दूसरे का कुछ नहीं कर सकते तो फिर हम कोई भावना दूसरे के निमित्त से क्यों करे? केवल हम अपनी आत्म-भावना ही करते। केवल शुद्धात्मा की भावना ही भावनाओं में लिखा होता। बारह भावनाएँ, सोलह कारण भावनाएँ और मैत्री आदि चार भावनाएँ, इसी ज्ञानार्णव ग्रन्थ में इस प्रकरण से पहले काफी विस्तार से बताई जा चुकी हैं, इनका वर्णन क्यों किया जाता? कुछ तो प्रभाव होता है। देखो! अगर हम किसी के लिए बुरा भी सोचते हैं तो उसको पता पड़ जाता है कि इन्होंने हमारे लिए बुरा सोचा है।

भावनाएँ अच्छी हो तो वनस्पतियों पर भी प्रभाव पड़ता है

एक राजा की कहानी मैंने प्रवचनों में सुनाई थी, उस पर विचार करना। उसमें आपको मिलेगा कि हमारे ऊपर दूसरों के विचारों का प्रभाव कैसे पड़ता है? यह बात



science भी प्रमाणित कर चुकी है कि अगर हमारे विचार अच्छे होते हैं, हमारी भावनाएँ अच्छी होती हैं तो न केवल मनुष्य पर किन्तु वनस्पतियों पर भी उसका प्रभाव पड़ता है। वनस्पतियों में भी जीवन होता है। अगर उनके लिए आपकी अच्छी भावनाएँ होंगी तो वनस्पतियाँ भी खिल जाती हैं। आप प्रतिदिन क्रोध अथवा ईर्ष्या की भावना या अन्य कोई अशुभ भावना बार-बार उनके समक्ष करेंगे तो वनस्पतियाँ भी मुरझा जाती हैं। ये प्रयोग भी हो चुके हैं।

ऐसी बातें जो हम करते हैं कि एक द्रव्य, दूसरे द्रव्य का कुछ नहीं करता है या किसी को कोई जला नहीं सकता या कोई किसी को मार नहीं सकता, ये समझदारी से करने योग्य बातें हैं। कोई भी चीज गलत नहीं लिखी गई लेकिन हमारी समझ इतनी नहीं है कि हम उनको समझ सके कि किस उद्देश्य से लिखी गई हैं। किसी को हम अच्छे कामों के लिए प्रेरित भी कर सकते हैं, किसी को हम गलत कार्य करने से रोक भी सकते हैं।

आप देखते हो, ऐसी-ऐसी घटनायें होती हैं। लोग रेकी करके दूसरे की सब बातों को जान लेते हैं। दूसरे के घर में चोरी करने के लिए यह जान लेते हैं कि इसके पास कौन सी चीज है और कहाँ रखी हुई है? आप कौन सी दुनियाँ में रह रहे हो? लोग दुरुपयोग कर रहे हैं। हर चीज का सदुपयोग भी है और दुरुपयोग भी है। मंत्रों के प्रभाव होते हैं, इन स्तम्भन आदि कार्यों के प्रभाव होते हैं, जिनके माध्यम से किसी का बुरा भी होता है। आप देखते हो कि किसी को नजर लग गई। कोई एकदम अच्छा भला था और उसको बीमारी ही बीमारी हो जाती है। जब तक कुछ ऐसा न किया जाए, जिससे कि जिसका प्रभाव पड़ा है, उसे हटाया जाए। यह जिसके ऊपर घटित होती है, वह जानता है। ये सब चीजें होती हैं, प्रभाव के बिना तो कुछ होता ही नहीं है।

प्रभाव तो तीर्थकरों का होता है तभी तीर्थकर ऊपर स्वर्ग में विमानों में रहते हैं और नीचे उनके निमित्त से रत्न बरसते हैं। एक द्रव्य दूसरे द्रव्य का कुछ नहीं करता, इस विषय में पहले बहुत कुछ कह चुका हूँ, अभी और कहने की जरूरत नहीं है। **आप अपनी बातों से भी दूसरे के ऊपर अच्छा प्रभाव डाल सकते हैं।** आप गलत बातें करें, गुस्से में बात करें, निन्दा की बात करें या ज्यादा उत्तेजना में बात करें तो आप दूसरे के ऊपर गलत प्रभाव

भी डाल सकते हैं। बातों की बात एक तरफ, आपके पहने हुए वस्त्र भी दूसरों के ऊपर प्रभाव डालते हैं। आप अगर अच्छे वस्त्र पहने हैं, आपकी पहचान आपके वस्त्रों से ही हो जाती है कि आप कितने अच्छे हैं। कैसे अच्छे वस्त्र पहनते हैं? किस colour के वस्त्र पहनते हैं? उसी से ही आपके व्यक्तित्व की पहचान हो जाती है और सामने वाले के ऊपर प्रभाव आ जाता है। प्रभाव का तो कोई अन्त नहीं है, इसकी चर्चा पुनः बाद में की जाएगी।

किसी को स्तम्भित, उच्चाटित करने की कोशिश न करे



आपने देखा होगा कि बड़े-बड़े पंचकल्याणक होते हैं, विधान होते हैं, उनमें अगर यह सब नहीं होता तो हम कभी भी, किसी भी उपद्रव को रोक नहीं सकते। जबकि उपद्रवों को रोका भी जाता है। वह अलग

बात है कि कितने रुक पाते हैं और कौन रोकने में समर्थ होता है। जिसकी सामर्थ्य होगी वह रोक पाएगा, सामर्थ्य नहीं है, तो नहीं रोक पाएगा लेकिन रुकते हैं, होते भी हैं। आप यहाँ बैठे-बैठे कहीं भी आग लगा सकते हैं और यहाँ बैठे-बैठे किसी आग को बुझा भी सकते हैं। ये अभी आपके बस की बातें नहीं हैं इसलिए ज्यादा विवरण जरूरी नहीं हैं। क्योंकि ऐसे काम हमें करने नहीं हैं।

आध्यात्मिक भाव

अभी तो हमें अच्छे-अच्छे काम करने हैं। जब हम अध्यात्म में आते हैं तो आचार्य कहते हैं कि आप किसी के लिए आकर्षण करने की कोई कोशिश न करें। आप किसी को स्तम्भित करने की कोशिश न करें, आप किसी को भी उच्चाटित करने की कोशिश न करें। आप अपने पुण्य और पाप से अपना अच्छा और बुरा देखकर काम करें। आप अपने लिए ऐसे मंत्र का अभ्यास करें जिसके माध्यम से क्या हो जाए? **सुर-सम्पदाएँ आपके लिए आकृष्ट हो जाएँ।** आपका मोह, राग-द्वेष सब कुछ स्तम्भित हो जाए और पर गति में, नरक आदि गति में जाने से आप बच जाएँ। आप का उच्चाटन हो जाए। यह इसका आध्यात्मिक भाव है और ऐसा भाव होता



है। तभी जो अर्ह मंत्र है, उसके बारे में यह सब लिखा हुआ है -

**आकृष्टिं सुरसम्पदां विदधते, मुक्तिश्रियो वश्यता-
मुच्चाटं विपदां चतुर्गतिभुवां विद्वेषमात्मैवसाम्।
स्तम्भं दुर्गमनं प्रति-प्रयततो, मोहस्य सम्मोहनम्,
पायात्पञ्च-नमस्क्रियाक्षरमयी, साराधना देवता ॥**

एक चार line का छन्द आता है। इसमें क्या कहा जा रहा है? “आकृष्टिं सुरसम्पदां” सुर अर्थात् देवों की सम्पदाओं का आकर्षण कर सकते हो, सब आपको मिलेंगी। क्या करना है आपको? आराधना करो। ‘साराधना देवता’ ‘नमस्क्रियाक्षरमयी’ पंचनमस्कारमयी या अर्ह अक्षरमयी यह जो साधना है, इसकी आराधना करने से आपको यह सब मिलेगा और दुर्गति से बचोगे। मोह का स्तम्भन होगा, सब अच्छी चीजें आपके वश में होंगी। दूसरे के लिए कुछ न करो तो कम से कम अपने लिए तो करो। क्या करो? पंचनमस्कार मंत्र की आराधना करो।

**अर्हमित्यक्षरं ब्रह्मवाचकं परमेष्ठिनः।
सिद्धचक्रस्य सद् बीजं सर्वतः प्रणमाम्यहं ॥**

अर्ह मंत्र के जो अक्षर हैं, ये भी आकर्षण, उच्चाटन करने में समर्थ हैं। क्योंकि ये सिद्धों की अनन्त आत्माओं से अपना सम्बन्ध रखते हैं। अतः मन्त्रों के माध्यम से ये सब क्रियाएँ होती हैं। जब हम अपने लिए करेंगे तो हमारे कर्मों का क्षय होगा। हम नरक आदि गति से बचकर सुगति में जायेंगे। अपने लिए करेंगे तो सब अच्छा होगा।

इन्हीं मंत्रों का उपयोग जब हम किसी दूसरे के लिए बुरे भावों से करते हैं तो उसके लिए भी किया जाता

है। मतलब मंत्र-सिद्धि, विद्या-सिद्धि, ये अपने लिए अच्छे कार्यों के लिए किये जाते हैं तो आपको बताया गया था कि चन्द्र स्वर में इनकी आराधना की जाती है। यही अगर किसी दूसरे का बुरा करने के लिए किये जाते हैं तो उनकी सूर्य स्वर में आराधना की जाती है। यह भी ध्यान रखो कि जो दूसरे का बुरा करने वाला होगा, उसका भी बुरा होगा। इसलिए बुरा करने की चेष्टा मत करना क्योंकि पहले अपना बुरा होगा। आदमी तो यह भी चाहता है कि हम मरे, यह तो बात बाद की है लेकिन तुझे नहीं छोड़ूंगा। आदमी दूसरे का बुरा करके ही तो मरता है। किसको यह नहीं मालूम होता है कि मैं अगर किसी का murder कर दूँगा तो मुझे भी पुलिस पकड़ेगी, जेल होगी। होगी तो ही जाएगी जब देख लूँगा लेकिन तुझे नहीं छोड़ूंगा। वह हत्या कर देता है और फिर बाद में कई बार तो आत्महत्या कर लेता है। कई बार नहीं करता है, तो पकड़ा जाता है, जेल में पड़ा रहता है। सब कुछ जानते हुए भी मुझे तेरा बुरा करना है, तो आदमी करता है कि नहीं, बुरा? ये सब चीजें क्या हैं?

हम समझदारी से यह बात समझे कि किसी का बुरा-अच्छा हम करते हैं तो बुरा करने में भी हमारे लिए बुराई पैदा होती है हम बुरे पहले बनते हैं, हमारा भी नुकसान होता है। हम किसी के लिए अच्छा करते हैं तो हमारा भी अच्छा होता है इसलिए अच्छा करने की बात करो, बुरा करने की बात मत करो।

अच्छा अगर कर सकते हो तो बुरा भी कर सकते हो, यह बात भी सिद्धान्ततः सिद्ध होती है। न्याय इसी को कहते हैं।

हम किसी का अच्छा-बुरा कुछ कर ही नहीं सकते, इस न्याय पर चल। या फिर अगर हम किसी का अच्छा कर सकते हैं तो बुरा भी कर सकते हैं, न्याय इसी को कहते हैं। न्याय ग्रन्थ अलग पढ़ने पढ़ेंगे, संविधान अलग पढ़ना पड़ेगा आप लोगों को कि कैसे न्याय में व्यवस्थाएँ बनती हैं। यहाँ समझने की बात है कि रेचक-पूरक-कुम्भक के माध्यम से सब सामर्थ्य हमें प्राप्त होती है।

**इदमखिलं श्रसनभवं सामर्थ्यं स्यान्मुनेनेर्ध्रुवं तस्य।
यो नाडिकाविशुद्धिं सम्यक् कर्तुं विजानाति ॥७७॥**



सामर्थ्य नाड़ी शुद्धि से प्राप्त होती है

ये सब चीजें तब मिलेगी जब कुछ करोगे, सामर्थ्य बातों से नहीं आती, सामर्थ्य आती है कुछ करने से। यहाँ कह रहे हैं कि श्रसन से उत्पन्न होने वाली जो सामर्थ्य है, उसको जो प्राप्त कर लेता है, वही व्यक्ति यह सब काम कर सकता है और वह सामर्थ्य प्राप्त होती है, **नाड़ी शुद्धि** से। किस से? नाड़ी शुद्धि से। जो नाड़ी शुद्धि को जानेगा वह अपने पवन के संचार को समझेगा, रोकेगा, उसको ये सब चीजें आगे होंगी। यह बहुत बड़ी एक विद्या है, **हठ योग विद्या में इसका विस्तार से वर्णन है।**

आपके लिए यहाँ पर समीचीन ढंग से ध्यान आदि की सिद्धि के लिए प्राणायाम बताया जा रहा है। उसका उद्देश्य इतना ही है कि आप प्राणायाम के माध्यम से अपने मन की चंचलता को रोक सकते हैं। अभ्यास करोगे, ध्यानी बनोगे, ध्यान आप लंबे समय तक लगा सकोगे। आपका मन जो बार-बार उखड़ता है वह नहीं उखड़ेगा और साथ में आपकी यह नाड़ी शुद्धि भी होगी, मन आपका नियंत्रित होगा। **हमें सिर्फ फल का ध्यान रखते हुए इसका अभ्यास करना चाहिये।** हमारा मन नियंत्रित हो, कोई काम करने बैठे तो हम वह काम कर सके। हमारा मन किसी भी काम को करने से पहले उचटे नहीं, यही तो उच्चाटन है। हम पढ़ने बैठे, पढ़ने में मन नहीं लगा, उचट गया, क्या हो गया? उच्चाटन हो गया। अब इस उच्चाटन को रोको। कैसे रोकोगे? आप देखे कि जब हम वायु को छोड़ते हैं उस समय जो रेचक क्रिया करते हैं, उसमें इतना प्रयत्न लगता है कि अगर ढंग से दो-तीन बार भी रेचक कर ले तो कितनी भी ठण्ड लग रही हो, आपको गर्मी लगने लग जाएगी।

प्राणायाम के अभ्यास से नाद उत्पन्न होना

आपको कफ की बीमारी है, तो रेचक से कफ की बीमारी का नाश होता है। शरीर में कम्पन पैदा होने लग जाते हैं, अगर आप ढंग से करने लग जाओ। इसके फल बताए गए हैं कि जब कोई व्यक्ति इसको शुरू करता है, तो

- सबसे पहले प्राणायाम के अभ्यास करते-करते शरीर में पसीना आने लग जाता है।
- दूसरा उसके शरीर में कम्पन होने लग जाता है।
- तीसरा जब वह extreme position में पहुँच जाता है, तो उसके अन्दर से नाद उत्पन्न होने लग जाते हैं।

इसका भी बहुत बड़ा ज्ञान, विज्ञान है और जैन शास्त्रों में भी यदा-कदा वर्णित है। एक अमृता श्रीति नाम का ग्रन्थ है, आप पढ़ेंगे तो कई तरह के नादों का वर्णन उसमें दिया गया है। साधक को अपनी इस वायु के सामर्थ्य से ही ये सब चीजें प्राप्त होती हैं। नाद उत्पन्न होते हैं तरह-तरह के, उससे सिद्धियाँ होती हैं। अगर यह होने लगा तो आपको जो आठ प्रकार की सिद्धियाँ हैं वे सब आपके पास होंगी। ये सब फल बताये गए हैं। देवी-देवता आपके चरणों में होंगे, करके देख लेना और अगर कहीं देवी देवताओं पर रीझ गये तो बस फिर वे तुम्हें उठा-उठा कर फेंकेंगे। चीजों को समझने की सामर्थ्य होनी चाहिए। अगर हमारे ज्ञान में परिपक्वता नहीं होती है, तो सही को भी गलत समझने में तो बहुत माहिर हैं। हम समझे कि हर चीज की अपनी महत्ता है, अपनी योग्यता है।

नाड़ी शुद्धि यह अपने आप में महत्वपूर्ण चीज है, जो प्राणायाम से पहले ही आपको बताई गई थी। रेचक-कुम्भक-पूरक के माध्यम से नाड़ी शुद्धि करोगे तभी आपको तत्त्व की पहचान होगी। नाड़ी शुद्धि करने का सबसे बड़ा फायदा यह है कि **जिसकी नाड़ी शुद्धि होगी वह अपने स्वर को अपनी इच्छा अनुसार चला पायेगा।** इच्छानुसार उसका स्वर seconds में बदलेगा। उसका शरीर इतना हल्का और स्वस्थ हो जाता है कि वह जो इच्छा करता है, थोड़े से प्रयास से वही स्वर चलता है। यह नाड़ी शुद्धि का प्रयोजन बताया था और भी प्रयोजन बताए थे। शरीर का निरोग होना, शरीर में कान्ति आना, शरीर सुगन्धित होना, श्वास-प्रश्वास पर control होना और शरीर में हल्कापन आना, यह सब नाड़ी शुद्धि से होता है।

शरीर की जो मोटाई बढ़ी हुई होती है, वह मैदा जमा होने के कारण से होती है। मैदा जमा होने का कारण कफ की वृद्धि होती है। उस कफ की वृद्धि को यह नष्ट करता



है, तो उससे अपने आप जो मैदा शरीर में जमा होता है वह शुद्ध होता है और यह शरीर हल्का होता है।

बड़े-बड़े आसनों से भी शरीर में जो हल्कापन नहीं आता, वह इस प्राणायाम से आने लग जायेगा।

तरह-तरह के प्राणायाम हैं, हर चीज की detail बताने में समय लगेगा। आप सोचने की कोशिश करे कि यहाँ जो कहा जा रहा है, हम उसमें से कितना कर सकते हैं। इसलिए आगे आचार्य कह रहे हैं, नाड़ी शुद्धि का विधान क्या है? वह यहाँ बताते हैं --

यद्यपि समीरचारश्चपलतरो योगिभिः सुदुर्लक्ष्यः ।

जानाति विगततन्द्रस्तथाऽपि नाड्यां कृताभ्यासः ॥७८ ॥

नाड़ी शुद्धि की योग्यता कैसे आयेगी



समयसार में भी बैठे-बैठे ऊँघते रहते हैं, सामने वाला पढता रहता है। 'विगततन्द्र' जिसका अपने भोजन पर control होगा, वही तन्द्रा को जीत सकता है। भोजन जिसका सुव्यवस्थित होगा, समय पर होगा, उचित मात्रा में होगा, पाचन शक्ति के अनुसार होगा, वही व्यक्ति अपने आलस्य को जीत सकता है। अपनी सामर्थ्य के अनुसार भोजन होगा, क्षमता के अनुसार भोजन होगा तो वह भोजन शरीर की सामर्थ्य को बढ़ायेगा और अगर भोजन अपनी सामर्थ्य से ज्यादा हो रहा है, तो नुकसान पहुँचाएगा। कम हो रहा है, तो भी नुकसान पहुँचाएगा। इन सब बातों का ज्ञान होगा तब यह नाड़ी शुद्धि की योग्यता आयेगी।

आप कुछ भी खाओ, कुछ भी पियो, कभी भी खाओ, कैसा भी खाओ, कहीं भी सो जाओ तो क्या तुम प्राणायाम कर सकोगे? ये लक्षण नहीं होते हैं। योगियों के लक्षण कुछ अलग होते हैं।

जिन्होंने अपनी निद्रा को जीता हो, वे ही योग कर सकते हैं। नहीं तो आप थोड़ा सा आसन लगा कर बैठोगे तो निद्रा आ जाती है और थोड़ा सा प्राणायाम करोगे तो निद्रा आ जाएगी, थक जाओगे। यहाँ इसीलिए कहा गया कि जो तन्द्रा से रहित है और जिसने नाड़ियों का अभ्यास किया हुआ है, वही व्यक्ति इस समीर (पवन) की चाल को जो कि चपल है, उसको पकड़ सकता है। वही व्यक्ति योगी कहलाएगा जो ऐसी दुर्लभ चीज को भी समझने की अपने अन्दर योग्यता ले आता है। यहाँ उसी का वर्णन किया जा रहा है कि कैसे नाड़ी शुद्धि की जाती है -

सकलं बिन्दुसनाथं रेफाक्रान्तं हवर्णमनवद्यम् ।

चिन्तयति नाभिकमले सुबन्धुरं कर्णिकारुढम् ॥७९ ॥

अर्ह अक्षर पर ध्यान

'सकलं बिन्दुसनाथं रेफाक्रान्तं हवर्णमनवद्यम्' एक निर्दोष ह वर्ण है, वह बिन्दु से सहित हो गया तो बन गया हं और रेफ से आक्रान्त कर दिया, रेफ उसके ऊपर लगायी तो बन गया हँ। अर्ह के अ अक्षर को छोड़ दो तो क्या बन गया- हँ बन गया, यह उसी का वर्णन चल रहा है।

अर्ह के ध्यान की विधि भी जब आगे बताई जाएगी इसी

ज्ञानार्णव ग्रन्थ में तो उसमें भी बताया जायेगा कि पहले अर्ह पूरा अक्षर देखो ध्यान करने के लिए, फिर अ के बिना देखो, फिर धीरे-धीरे ह अक्षर के बिना देखो, रेफ के बिना देखो, बिन्दु देखो, बिन्दु के बिना देखो। ऐसी बहुत सारी विधियाँ ध्यान की होती हैं तो अर्ह से ही यह निकला हुआ हँ है। इसमें आपको केवल एक अक्षर का ध्यान ह के ऊपर रेफ और उसके अन्दर बिन्दु। उस हँ के ध्यान को कहाँ करना? 'चिन्तयति नाभिकमले' नाभि कमल पर। अब पहले नाभि समझ में आये, फिर



उस पर कमल समझ में आये तब नाभि कमल पर **अर्ह** चिन्तन हो तो कैसे हो? आगे बताया जा रहा है:--
को विराजमान किया जाये तब उसका चिन्तन हो। जब

रेचयति ततः शीघ्रं पतङ्गमार्गेण भासुराकारम् ।

ज्वालाकलापकलितं स्फुलिङ्गमालाकराक्रान्तम् ॥८० ॥

तरलतडिदुग्रवेगं धूमशिखावर्त्तरुद्धदिवचक्रम् ।

गच्छन्तं गगनतले दुर्द्धर्ष देवदैत्यानाम् ॥८१ ॥

नाभि कमल की कर्णिका पर हँ का ध्यान



उसके बाद में क्या करना? नाभि कमल पर जो कर्णिका है, कमल के बीचों बीच की जो नाल होती है, उसको कर्णिका कहते हैं। उस कर्णिका पर रखा हुआ, क्या चिन्तन करना? **हँ**। फिर उसका क्या करना? उसका शीघ्र रेचन करना। कैसे करना? कि हम उसको अपनी नाभि से उठा कर कहाँ ले जा रहे हैं? वायु मार्ग से उसको उठा कर हम नाड़ी से रेचन कर रहे हैं और दाहिनी नाड़ी से रेचन करके उसको बाहर निकाला जा रहा है। क्या कर रहे हैं हम? दाहिने, सूर्य स्वर से हम उसको बाहर निकाल कर ले जा रहे हैं। और वह कैसा है? अनेक प्रकार की ज्वालाएँ, अग्नि की स्फुलिंगे

जिसमें प्रगट हो रही हैं, ऐसा वह **हँ** है। उसे हम खींच कर रेचक के माध्यम से सूर्य स्वर से, दाहिनी नाड़ी से बाहर निकाल कर ले जा रहे हैं।

वह जब बाहर निकलता है, तो बिजली के वेग समान उसके धुएँ की जो लपटें हैं, वे गोल-गोल घूमती हुई सारी दिशाओं में फैल जाती हैं। उसको रोकने की सामर्थ्य देव-दैत्यों में भी नहीं होती है। ऐसे वेग से आकाश में गमन करते हुये उस **हँ** का हम चिन्तन करें। अपनी नाभि पर **हँ** का ऐसा अग्नि का स्फुलिंग, ज्वालाओं से पूरित, अग्नि के सामान लाल-लाल, **हँ** का पहले चिन्तन करें। उसको दाहिने स्वर से निकाल कर, रेचक कर पूरे आकाश में, दिग्मण्डल में व्याप्त कर दे और इतनी तेज गति से वह चल रहा है कि उसे रोकने में कोई समर्थ नहीं हो रहा है। ऐसा हम उसको आकाश में गमन करता हुआ चिन्तन करे। आगे क्या होता है:--

शरदिन्दुधामधवलं गगनतलात्मन्दमन्दमवतीर्णम् ।

क्षरदमृतमिव सुधांशोः पूरयति यथा पुनः पुरतः ॥८२ ॥

फिर उसके बाद में 'शरदिन्दुधामधवलं' अर्थात् शरद ऋतु की पूर्णिमा के चन्द्रमा जैसी धवल कान्ति होती है, वह आकाशतल से मन्द-मन्द उतर रहा हो। ऐसे उस चन्द्रमा के मार्ग से उतरते हुए, अपने वाम स्वर में जो अमृत के समान झरना झर रहा हो, ऐसे उस नाभि कमल के पास तक पूरण करके उसी **हँ** को अपने अन्दर खींच करके, आकृष्ट करके, पूरक करके, उसे नाभि कमल पर विराजमान करना है। एक नाक से rightside (दायें स्वर) से तो उसको निकाला, पूरा लाल-लाल हो गया।

फिर उसको ठण्डा किया, इतना घुमाया कि ठण्डा होकर ऐसा हो गया, ice की तरह एकदम white colour का हो गया। फिर चन्द्रमण्डल, अमृत जैसे झरते-झरते आते हुए हमारी नाक के पास आया और फिर हमने उसको पूरक किया अपने leftside के स्वर से और फिर उसको अपनी नाभि के कमल पर पुनः विराजमान किया। फिर क्या करना?



आनीय नाभिकमलं निवेश्य तस्मिन्पुनः पुनश्चैव ।

अनलसमनसा कार्यं प्रवेशनिःसरणमनवरतम् ॥८३॥

अन्य प्राणायाम और ज्ञानार्णव के प्राणायाम में अन्तर



जब वह नाभि कमल पर आ जाए फिर क्या करना? उसको रोक कर, स्थापित करके, पुनः वैसा ही करना। फिर उसको नाभि कमल पर लाल रंग का चिन्तन करके, उसकी स्फुलिंगे निकलती हुई, उसको दाहिने स्वर से रेचन करके बाहर निकालना। यह सब कैसे करना? 'अनलसमनसा' आलसियों का कोई काम नहीं है न ध्यान में, न प्राणायाम में। जिन्होंने अपने आलस्य को जीत लिया, यह सब करने का उत्साह जिनके अन्दर होता है, वही करते हैं।

यह सब कार्य करना चाहिये 'प्रवेश निःसरण' प्रवेश कराना, बाहर निकालना-प्रवेश कराना, बाहर निकालना। इसको अनवरत करो मतलब निरन्तर करो। इससे क्या होगा? इससे नाड़ी शुद्धि होगी? उस पूरक-रेचक-कुम्भक में आप केवल अपने वायु

का पूरक-रेचक-कुम्भक कर रहे हैं। इसमें आपको **हँ** अक्षर के मंत्र के साथ कराया जा रहा है अर्थात् आपको **पदस्थ ध्यान** कराया जा रहा है। यह अन्तर हो गया। पदस्थ ध्यान के साथ हो रहा है। जो आज हम वर्तमान में **अहँ योग ध्यान** की विधि आपकी बता रहे हैं, उस विधि में और सामान्य से जो योग चलते हैं, उस विधि में क्या अन्तर है? वही अन्तर है, जो अन्य प्राणायाम में और ज्ञानार्णव के प्राणायाम में अन्तर है। कुम्भक-रेचक अगर हम केवल वायु पर ध्यान रखते हुए कर रहे हैं तो वह अभी हमारे लिए ध्यान में नहीं आया और जब हम उसको मंत्र के अक्षरों के साथ करते हैं तो वह हमारे लिए एक समीचीन ध्यान का कारण बन गया। वह कुम्भक-रेचक भी हो गया। साथ में आपको पदस्थ ध्यान का जो लाभ मिलना चाहिये वह लाभ मिलेगा। इसीलिए जो अनुलोम-विलोम आप करते हो सामान्य से, अगर उसको **हँ** के साथ नहीं कर पा रहे हो तो मैं आपको उसकी सरल विधि बताऊँगा। आप करेंगे तो उस सरल विधि से भी आपको बहुत लाभ मिलेगा।

इसको अभी और पढ़ते हैं:-

अथ नाभिपुण्डरीकाच्छनैः शनैर्हृदयकमलनालेन ।

निःसारयति समीरं पुनः प्रवेशयति सोद्योगम् ॥८४॥

ओं अहँ नमः को प्राणायाम के साथ करने से धर्म-ध्यान हो सकता है



फिर उसी नाभि कमल से हृदय कमल तक लाकर उस पवन को धीरे-धीरे क्या करता है? उद्यम के साथ निकालता भी है और फिर उसी पवन को प्रवेश भी कराता है। नाड़ी शुद्धि करने के लिए इस प्रकार से आपको करना है। इसी की हम आपको एक सरल विधि बताते हैं। जो उत्कृष्ट विधियाँ लिखी हैं, उत्कृष्ट योगियों के लिए, उत्कृष्ट साधकों के लिए हैं, उनसे

उत्कृष्ट फल मिलते हैं।

मैंने आपको बताया था कि इनको निरन्तर, दिन में चार बार या तीन बार किया जाता है। एक-एक बार में अस्सी-अस्सी बार किया जाता है। ऐसा करना उन्हीं के लिए सम्भव होता है, जो अच्छा खाते भी हो और पचाते भी हो। आप लोग सामान्य से अपनी सामर्थ्य के अनुसार क्या कर सकते हो? आपको एक सरल सी विधि बता रहा हूँ। नाड़ी शुद्धि वर्तमान में अनुलोम-विलोम के माध्यम से सिखायी जाती है। अनेक राष्ट्रीय योग संस्थान हैं, उनमें भी नाड़ी शुद्धि करने की भूमिका बनाई जाती है। उसमें भी प्राणायाम सिखाये जाते हैं और वह अनुलोम-विलोम प्राणायाम के नाम से जाना



जाता है। यही यहाँ पर नाड़ी शुद्धि के रूप में कहा है।

सामान्य से करने के लिए इसको एक, दो, पाँच अथवा दस बार, जितनी आपकी सामर्थ्य बने, उतने से आप शुरू करके बढ़ाते हुए या उतने ही रखते हुए इसका नियमित रूप से अभ्यास करें। वह अभ्यास आप अधिक नहीं तो कम से कम दिन में एक बार भी करेंगे तो भी तीन महीने में उसका लाभ दिखने लग जायेगा। अगर अच्छे से करेंगे तो एक महीने में भी आपको उसका लाभ दिखने लग जायेगा। अगर आप समय निकालते हो, श्रद्धा और उत्साह रखते हो तो सुबह और शाम, दो बार भी कर सकते हो। **शाम को भोजन से पहले या फिर भोजन के लगभग तीन या चार घण्टे के बाद, सोने से पहले भी कर सकते हैं।** जब आप कभी ऐसा करे तो उसमें इतना लंबा करने की जरूरत नहीं है जितना लंबा इसमें बताया गया है। उस लंबे के फायदे अलग हैं लेकिन आप जितनी सामर्थ्य है उतना करे।

मैं आपको एक तरीका बताता हूँ, जिसको हर कोई कर सकता है। आप अपनी नाक के दाहिने छिद्र को पहले बीच की ऊँगली से बन्द करे और श्वास ले। अगर आपका पेट खाली है तब तो उसको नीचे की ओर लेना, नाभि तक श्वास पहुँचाना। जब पेट खाली नहीं हो तो आप श्वास को सिर्फ ऊपर की ओर लेना और यह आप कर सकते हो, दस बार, इक्कीस बार भी कर सकते हो। आपने श्वास को भरा, दायीं ओर से हमने नाक को बन्द किया, बायीं ओर से खोला, फिर अपने नाक से श्वास भरी, ऊपर की ओर जितनी सामान्य से ले सकते हैं, श्वास रोकी, **यह चल रहा है सामान्य से अनुलोम-विलोम।**

आपको यह करते हुए धर्म-ध्यान करना है, अपनी सामायिक को निरालस्य बनाना है या ध्यान करने के लिए बिलकुल तन्द्रा से रहित होना है, तो आप इसको करने के साथ-साथ धर्म-ध्यान भी कर सकते हैं। सीधा सा तरीका यह है कि जब आप यह करें, आँख बन्द करके करे, श्वास ले, तीन बार **‘ओं अर्ह नमः’** के स्मरण से श्वास ले ले। आपको तीन बार कहने की जरूरत नहीं है। तीन बार हमने स्मरण कर लिया श्वास के साथ, फिर इसको रोकना, जितनी देर में **‘ओं अर्ह नमः’** स्मरण हो जायेगा तुरन्त दूसरी वाली नाक बन्द करना और तीन बार में **‘ओं अर्ह नमः’** के साथ छोड़ देना। आपको

इसी से फल मिलने लग जायेगा। सीधा सा तरीका है, आपको ज्यादा कुछ नहीं करना है। यह आप एक महीने भी करोगे तो समझ में आने लग जायेगा कि हमारे शरीर में क्या-क्या परिवर्तन हो रहे हैं, कितना हल्का हो रहा है, कितना निरोग हो रहा है।

योगी की श्वास धीमी और गहरी होती है



आप जब इसको पूरा कर लोगे और दस- ग्यारह बार भी करोगे तो ऐसा करने में आपको अधिक समय नहीं लगेगा। क्योंकि हम श्वास को बहुत देर रोक नहीं रहे, सिर्फ तीन पर ध्यान देते हुए स्मरण करना है।

आपके लिए जब एक हो जाये, इधर से शुरू कर दो दूसरा, फिर तीसरा, फिर चौथा, ऐसे आप कम से कम दस बार से शुरू करो। इसको आप सुबह भी कर सकते हो और शाम को भी कर सकते हो। ध्यान रखना, रेचक में जल्दी नहीं करना क्योंकि जब हम नाक भर के थोड़ी सी देर रोकते हैं तो एकदम से दम फूलती है तब हम तुरन्त बाहर फेंकते हैं। यह बार-बार लिखा गया है, उद्यम के साथ अर्थात् प्रयत्न के साथ रेचक करते हुए बस तीन बार उच्चारण हो जाना चाहिये।

रेचक में आपको लगेगा सबसे ज्यादा ताकत लगती है। अगर आप ढंग से रेचक करोगे तो अलग तरीके के कम्पन होने जायेंगे। लेकिन उससे डरना नहीं, शरीर में सामर्थ्य आयेगी जब हम इस तरीके से दस बार भी कर लेंगे। जिन बच्चों के लिए आप शिकायत करते हो कि इसका पढ़ने में मन नहीं लगता, यह पढता नहीं है, यह याद नहीं करता है। आप उस बच्चे को पढ़ने से पहले केवल दस बार **‘ओं अर्ह नमः’** बोलना सिखाओ, इस पूरक- रेचक और कुम्भक के साथ। आपको पेट नहीं फूलाना, पेट में कुछ नहीं करना, बस ध्यान रखना, यहाँ से निकालना है, आपको इतना सा ही करना है। पेट वाला अलग है, वह अलग प्रयोजनों से किया जाता है। यह सरल विधि मैं आपको बता रहा हूँ। इससे ही आपके बच्चे की इतनी concentration बढ़ेगी कि आप दस से बीस तक भी कर लोगे।

करने के बाद, थोड़ी देर बैठना-देखना, श्वास आपकी इतनी मन्द-मन्द चल रही होगी, जैसी योगी की श्वास



चलती है।

श्वास का मन्द होना आयु की पूर्णता का प्रतीक होता है। श्वास अगर तीव्र चलती है, तो आयु का क्षरण जल्दी होता है।

योगी की श्वास गहरी होती है, लंबी होती है और मन्द होती है। वह अनुभूति आपको होगी जब आप दस से बीस बार करने की स्थिति में पहुँचोगे। कभी आप इसको करने बैठ गये तो फिर आपका ऐसा मन लगेगा कि जैसे बैठा तो बैठा ही रह गया। सुबह चार बजे से बैठा तो शाम की पाँच कब बज गए, कुछ भी आकुलता नहीं। सिर्फ वायु को, श्वसन को और उसकी गति पर ध्यान दोगे तो आपका मन रुका रहेगा, टिका रहेगा। आपको कोई चिन्तन करने की जरूरत नहीं है। सिर्फ “**ओं अर्ह नमः**” का ही स्मरण करो। क्योंकि यह कहा गया है कि अर्ह के ध्यान से, जाप से यह सब हो रहा है -

अर्हमित्यक्षरं ब्रह्मवाचकं परमेष्ठिनः ।

सिद्धचक्रस्य सद् बीजं सर्वतः प्रणमाम्यहं ॥

कर्माष्टक- विनिर्मुक्तं, मोक्ष लक्ष्मीनिकेतनं ।

सम्यक्त्वादि गुणोपेतं, सिद्धचक्रं नमाम्यहं ॥

आठ कर्मों का नाश इससे हो रहा है, ‘**कर्माष्टक-विनिर्मुक्तं**’ और हमें सिद्धों का पूरा स्मरण इसी के माध्यम से हो रहा है, तो हमें अन्य ज्यादा लंबे आयाम

करने की जरूरत क्या है। धर्म को सरलता से आपके सामने प्रस्तुत कर रहा हूँ। “**ओं अर्ह नमः**” पर ही ध्यान लगाकर सब कुछ अच्छे से अच्छा कर सकते हो और इसमें बहुत शक्ति है। स्वास्थ्य भी, मानसिक दशाएँ भी और कर्म की निर्जरा भी, सब कुछ होगा इससे। धर्म ध्यान भी होगा और प्राणायाम भी हो जायेगा। आपको कुछ भी ऐसा नहीं लगेगा कि हम अपने समय को धर्म-ध्यान के बिना व्यर्थ खो रहे हैं।

बस इतना ध्यान रखो कि “**ओं अर्ह नमः**” यह सबसे powerful मंत्र है। “**ओं**” में पंच परमेष्ठी निहित हैं, **अर्ह** में भी पूरा द्वादशांग निहित है। ‘अ’ से लेकर ‘ह’ तक के सभी अक्षर पूरे द्वादशांग के इसमें निहित हैं। द्वादशांग का ज्ञान और अनन्त सिद्धों का भण्डार, यह **अर्ह** है। इसको ही बस ध्यान में लाओ। ज्यादा ज्ञानी बन करके भी कुछ आपको लाभ मिलने वाला नहीं है। नींद आयेगी और कुछ नहीं होगा। ज्ञानियों को क्यों समझ आएगा कि हम **अर्ह** का ध्यान करे। नहीं आयेगा तो न सही हम अज्ञानी ही सही। लेकिन करना तो वही है जिससे आपका मन टिके। आपको पता ही नहीं लगेगा कि एक घण्टा, दो घण्टे कब समाप्त हो गए। यह feeling आपको आने लग जायेगी और यही अनुभूतियाँ आपके ध्यान में साधक बनती चली जाती हैं।

कर्माष्टक- विनिर्मुक्तं, मोक्ष लक्ष्मीनिकेतनं ।

सम्यक्त्वादि गुणोपेतं, सिद्धचक्रं नमाम्यहं ॥

प्राणायाम के भेद

प्राणायाम के अनेक भेद हैं, अलग-अलग प्रकृति के लोगों में इनके उपयोग लाभदायक होते हैं। प्रवचन में विशेष रूप से नाड़ी शुद्धि और ऐश्वर्य प्राणायाम और उसके लाभ और सामान्य प्राणायाम के लाभ विस्तार पूर्वक दिये हैं।

प्राणायाम करते हुए लय में आए मतलब अपने मन को अपनी आत्मा में लीन करना और ऐसा करते हुए ध्यान की ओर जाना ही साधक का उद्देश्य होना चाहिए। ध्यान शरीर की स्थिरता, मन की स्थिरता और परिणामों की स्थिरता से ही सम्भव है।

अजपा जाप- बिना जपे हुए ही जाप जैसा महसूस होना, अगर इस तरह से जाप करते हैं तो श्वास पर हमेशा नियंत्रण रहता है। भोजन करते हुए सूर्य स्वर और पानी पीते हुए चन्द्र स्वर का चलना फायदेमन्द है।

पवन एक नाड़ी में ढाई घड़ी बहती है, ढाई घड़ी में स्वर बदलता है। एक दिन-रात में प्रत्येक मनुष्य के शरीर में श्वासोच्छ्वास का गमनागमन 21600 बार होता है। स्वर सिद्धि से पवन सिद्ध होती है और उसके माध्यम से वह वेधन करने लग जाता है।

स्थान: खतौली

दिनांक: 05 मार्च 2020

आचार्य शुभचन्द्र देव विरचित ज्ञानार्णव ग्रन्थराज में प्राणायाम का प्रकरण चल रहा है। जिसमें आपको नाड़ी शुद्धि के विषय में बताया गया था। सभी लोगों ने उस प्रकरण को सुना था और नाड़ी शुद्धि का अभ्यास करने के लिए जो प्रक्रिया बताई थी वह भी आपके ध्यान में होगी और उसी की सरलतम प्रक्रिया भी आपको बताई गई थी।

नाड़ी शुद्धि के अनेक भेद



जब हम अनुलोम-विलोम रूप नाड़ी प्रक्रिया करते हैं तो उसमें और भी अनेक भेद बन जाते हैं, जिसके माध्यम से भी नाड़ी शोधन किया जाता है। जब आप लोग बाएँ स्वर से श्वास लेकर दाएँ स्वर से श्वास छोड़ते हैं तो यह एक सामान्य प्रक्रिया है। आपने सीखा था कि पहले बाएँ स्वर से श्वास लेना, तीन बार “**ओं अर्हं नमः**” का स्मरण करना। लेते हुए भी, रोकते हुए भी और फिर छोड़ते हुए भी। जब श्वास आपने पुनः ली तो दाएँ स्वर से, सूर्य स्वर से श्वास ली और वैसे ही किया कुम्भक-पूरक-रेचक और फिर आपने उसको बाएँ स्वर से छोड़ दिया। एक प्रक्रिया तो यह है। इसमें जब एक बार श्वास लेना प्रारम्भ करते हैं तो हमने बाएँ स्वर से श्वास ली और दाएँ से छोड़ी और फिर दाएँ से लेकर बाएँ से छोड़ी, इसमें दोनों चीजें आ गईं। **शुरुआत बाएँ से ही की जाती है** और किसी से भी करने के कुछ-कुछ, अलग-अलग भेद हो जाते हैं। वे ही भेद हम यहाँ बताने जा रहे हैं। जब हम इस तरीके से करते हैं तो इसमें हम दोनों ही नाड़ियों का उपयोग कर रहे हैं।

इसका एक भेद यह भी होता है कि हम केवल बायीं नाड़ी से श्वास लेकर दायीं नाड़ी से उसको निकालें। कल जैसे बताया था कि दायीं नाड़ी से रेचक किया जाता है और फिर उसके बाद में वह **हँ** घूमते हुए पूरे आकाश में झरते हुए चन्द्र अमृत के समान, वह चन्द्र स्वर से प्रवेश करता है। हम इसको बारीकी से देखें तो फिर चन्द्र स्वर से ही श्वास को लेना, सूर्य स्वर से श्वास को छोड़ना। फिर चन्द्र स्वर से ही श्वास को लेना फिर सूर्य स्वर से ही श्वास छोड़ना। एक विधि इसकी यह बन रही है। हम पिछले श्लोकों को देखें तो उसमें इसी

प्रकार की विधि आपको समझ में आएगी।

- ▶ एक विधि तो यह हो रही कि जिसमें हम सूर्य स्वर से हम केवल रेचक कर रहे हैं, चन्द्र स्वर से पूरक कर रहे हैं। चन्द्र स्वर से श्वास ले रहे हैं सूर्य से श्वास छोड़ रहे हैं, फिर चन्द्र स्वर से ही साँस ले रहे हैं सूर्य से श्वास छोड़ रहे हैं।
- ▶ जो हमने आपको सामान्य विधि बताई थी उसमें पहले चन्द्र से श्वास ली सूर्य से छोड़ी फिर सूर्य से ही ली और चन्द्र से छोड़ी तो यह दूसरी विधि हो गई।
- ▶ फिर ऐसा भी होता है कि हम केवल सूर्य से श्वास ले और चन्द्र से छोड़े और सूर्य से ले और चन्द्र से ही छोड़े, यह तीसरा भेद हो जाता है।

अलग-अलग परिस्थितियों में प्राणायाम के भेदों का प्रयोग

इन भेदों का प्रयोग अलग-अलग परिस्थितियों में किया जाता है। जब हम चन्द्र से ही श्वास ले कर सूर्य से ही छोड़ेंगे तो सामान्य रूप से जिनको कफ इत्यादि की ज्यादा व्याधि न हो, उनके लिए हो जाता है। जिनको कफ आदि की व्याधि होती है, जिनकी मन्दाग्नि होती है, उन्हें सूर्य से श्वास ले कर चन्द्र से छोड़ना होता है। सूर्य से ले कर चन्द्र से छोड़ना होता है। ऐसे अलग-अलग प्रयोजनों से अलग-अलग तरह के प्राणायाम बन जाते हैं। इनके भेद प्रभेद कई प्रकार के बन जाते हैं।

हमने आपको बताया था कि पहले चन्द्र से श्वास लेना, सूर्य से छोड़ना; फिर सूर्य से श्वास लेना, चन्द्र से छोड़ना तो यह सामान्य है। इसमें आपको कोई भी व्याधि है, तो वह व्याधि सम रूप में हो जाएगी। व्याधि का अभाव इस प्रकार के सम प्राणायाम के माध्यम से हो जाएगा। जो विशेष रूप से किया जाता है, चन्द्र स्वर के साथ या सूर्य स्वर के साथ, वह व्यक्ति विशेष की प्रकृति को देख कर किया जाता है कि उसकी कफ प्रकृति है या पित्त प्रकृति है। जो पित्त प्रकृति वाले हैं उन्हें चन्द्र स्वर से श्वास ले कर सूर्य स्वर से छोड़ना चाहिए। कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें पित्त प्रकृति के प्रकोप से रक्त में दूषण आ जाते हैं। शरीर में अनेक प्रकार की विकृतियाँ जैसे मुँह पर लाल-लाल spot आ जाना और फोड़े-फुंसियाँ



होते रहना, यह सब रक्त दूषण होने से होता है। इसके लिए भी यह प्राणायाम सही होता है कि हम श्वास चन्द्र से लेकर सूर्य से छोड़े; फिर चन्द्र से लेकर सूर्य से छोड़े। क्योंकि इससे आपकी पित्त प्रकृति नियंत्रित होगी।

किसी की प्रकृतियाँ सामान्य है, तो आप सामान्य प्राणायाम करें; चन्द्र से लेकर सूर्य से छोड़ना फिर सूर्य से लेकर चन्द्र से छोड़ना। यह सामान्य प्रकृति वालों के लिए जिन्हें किसी भी प्रकार का वात, पित्त, कफ का कोई विशेष प्रकोप नहीं है, तो उनके लिए यह विधि सही बैठती है। जिन्हें कफ की ज्यादा बीमारी होती है, कफ जिनका उद्वेग को प्राप्त होता है, कफ के कारण मन्दाग्नि होती है, अनेक प्रकार के नजला, जुकाम या कोई भी श्वास के रोग इत्यादि होते हैं तो उनको सूर्य से श्वास लेकर चन्द्र से श्वास छोड़ना; सूर्य से श्वास लेकर चन्द्र से छोड़ना। यह अलग-अलग प्रकृतिकृत मनुष्यों के लिए अलग-अलग तरह के प्राणायाम लाभदायक होते हैं।

किसी भी प्राणायाम का प्रयोग विशेषज्ञ से पूँछ कर ही करना चाहिए

यह एक सामान्य जानकारी है फिर भी आप लोग कभी कोई भी प्रयोग करें तो किसी विशेषज्ञ से पूँछ कर विधि अपनाएँ। चूँकि सब तरह का ज्ञान देना हमारा काम है लेकिन आपकी प्रकृति में क्या अनुकूल पड़ेगा जब

कोई विशेषज्ञ आपकी नाड़ी देखेगा, आपकी प्रकृति को जानेगा तब वह बता पाएगा। हमारे प्रवचन सुनकर भी कुछ भी यदवा-तदवा करने की कोशिश मत करना। कहना इसलिए भी जरूरी होता है कि कुछ नुकसान भी हो सकता है।

किन्तु इतना जरूर है कि हमने आपको “**ओं अहं नमः**” के साथ बहुत ज्यादा कुम्भक पेट में न रखते हुए और बहुत बड़ा रेचक न करते हुए जो सामान्य से तीन-तीन बार करने की बात बताई थी, उससे आपको कोई नुकसान नहीं होगा। वह एक सामान्य प्रक्रिया है। उस प्राणायाम से आपको किसी भी प्रकार का कोई नुकसान नहीं होगा।

जो विशेष है, उनको किसी विशेषज्ञ से समझ कर करना। जो विशेष योग को और उसका अभ्यास करने वाले हो, जो आपकी नाड़ी, आपकी प्रकृति को भी देख सकते हो, उनको दिखा कर, पूँछ कर फिर कुछ करना। बताना आवश्यक है कि इस-इस तरीके के अभ्यासों से अलग-अलग तरीके के लाभ मिलते हैं। सलाह देना, विधि बताना और साथ में चेतावनी देना भी जरूरी होता है। नहीं तो कोई कुछ का कुछ करने लग जाता है। अनेक प्रकार के यहाँ प्राणायाम बताए गए हैं। इसमें भी एक और मतान्तर के रूप में आचार्य कह रहे हैं कि कुछ आचार्य नाड़ी शुद्धि में कुछ और विशेष बात बताना चाहते हैं। उनके अनुसार यहाँ एक श्लोक आ रहा है:--

नाडीशुद्धिं कुरुते दहनपुरं दिनकरस्य मार्गेण ।

निष्क्रामद्विशदिंदोः पुरमितरेणेति केऽप्याहः ॥८५॥

प्राणायाम पर कुछ आचार्यों के भिन्न-भिन्न अभिप्राय हैं



कुछ आचार्यों का इसमें कुछ भिन्न अभिप्राय है। क्या कहते हैं? जो अग्नि मण्डल का पवन है, वह अगर सूर्य के मार्ग से मतलब दाहिने स्वर से निकले और वरुण मण्डल का पवन चन्द्रमा के मार्ग से प्रवेश करे तो नाड़ी शुद्धि करता है। यहाँ थोड़ी गहरी विशेषता आ

गई। अभी तक आपको केवल चन्द्र और सूर्य स्वर के माध्यम से बताया जा रहा था। कुछ विशिष्ट आचार्यों ने अब उसमें मण्डल का जिक्र किया। जब सूर्य स्वर चल रहा हो तो उसमें मण्डल तो चारों हो सकते हैं और चन्द्र स्वर होता है, तो उसमें भी चारों मण्डल हो सकते हैं- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु।

लेकिन विशेष रूप से नाड़ी शुद्धि वह करता है कि जब हम श्वास ले तो उस समय वायु वाला मण्डल चल रहा हो चन्द्र स्वर में और सूर्य स्वर से जब हम श्वास छोड़े तो उस समय अग्नि मण्डल चल रहा हो तो नाड़ी शुद्धि



विशेष रूप से होती है, यह भी आचार्यों के अभिप्राय हैं। हमें ज्ञान तो सबका सुनना है और करना उतना ही होगा, जितनी हमारी शक्ति होगी। हमें अपनी शक्ति को धीरे-धीरे बढ़ाते जाना है। जैसे-जैसे आपका प्राणायाम आदि में मन लगे, अभ्यास बने, वैसे-वैसे इस अभ्यास को करना और बढ़ाना।

अनुलोम-विलोम रूप जो सामान्य से नाड़ी शोधन की प्रक्रिया बताई थी, उसकी संख्या को थोड़ा-थोड़ा बढ़ाते रहे। धीरे-धीरे उस प्रक्रिया से तीन महीने में नाड़ी शोधन की प्रक्रिया से उत्पन्न होने वाले लाभों का अनुभव आपको होने लगेगा। ज्यादा कठिन कुछ करने में आप वैसे ही परेशान होने लग जाते हो और वह कठिन होना भी नहीं चाहिए।

दूसरी बात यह है कि अगर हम इसी प्रक्रिया को और अच्छे ढंग से करें, जैसे यहाँ पर आचार्यों ने प्राणायाम में केवल हमें श्वास पर ही ध्यान देना नहीं बताया, हमें मंत्र से भी जोड़ा है। उद्देश्य यह है कि उस समय हम मंत्र को भी ध्यान में रखकर करते हैं तो अनेक प्रकार के कर्म निर्जरा रूप लाभ भी हमको मिलते हैं। इसलिए **हँ** मन्त्र के साथ जोड़ा। इसी को अगर हम **हँ** के साथ में करें, **अहँ** के साथ में करें तो वह हमने आपको बताया था। जो इसमें लिखा हुआ है, **हँ** इतना सोचोगे कितनी ज्वालाएँ निकल रही है? कहाँ तक घूम रहा है? पूरे दिशाओं में व्याप्त हो गया और उसके बाद चन्द्रमा से झर रहा है। इतना चिन्तन करने में तो दिमाग तनाव में आ जाता है। इतना visualisation ही भी नहीं सकता। उसके लिए आपको जो सामान्य विधि बतायी है, उसको ध्यान में रखना है।

ऐश्वर्य प्राणायाम- प्राणायाम को णमोकार मन्त्र के साथ करना



अगर कुछ और अच्छा करने का मन हो या कभी इसको परिवर्तित करने का मन हो तो इसको हम णमोकार मन्त्र के साथ कर सकते हैं। जब णमोकार मन्त्र के साथ करते हैं तो हम इसको 'ऐश्वर्य प्राणायाम' कहते हैं। चीजें वही हैं लेकिन जैसे-जैसे किसी वस्तु में अलग-अलग type का flavour डलता जाता है,

अहँ प्राणायाम - स्व में विराम, स्व में विश्राम



अलग-अलग उसकी packing होती है, अलग-अलग उसके नाम आ जाते हैं। यह ऐश्वर्य प्राणायाम है। इसमें क्या होता है?

करना वही है कि दायें स्वर को दबा कर "णमो अरिहंताणं" मन में सोचते हुए बाएँ स्वर से श्वास लेना है, फिर तीन seconds रुक कर "णमो सिद्धाणं" स्मरण करते हुए आपको श्वास छोड़ना है। फिर "णमो आयरियाणं" से उसी rightside से ही श्वास लेना है तीन seconds रुक कर इसी ज्ञान केन्द्र पर "णमो उवज्झायाणं" का स्मरण करते हुए श्वास छोड़ना है। फिर "णमो लोए" से श्वास लेना है, तीन seconds रुकना है और फिर "सव्वसाहूणं" स्मरण करते हुए श्वास छोड़ना है। यह आपका एक णमोकार मंत्र हुआ। आप माला तो बहुत जपते हो। एक माला इस प्रकार जपो। यह एक माला तो बहुत बड़ी हो गई। अगर आप अभ्यास करना चाहते हो तो नौ, अठारह बार अथवा अधिक-अधिक बार करके भी अपने अभ्यास को बढ़ा सकते हो।

आपके लिए यह एक अच्छा साधन है। इससे आपका णमोकार मंत्र में भी मन लगेगा, धर्म ध्यान भी होगा

ऐश्वर्य प्राणायाम

- ▶ दायें स्वर को दबा कर "णमो अरिहंताणं" मन में सोचते हुए बाएँ स्वर से श्वास लेना है
- ▶ फिर तीन seconds रुक कर
- ▶ "णमो सिद्धाणं" स्मरण करते हुए आपको श्वास छोड़ना है
- ▶ फिर "णमो आयरियाणं" से उसी rightside से ही श्वास लेना है
- ▶ तीन seconds रुक कर
- ▶ इसी ज्ञान केन्द्र पर "णमो उवज्झायाणं" का स्मरण करते हुए श्वास छोड़ना है
- ▶ फिर "णमो लोए" से श्वास लेना है
- ▶ तीन seconds रुकना है
- ▶ फिर "सव्वसाहूणं" स्मरण करते हुए श्वास छोड़ना है।



और आपकी नाड़ी शुद्धि भी होगी। एक और अच्छी भावना, जिस समय हम **णमो अरिहंताणं** पढ़ते हैं तब तीन second के लिए जो रुकते हैं, उस समय हम अपनी आत्मा में ही मन को लीन करने की कोशिश करें कि मैं अपनी ही आत्मा में स्थित हूँ। बस! फिर श्वास को छोड़ दें, इसको लय कहते हैं। अगर इतनी सावधानी से लय के साथ करेंगे, आँख बन्द करके करेंगे तो आपके लिए यह एक ध्यान भी हो जाएगा जैसा ध्यान में अनुभूत होता है। जब नौ की जगह अठारह बार करोगे तो आपको पन्द्रह मिनट लग सकते हैं। आप इक्कीस बार, चौबीस बार करो तो आपको बीस-बाईस मिनट भी लग सकते हैं। आपके लिए यह कठिन बात नहीं है। इसमें दोनों फायदे हैं। एक तो प्राणायाम हो रहा है और हमारा धर्म-ध्यान भी हो रहा है। णमोकार मंत्र के प्रति हमारी श्रद्धा भी बढ़ रही है। यह अपने आप में बहुत अच्छी विधि है। इसको ऐश्वर्य प्राणायाम नाम दिया है।

इसके माध्यम से भी बहुत अच्छे-अच्छे लाभ होते हैं क्योंकि केवल श्वास लेना और एक उसको मंत्रों के साथ लेना। जब केवल श्वास लेंगे तो आपको सामान्य सी अनुलोम-विलोम प्रक्रिया लगेगी। लेकिन जब इसको णमोकार मंत्र के साथ में लेंगे तो आपके ऐश्वर्य बढ़ेंगे, ज्ञान का ऐश्वर्य बढ़ेगा। शरीर में सुख का ऐश्वर्य बढ़ेगा, शरीर में बल वृद्धि होगी। ये सब चीजें आप धीरे-धीरे महसूस करोगे। इसको भी हम सुबह-शाम कभी भी कर सकते हैं, इसमें कोई हानि नहीं होगी। किसी भी प्रकृति के व्यक्ति हो, वे इस प्रक्रिया को करके अपनी प्रकृति को साम्य बना सकते हैं। इस प्रक्रिया से वात-पित्त साम्य होने लग जाता है। अतः प्राणायाम का महत्व शरीर के स्वास्थ्य में भी है, मन की स्थिरता में भी है और कर्म की निर्जरा में भी है। इस तरीके से कर्म की निर्जरा भी होगी।

स्थिर आसन से प्राणायाम करने का अभ्यास करना चाहिए

आप धीरे-धीरे जब लय में आएँगे, लय का मतलब है कि अपने मन को अपनी ही आत्मा में लीन करना, वह आपको इससे आने लगेगा। श्वास लेकर रुकते समय मैं अपनी ही आत्मा में लीन हूँ, स्थित हूँ सिर्फ ऐसा भाव करना। आप देखोगे कि आपको अच्छी अनुभूति होगी।

यह तो हमें ज्ञान है ही, शरीर भिन्न है, आत्मा भिन्न है। मन की स्थिरता के माध्यम से, मन को जब अपनी ही आत्मा में जोड़ने की कोशिश करते हैं तो हमें आत्मा की बहुत अच्छी अनुभूति आती है। दोनों काम होंगे इससे। शरीर की ही exercise नहीं है यह, इससे आपके मन के माध्यम से, आपको feeling आएगी कि हम अपनी ही आत्मा से जुड़ रहे हैं।

भावना यह ही रखो कि शरीर और मन आत्मा से भिन्न है। इसी भावना से आप जाप करते हैं तो जाप में बहुत हलन-चलन होती है। कुछ लोगों के तो हाथ ही हिलते रहते हैं, कुछ लोगों का मुँह भी हिलता रहता है। जब मुँह हिलता ही रहता है, तो समझ नहीं आता है कि इस जाप से आपको कौन सी स्थिरता आएगी। आपने बीस मिनट भी ध्यान कर लिया तो यह आपका ध्यान का अभ्यास बनेगा।

यह अभ्यास तभी सम्भव है जब आप स्थिर आसन से बैठोगे। बीस मिनट के स्थिर-आसन का भी आपको अभ्यास बनेगा। एक हाथ से गिनती करते रहो, नौ बार आप ऐश्वर्य प्राणायाम को करो और देखो कि कितना time लगता है? समय कम लगा हो तो आप इसको अठारह बार कर लो, उसमें कोई नुकसान नहीं है। आपके कर्म की अच्छी निर्जरा होगी, मन की एकाग्रता बनेगी, आत्म विशुद्धि बढ़ेगी। यह आप करके देखो, दिन भर सुस्ती नहीं आएगी। आपके शरीर में जो वात-पित्त-कफ की विषमता है वह भी दूर होगी। यह भी एक अभ्यास करने का तरीका है।

जब णमोकार मंत्र को प्राणायाम के माध्यम से करेंगे तब हमें णमोकार मंत्र की शक्तियों से भी परिचय होगा और उस मंत्र का लाभ भी गहराई से मिलेगा।

अजपा-जाप



आचार्य जो यहाँ पर विधि बता रहे हैं, यह सब ध्यान की विधि ही समझ कर चलना चाहिए क्योंकि इसके आगे के प्रकरण हमको ध्यान की ओर ले जा रहे हैं। यह सब ध्यान की शुरुआत है।

जैन आचार्यों ने कभी भी शरीर को ज्यादा महत्व नहीं दिया, मन की एकाग्रता के लिए, राग-द्वेष कम करने के लिए ही सब प्रकिया बताई हैं।

यह प्राणायाम की प्रकिया भी उसी तरह से है। इसलिए इसमें ज्यादा शारीरिक क्लेश करने वाली चीज नहीं बताई गई है। आप सामान्य रूप से इसको अपनी इच्छा शक्ति के अनुसार करें, अपने भाव के अनुसार करें और फिर अपने लाभ खुद महसूस करें। इसको करने का सुबह का समय अगर खाली पेट है, तो सबसे उपयुक्त समय होता है। सुबह जब हमने नाश्ता भी न किया हो, खाली पेट वह सबसे उपयुक्त समय होता है। उस समय करेंगे तो आपका खूब मन लगेगा। जब शाम को करेंगे तो मन कम लगेगा क्योंकि आपके पेट में कुछ होगा। आप उतना ध्यान भी नहीं दे पाओगे, यह आपको धीरे-धीरे खुद महसूस करना है।

जैसे-जैसे व्यक्ति ध्यान का अभ्यासी होने लग जाता है, उसे अपनी श्वास की आवाजें भी समझ में आने लग जाती हैं। मैंने आपको एक अजपा-जाप के बारे में बताया था। क्या होता है? अजपा-जाप? उसका मतलब है बिना जपे हुए ही हमें जाप जैसा महसूस हो। कैसे होता है? “सोहं” के साथ बताया था, वह “ओं” के साथ भी होता है, वह “अर्ह” के साथ भी होता है। जिस मंत्र के साथ में अपने आप को जोड़ेंगे, उसके साथ ही आपको वैसा महसूस होने लग जाएगा। इसमें यह होता है कि कोई भी एक मंत्र है जैसे **ओं** है या **अर्ह** है, **सोहं** है, इसके दो part कर लिए जाते हैं। एक part में हम श्वास ले रहे होते हैं और दूसरे में हम उसको छोड़ रहे होते हैं।

जब हम श्वास लेते हैं तो हमें धीरे-धीरे ऐसा महसूस होगा कि श्वास लेते समय वही ध्वनि आ रही है। अगर आप **सोहं** के जाप में लगे हैं तो आपको **सो** की ध्वनि आएगी श्वास लेते समय और छोड़ते समय **हं** की ध्वनि निकलेगी इसलिए इसको अजपा-जाप कहा जाता है। अगर आप **अर्ह** के साथ कर रहे हो तो श्वास लेते समय **अर** की ध्वनि महसूस होगी और छोड़ते समय **हं** की ध्वनि महसूस होगी। यह लिखा हुआ है शास्त्रों में।

जब हम इस तरीके से अजपा-जाप करने लग जाते हैं

तो क्या होता है? हमारी श्वास पर हमेशा एक नियंत्रित भावना बनी रहती है। हम हमेशा श्वास पर ध्यान दे कि श्वास किस रूप में चल रही है। यह अजपा-जाप भी अपने आप में महत्वपूर्ण है। जो इसी तरह के प्राणायाम के अभ्यास के बाद आपको अनुभूत होगी। हम भी इस तरह के अभ्यास करें। आजकल इस तरह के अभ्यास करने वाले लोग दिखते नहीं हैं। वे सीधा प्राणायाम करेंगे तो सिर्फ अनुलोम-विलोम करेंगे।

प्राणायाम करने से व्याधियाँ control होती हैं

लेकिन “**गमोकार मन्त्र**” के साथ, “**ओं अर्ह नमः**” के साथ, इस तरह के अभ्यास अगर थोड़े-थोड़े बढ़ाएँगे तो आपको बहुत सारी मानसिक, शारीरिक समस्याओं का समाधान स्वतः मिलेगा। बहुत सारी ऐसी बीमारियाँ होती हैं, जो हमारे शरीर में एक बार उत्पन्न हो जाती हैं तो फिर वे बढ़ती चली जाती हैं। बढ़ती क्यों चली जाती हैं? हम उसको control नहीं कर पाते हैं। इस तरह के प्राणायाम करने से वे व्याधियाँ control होती हैं।

दूसरी बात जब भी कभी मौसमों के संक्रमण होते हैं, उस समय हमारे अन्दर व्याधियाँ होने के chance ज्यादा बढ़ जाते हैं। अगर अभ्यास करेंगे तो जो मौसम में परिवर्तन होते हैं, उससे उत्पन्न होने वाले जुखाम, बुखार आदि पर भी हम नियंत्रण पा सकेंगे। धीरे-धीरे शरीर इसका अभ्यासी भी हो जाता है और शरीर में सामर्थ्य भी आती है।

इसके फायदे लेकर हम क्या करेंगे? आगे जो हम आपको ध्यान कराना चाहते हैं उसमें इससे लाभ होगा। ध्यान कौन सा? श्रावक को भी धर्म-ध्यान करने के लिए पिण्डस्थ ध्यान, पदस्थ ध्यान, रूपस्थ ध्यान, रूपातीत ध्यान, ये ध्यान के तरीके बताए गए हैं। **सभी ध्यान तभी सम्भव हैं जब आप की स्थिरता हो। शरीर की भी स्थिरता हो, मन की भी स्थिरता हो और आपके अन्दर ध्यान करने की भावना भी हो।**

- ▶ शरीर की स्थिरता के लिए आसन बताए गए,
- ▶ मन की स्थिरता के लिए प्राणायाम बताया गया,
- ▶ अपने परिणामों की स्थिरता के लिए भावनाएँ

बताई गई।

फिर उसके बाद प्रत्याहार, धारणा, ध्यान यह सब प्रक्रिया आगे बताई जाने वाली हैं। जो व्यक्ति इसका अभ्यास करेगा उसको इसका लाभ मिलेगा। इसलिए जितना आपसे बन सके इसका अभ्यास करे। जो हमने आपको बताया एक छोटे से package में तो यह समझ लो पदस्थ ध्यान भी हो रहा है क्योंकि णमोकार का आप आलम्बन ले रहे हो, पदस्थ ध्यान भी हो रहा है, प्राणायाम भी हो रहा है। जब अपने ही मन को अपने में लीन करोगे तो आप उस समय प्रत्याहार कर रहे हो। जब आगे पढ़ाएंगे तो बताएंगे। सब उसमें include कर दिया एक छोटे से package में कि आपको सब का लाभ मिल जाए। अगर उसमें **णमो अरिहंताणं, णमो सिद्धाणं** के अक्षरों पर ध्यान देकर अभ्यास करोगे तो आपकी धारणा में हमेशा णमोकार मन्त्र के अक्षर बन जाएंगे। यह धारणा कहलाती है, तो ये सब चीजें इसमें शामिल हो जाएंगी।

पाँच पापों में कमी लाना ही धर्म है



लेकिन समस्या यह है कि जैन समाज का व्यक्ति सिर्फ सुनता है, करता कुछ नहीं है। बस सुनने में अच्छा लगता है। महाराज! आप सुनाते जाओ, यह एक बहुत बड़ी कमी है, समाज के अन्दर। जब तक कुछ करोगे नहीं, उसके लाभ कहने से, सुनने से प्राप्त नहीं कर सकते। आपको समझाए नहीं जा सकते वे लाभ आपके लिए ऐसे ही हैं कि एक ओर तो आप अनेक तरीके की बीमारियों में अपना समय, पैसा खर्च कर रहे हो और एक तरफ ये सभी लाभ हैं और इन लाभों से आप अछूते हो रहे हो।

अपनी विद्या भी छोड़ रहे हो, अपना समय भी बरबाद कर रहे हो, अपना ज्ञान का सदुपयोग नहीं कर रहे हो। जब व्यक्ति करेगा तो उसके घर में बेटे, बेटियाँ, सब अगर थोड़ा-थोड़ा सा अभ्यास करेंगे तो कभी भी वे णमोकार से वंचित नहीं रहेंगे। पंच-परमेष्ठी के ध्यान से वंचित नहीं रहेंगे। करना तो आपको यह सब पड़ेगा ही। नहीं करोगे तो doctors के हवाले रहोगे। अगर ऐसी प्रक्रिया करके अपने आपको धर्म की शरण में नहीं लाते

हो तो उसका प्रभाव आप देख ही रहे हो।

जो लोग अधर्म की शरण में रहते हैं, चाहे वे आज कुछ भी कह ले कि भाई मांसाहार करने से क्या होता है? शाकाहार ही क्यों करना चाहिए? हमें इससे ताकत बढ़ानी चाहिए, यह करना चाहिए, वह करना चाहिए। कह कुछ भी लो, कर कुछ भी लो लेकिन जब उसके दुष्प्रभाव सामने आते हैं तो दुनिया को सब समझ में आता है कि प्रभाव और दुष्प्रभाव में क्या अन्तर होता है? अब समझ में आ रहा है न सबको, क्या समझ आ रहा है- करोना, करोना, कुछ तो करो न। जब कुछ नहीं करोगे तो ऐसी परिणतियाँ आएंगी।

आदमी इतना अविवेकी होता जा रहा है कौन से जीव, कौन से जन्तु, कौन सा मांस कुछ भी उसको पता नहीं है और वह सब खाने-पीने में लगा हुआ है और उसी के परिणाम हैं, ये महामारियाँ फैल रही हैं। ये महामारियाँ क्या होती हैं? जब पाप की अति हो जाती है तब ये महामारियाँ फैलती हैं। पाप आखिर कैसे फल देगा? जब जीवों का पाप बढ़ जाता है। पाप किससे बढ़ेगा? हिंसा के कार्यों से पाप बढ़ेगा। पाँच पाप जो सब तीर्थकरों ने बताएँ, पाँच पापों में जितनी ज्यादा प्रवृत्ति बढ़ेगी उतने ही ज्यादा आप महामारी के शिकार बनोगे। बस ये पाँच पाप बढ़ रहे हैं तो उससे ये महामारियाँ भी बढ़ रही हैं।

अगर आप इसके विपरीत चलो तो कुछ दिन चल सकते हो लेकिन बाद में पछताना ही पड़ेगा। आदमी अधर्म के रास्ते पर चल करके पछताएगा। किसी भी तरीके से पछताए, पछताएगा, उसको कभी भी सुख-शान्ति नहीं मिलेगी। जब कि पाँच पापों के त्याग को धर्म कहा गया है। तीर्थकरों ने क्या बताया?

पाँच पापों में कमी लाना इसका नाम ही धर्म है।

आप धर्म का सम्बन्ध इससे मत जोड़ कर रखो कि हमें किसको मानना, किस को नहीं मानना? तुम इतना ही मान लो कि पाँच पापों में कमी लाना ही तुम्हारे लिए सबसे बड़ा धर्म है। आज की पीढ़ी अगर इस प्रकार से धर्म को मानने लग जाए तो हमें कहने की जरूरत नहीं है कि आप जैन हो कि नहीं हो। जैन धर्म को मानते हो कि नहीं मानते हो। सबको यह मानना ही पड़ेगा और सबको



जैन बनकर ही सुख-शान्ति लेना पड़ेगी। क्योंकि जैन का मतलब क्या? कुछ जीतो! कुछ करो! आपके सामने अनेक तरह के पाप हैं। आप अगर उसका समर्थन करके उसमें लगते हो, उससे आपके अन्दर ऐसी स्थितियाँ बनने वाली है कि जिसके परिणाम स्वरूप जीवन ही नष्ट हो जाता है। मृत्यु हो गई तो अब किसके लिए क्या करोगे?

महामारियों का जो आंतक फैल रहा है, इसका भी कारण है कि जो पीढियाँ अपने अहंकार में धर्म से भ्रष्ट हो कर कुमार्ग पर चले जाते हैं और भक्ष-अभक्ष कुछ भी ध्यान नहीं रख कर सब खाने-पीने में लग रहे हैं। अब सबको लग रहा है, बाहर का मत खाना। जब महाराज कहते थे, बाहर का मत खाना तो! क्या होता है बाहर का खाने में, सब तो खाते हैं। अब मरेगें तो छोड़ेंगे। कुछ तो ऐसे भी बूढ़ होंगे जिनको मरने की भी चिन्ता नहीं होगी। बोले क्या करना है? हमें जो खाना है सो खाना है। सब खाने वाले मर जाते हैं क्या? ऐसे भी घर में बैठे रहने वाले, कुतर्क देने वाले बच्चे-बच्चियाँ होते हैं। उनको अभी भी समझाना मुश्किल है।

मन की एकाग्रता से शान्ति



आप देख रहे हो कि जब भी कभी हम धर्म के माध्यम से कहते हैं तो आपको उसमें लगता है कि हमें कुछ चीजों से रोका जा रहा है। हमारी स्वतन्त्रता बाधित की जा रही है। लेकिन जिन चीजों से हानियाँ

हैं, उनका समावेश अपने जीवन में करते रहते हैं तो फिर हमें बड़ी-बड़ी हानियाँ उठानी पड़ती है कि मृत्यु भी हो जाती है। अब सबको समझ में आ रहा है, अपने आप ban लग रहा है कि pizza, burger नहीं खाओ। कोई भी बाहर का chinese food नहीं खाओ। अब तो china की वस्तु छूने में भी आदमी को डर लगने लग गया है। कहीं वह virus china का, जो भी table set हो, dinner set हो, उनमें भी कहीं वह virus न आ जाए।

जब आपको कोई विषय बताया जाता है तब उस समय तो समझ नहीं आता है लेकिन जब हम आपत्तियों के शिकार होने लग जाते हैं तब हमें थोड़ा सा महसूस होता

है। इसका मतलब है कि हमारी बुद्धि में सहजता से धर्म और धर्म के मार्ग के प्रति जो श्रद्धा होना चाहिए, वह नहीं रहता। आप अपने भोजन-पानी, स्वास्थ्य, अपनी मानसिकता, अपना भावनात्मक धर्म-ध्यान इन सब चीजों पर ध्यान दे तो अच्छे ढंग अपना जीवन सुख-पूर्वक जी सकते हैं और उसमें आपको जीवन जीने का एक आनन्द आएगा।

बाहर कितनी ही उथल-पुथल कर लो, आप बीस-मिनट, पन्द्रह-मिनट शान्ति से बैठकर ध्यान करो। शास्त्रों में लिखा है ध्यान करने से, प्राणायाम करने से जो मन को शान्ति मिलती है, वह दुनियाँ के सभी विषय भोग एक साथ भी भोगने को मिल जाए तो उनसे भी इतनी शान्ति नहीं मिलती, जितनी सुख की अनुभूति एक क्षण भर मन को आत्मा में लगाने से मिल जाती है।

विश्वास होता है? नहीं होता है। अरे! महाराज! खाने-पीने, घूमने-फिरने, पहनने-ओढ़ने में, गाड़ीयों में घूमने में जो आनन्द है वह आनन्द कहीं मन को आत्मा में लगाने से मिलेगा? आप भी कैसी बातें करते हो, महाराज! यह अज्ञानी लोगों को समझ में नहीं आने वाला है। जिनको अभी सुख की, आनन्द की कोई परिभाषा नहीं मालूम, उन्हें कुछ समझ नहीं आने वाला। लेकिन जब व्यक्ति अभ्यास करता है, तो उसे खुद लगने लग जाता है कि वास्तव में सुख और शान्ति क्या होती है। कभी आप अभ्यास करेंगे तो आप में दिन भर ऐसी energy रहेगी कि आपको लगेगा कि ये सब लोग पागल हो रहे हैं। वास्तव में

भीतर से मन की एकाग्रता से जो शान्ति मिलती है, सुख मिलता है वह अनुभव करने वाला ही जानता है कि उसका आनन्द क्या होता है?

अब यह कैसे बताया जाए? अनुभव की चीज तो आप अनुभव करोगे तभी आपको महसूस होगा, हमारे कहने से नहीं। हम आपको बता रहे हैं कि आप भी कुछ आनन्द लो।

अब आचार्य महाराज क्या कह रहे हैं:



इति नाडिकाविशुद्धिपरिकलिताभ्यासकौशलो योगी ।

आत्मेच्छयैव घटयति पुटयोः पवनं क्षणाद्धैन ॥८६॥

अभ्यास होने पर श्वास को परिवर्तित किया जा सकता है



आप नाड़ी विशुद्धि करने में कुशल हो गये और वह कुशलता किससे आएगी? अभ्यास से आएगी। लिखा है 'अभ्यासकौशलो योगी' अभ्यास में कुशलता से आप योगी कहलाओगे। उसमें फिर क्या होगा? अपनी इच्छा से आप अपनी श्वास को कभी भी परिवर्तित कर सकते हो। आपने कहा चन्द्र स्वर चलना चाहिए तो चन्द्र स्वर ही चलेगा, थोड़ा सा प्रयास करोगे चल जाएगा। आपने सोचा सूर्य चलना चाहिए तो सूर्य चलेगा, थोड़े से प्रयास से चलेगा।

ऐसे प्रयास कब करने पड़ते हैं? मान लो आपको भोजन करना है, भोजन करने में सूर्य स्वर चलना चाहिए। आपका भोजन करते समय चन्द्र स्वर चल रहा है, आप भोजन कर लो, बदहजमी हो जाएगी। जिन लोगों को बदहजमी की problem रहती है, जिन लोगों को हमेशा खाने के बाद में तुरन्त जाना पड़ता है और जिन लोगों को भोजन पचता नहीं है, वे अपना स्वर check कर लें। नियम से भोजन करते समय चन्द्र स्वर चल रहा होगा इसलिए उनको परेशानी होती है। आप सूर्य स्वर चला कर भोजन करो, आपका भोजन पचेगा।

यह एकदम से चलाना चाहोगे तो नहीं चलेगा। अगर आपने पहले से नाड़ी शुद्धि वगैरह का कोई भी अभ्यास नहीं किया है, आप भोजन से पहले कुछ भी करोगे तो बहुत परेशानी हो जाएगी। हो सकता है आधा घण्टे तक भी आप बायीं करवट से लेटे रहो तो कुछ न हो। जब स्वर नहीं बदलना होता है, तो कभी-कभी इतनी

दिवक्त भी होती है। अगर बीमारी है, तो वह चीज आपके लिए सहजता से नहीं हो सकती। आप अभ्यास करोगे तो इस पर control पा लो, पानी पियो तो चन्द्र स्वर से पियो। तो देखो! स्वस्थ रहना है, भोजन करना है, तो सूर्य स्वर से करना है और पानी पीना है, तो चन्द्र स्वर से।

करने की क्रियाएँ तो बहुत सारी हैं। हर चीज में हम आपको स्वर बता देंगे तो फिर आप स्वर ही देखते रह जाओगे। आप इतना ही देख लो तब भी काम चल जाएगा, भोजन के साथ पानी पिएँगे। देखो! भोजन के साथ जो थोड़ा-थोड़ा पानी पिया जाता है, बीच-बीच में, वह एक अलग चीज है और भोजन के बाद जो पूरा पानी पिया जाता है, वह अलग है। भोजन के बाद जब आप पूरा पानी पीते हैं तो उस समय अगर स्वर सही है, तो यह पानी भी आपके लिए लाभदायक है। आप करके देख लो इससे ही शरीर की स्वस्थता अपने आप बनती चली जाएगी।

ये परिवर्तन अगर आपकी पहले से नाड़ी शुद्ध होगी, अभ्यास होगा, थोड़े से परिवर्तन से हो जाएगा। इतने से परिवर्तन से हो जाता है कि अगर आपने थोड़ा सा बायीं तरफ जोर डाला, किसी भी रूप में, तो आपका दायीं स्वर चलने लग जाएगा। अगर आपने दायीं तरफ जोर डाला, अपने ही हाथ से घुटनों को दबा दिया तो आपका बायीं स्वर चलने लग जाएगा। नाड़ी शुद्धि होने पर योगी के लिए स्वर परिवर्तन इतना सरल हो जाता है लेकिन यह हर किसी के बस की बात नहीं है और हर किसी को यह पता भी नहीं है। जिसको यह होगा उसको स्वर-सिद्ध बोला जाता है। आप अभ्यास करके अपनी इच्छा अनुसार स्वरो का परिवर्तन कर सकते हैं। आगे कहते हैं--

एकस्यामयमास्ते कालं नालीयुगद्वयं सार्द्धम् ।

तामुत्सृज्य ततोऽन्यामधितिष्ठति नालिकामनिलः ॥८७॥



स्वर सामान्य से परिवर्तित होते रहते हैं



यह जो पवन है, एक नाड़ी में 'नालीयुगद्वयं सार्द्धम्' ढाई घड़ी तक बहती है। इसका यह काल बताया जा रहा है कि मान लो चन्द्र स्वर चल रहा है, तो वह हमेशा नहीं चलता रहेगा, सामान्य रूप से परिवर्तित होता रहता है। एक घड़ी चौबीस मिनट की होती है। ढाई घड़ी का मतलब है ६० मिनट। एक घण्टा एक नाड़ी के चलने का काल हुआ। अगर चन्द्र स्वर चल रहा है, तो वह एक घण्टे बाद change हो जाएगा। सूर्य स्वर चल रहा है, तो एक घण्टे बाद change हो जायेगा। यह एक सामान्य प्रक्रिया है।

ऐसी सामान्य प्रक्रिया में आपके स्वर चल रहे हैं तो आपको देखना चाहिए कि हमारा स्वर वास्तव में

कितने-कितने समय के बाद परिवर्तित होता है। अगर कोई व्याधियाँ, चित्त में कोई उद्वेग, हानियाँ होने वाली है, तो एक स्वर तीन-तीन घण्टे भी चल सकता है। इसके फल के बारे में आपको पहले भी बताया है और आगे फिर बताने की अब कहां कोशिश हो पाएगी। इससे हम अपनी आयु तक का भी अनुमान लगा लेते हैं। अभी तो ज्ञान बहुत बचा रह गया है। इससे हम आयु का अनुमान लगा सकते हैं कि हमारी आयु छः महीने शेष है कि तीन महीने शेष है। यह हम स्वर देख कर अनुमान लगा सकते हैं और जितनी आयु बची है, उसी के अनुसार स्वरों में परिवर्तन होते हैं। आप यह मान कर चले कि जैसे आपके कर्म उदय आ रहे हैं वैसी ही शरीर में प्रक्रिया होती है। उसका सीधा सम्बन्ध स्वरों के परिवर्तन के साथ होता है। इसका विज्ञान अलग है जो आपको बाद में धीरे-धीरे बताने की कोशिश करेंगे या फिर कभी पढ़ना। आगे पढ़ते हैं:--

षोडशप्रमितः कैश्चिनिर्णीतो वायुसंक्रमः ।

अहोरात्रमिते काले द्वयोर्नाड्योर्यथा क्रमम् ॥८८॥

किन्हीं-किन्हीं आचार्यों ने दोनों नाड़ियों में एक दिन रात्रि के काल में, पवन संक्रमण का सोलह बार परिवर्तन का नियम बताया है। अब इससे क्या मतलब निकला? अगर हम ऊपर वाले हिसाब से देखते हैं तो एक-एक घण्टे में नाड़ियाँ बदलती रहेंगी तो चौबीस घण्टे में

चौबीस बार नाड़ी बदल गई। लेकिन अगर उसमें नाड़ी का समय बढ़ जाता है, तो सोलह बार भी उसका समय बताया जाता है। मतलब एक घण्टे से ज्यादा भी नाड़ी चलती है, डेढ़ घण्टे भी चल सकती है, एक सामान्य से स्वस्थ मनुष्य की। फिर आगे कहते हैं --

षट्शतान्यधिकान्याहुः सहस्राण्येकविंशतिम् ।

अहोरात्रे नरि स्वस्थ प्राणवायोर्गमागमौ ॥८९॥

श्रासोच्छ्वास का गमनागमन एक दिन-रात में 21600 बार



प्रत्येक मनुष्य के शरीर में जो प्राण वायु है, उसके श्रासोच्छ्वास का जो गमनागमन है, वह एक दिन रात में 21600 बार होता है। आप समझें कि ढाई घड़ी एक नाड़ी चली, फिर ढाई घड़ी दूसरी नाड़ी चली तो ढाई-

ढाई पाँच घड़ी हो गई। पाँच घड़ी का मतलब चन्द्र स्वर चल रहा है, तो रात्रि है, सूर्य स्वर चल रहा है, तो दिन है। ढाई घड़ी का दिन है आपके लिए, ढाई घड़ी की रात्रि है। आपके लिए पाँच घड़ी में दिन और रात गिनने में आ रहे हैं।

उसके हिसाब से देखोगे तो आपको एक दिन रात्रि में अगर पूरे स्वस्थ मनुष्य की नाड़ी होगी तो उसमें 21600 बार श्रासोच्छ्वास आपको गिनने पड़ेंगे। इतने होते हैं, गिन पाओगे? यह तो दिन-रात का लिखा हुआ है। यह



पूरा दिन और रात्रि का 21600 बार लिखा हुआ है। यह सामान्य से नियम बताया जा रहा है। अब इसमें जो

भी कोई विशेष नियम होगा वह आपको इस गिनती के अभ्यास करने से ही समझ में आ पाएगा।

संक्रान्तिमपि नो वेत्ति यः समीरस्य मुग्धधीः ।

स तत्त्वनिर्णयं कर्तुं प्रवृत्तः किं न लज्जते ॥९० ॥

जो संक्रांति को तो जानता ही नहीं, कहाँ चन्द्र हो रहा है, कहाँ सूर्य स्वर हो रहा है, कब बदल रहा है और वह तत्त्व निर्णय करने बैठा है। आचार्य कहते हैं कि उसको कभी भी तत्त्वों का यथार्थ निर्णय नहीं हो सकता है। कौन से तत्त्व? यह जो पृथ्वी, जल आदि हैं, इन तत्त्वों की बात है। जिन्हें हम मण्डल कहते आए हैं, उन्हीं को यहाँ पर

तत्त्व कहा गया है।

इन तत्त्वों का निर्णय भी श्वास के प्राणायाम के अभ्यास करने वाले व्यक्ति से ही सम्भव है। अब यहाँ पर कुछ अलग तरह का प्रकरण आ रहा है। यह अन्तिम प्रकरण बचा है। हम इसको संक्षेप में पढ़ते हैं --

अथ कौतूहलहेतोः करोति वेधं समाधिसामर्थ्यात् ।

सम्यग्विनीतपवनः शनैः शनैरकंतूलेषु ॥९१ ॥



स्वर सिद्धि से दूसरी वस्तु का वेधन

क्या होता है? जब स्वर सिद्धि हो जाती है, पवन सिद्ध हो जाती है, तो वह इतने नियंत्रण में हो जाती है कि उसके माध्यम से वह 'वेध' करने लग जाता है। वेध

का मतलब दूसरी चीजों में भी उसका संचार करने लग जाता है।

जैसे यहाँ पर कहा है कि जब आपका पवन control होने लगेगा तो क्या होगा? आक के तूल माने रुई जो रुई होती है, उसमें मन्द-मन्द श्वास से उसको वेधित कर सकेंगे। मतलब श्वास का संचार उसमें आप ला सकेंगे। फिर आगे क्या होगा?

तत्र कृतनिश्चयोऽसौ जातीबकुलादिगन्धद्रव्येषु ।

स्थिरलक्ष्यतया शश्वत्करोति वेधं वितन्द्रात्मा ॥९२ ॥

जिसने आकके तूल में, रुई में वेधन कर लिया है, वही व्यक्ति बाद में धीरे-धीरे पुष्पादि जो सुगन्धित द्रव्य है,

उनमें भी वेधन करने लग जाता है। फिर क्या होता है?

कर्पूरकुंकुमागुरुमलयजकुष्ठादिगन्धद्रव्येषु ।

वरुणपवनेन वेधं करोति लक्ष्ये स्थिराभ्यासः ॥९३ ॥

जिसका अभ्यास और बढ़ रहा है, अभ्यास बढ़ते जाने से आप अपनी पवन को उन-उन चीजों में संचरित कर सकते हो। जैसे पवन से सुगन्धित द्रव्यों में वेधन करने लगा, उसी तरह से वह केशर, चन्दन, इन सुगन्धित

द्रव्यों में भी पवन से उनको भेध सकता है। इसका मतलब अपनी श्वास से उनको पकड़ सकता है, उनको control कर सकता है और उसमें श्वास से अपनी इच्छानुसार प्रवृत्ति करा सकता है, वेधन का मतलब



यह है।

मान लो यहाँ पर कोई चीज रखी हुई है, हम अपनी श्वास की गति से उसको हिला सकते हैं। जब हमारी पवन का संचार उसमें होने लगेगा। पहले तो अर्कतूल हिलेगी, रुई, रुई तो कोई भी हिला सकता है। अभी नहीं हिलेगी, पहले अभ्यास करोगे, फिर हिलेगी। उसके बाद में कोमल सुगन्धित द्रव्य, उसके बाद उससे

भी कठिन कपूर-केसर आदि द्रव्य, यह आपकी श्वास के अनुसार चलेगी। मान लो कपूर यहाँ रखा है। हमने कहा, इस कपूर को अपनी श्वास से वेधित करके, इसे इस दिशा में रखना है, तो हम अपनी श्वास की दिशा बदलेंगे, इसकी दिशा बदल जाएगी। इसको कहते हैं वेधन। यह बहुत बड़े-बड़े योगियों के अभ्यास की बात है। आप पढ़ तो लो कम से कम शान्ति से।

एतेषु लब्धलक्ष्यस्ततोऽपि सूक्ष्मेषु पत्रिकायेषु।

वेधं करोति वायुप्रपञ्चसंयोजने चतुरः ॥९४॥

इसके बाद में इन वस्तुओं के लक्ष्य वेधन में, जिसका अभ्यास हो जाता है, फिर उस योगी में पक्षियों, जीवों में भी वेधन करने की सामर्थ्य आ जाती है। मतलब पक्षियों में भी अपनी पवन का संचार करके उनको नियंत्रित कर लेता है। इसमें पहले एक शब्द आ चुका है, 'कौतूहलहेतोः' यह जो विद्या है, इस विद्या में हमारी सिद्धि बढ़ रही है, इसके लिए यह केवल प्रक्रिया है।

इस प्रक्रिया में कौतूहल के साथ ही यह प्रक्रिया की जाती है कि मेरी सिद्धि बढ़ रही है कि नहीं। बाकी इससे और कोई लाभ होने वाले नहीं हैं। इसका तमाशा नहीं करना होता है। अगर कोई तमाशा करेगा तो उसे जो प्राप्त हुई विद्या है, उसका कोई फल नहीं मिलेगा। यह पवन की शक्ति बताई जा रही है आपको। फिर आगे क्या कहते हैं:--

मधुकरपतङ्गपत्रिषु तथाणुज्येष्ठेषु मृगशरीरेषु।

संचरति जातलक्ष्यस्त्वनन्यचेता वशी धीरः ॥९५॥

क्या कह रहे हैं? पक्षियों में वेधन करने के बाद धीरे-धीरे उसकी एकाग्रचित्तता से भीरें हैं, पतंगें हैं, ऐसे पक्षियों में और जो अण्डों से उत्पन्न होने वाले पक्षी हैं, उनमें और

फिर धीरे-धीरे जो मृग इत्यादि हैं, ऐसे जो कहना चाहिए बहुत ही चंचल या बहुत सीधे-सरल पशु हैं, उनमें भी उस पवन का संचार करने की शक्ति आ जाती है।

नरतुरगकरिशरीरे क्रमेण संचरति निःसरत्येव।

पुस्तोपलरूपेषु च यहच्छया संक्रमं कुर्यात् ॥९६॥

फिर वही पवन का अभ्यासी व्यक्ति, मनुष्य में, घोड़े में, हाथी के शरीर में, अपनी इच्छा अनुसार संचार से प्रवेश करता भी है और निकलता भी है। यह वहाँ तक पहुँच गया कि हम जिसे बोलते हैं, परकायाप्रविष्ट एक सिद्धि होती है।

क्या कहा? दूसरे की काया में हम प्रवेश हो करके दूसरे से अपनी इच्छा अनुसार कुछ भी करा सकते हैं। यह वहाँ तक पहुँचने वाली चीज बताई गई है। जिसको

अपनी पवन पर, श्वास पर control हो जाएगा, वह इतना भी कर सकता है। इस प्रकार के नियम से वह इच्छानुसार क्या कर सकता है? कोई भी पाषाण है, उस पाषाण में भी प्रवेश कर के वहाँ से निकल सकता है। उनका वेधन कर सकता है मतलब उसमें भी उसका प्रवेश हो जाएगा, निकल जाएगा और उस पाषाण की शक्ति को भी अपने control में कर लेगा। यह इस तरीके से करते-करते-

इति परपुरप्रवेशाभ्यासोत्थसमाधिपरमसामर्थ्यात् ।

विचरति यदृच्छयासौ मुक्त इवात्यन्तनिर्लेपः ॥९७ ॥

जिसने इस प्रकार से अभ्यास किया है, परपुर के प्रवेश करने का मतलब दूसरे के अन्दर प्रवेश करने के अभ्यास से जिसके अन्दर ऐसी समाधि की परम उत्कृष्ट सामर्थ्य उत्पन्न हुई है, वह आत्मा निर्लेप हो करके विचरता है। अर्थात् उस आत्मा को किसी से कोई भी प्रयोजन नहीं होता। कोई राग-द्वेष के वशीभूत होकर नहीं करता।

उसके अन्दर ऐसी शक्ति आ जाती है। जिसको वह इस प्रकार के उदाहरणों से या वह इस प्रकार की प्रक्रिया से वह समझ लेता है। उस योगी में इतनी शक्ति आ जाती है कि उसके कोई भी सांसारिक कर्म का बन्धन नहीं होता।

कौतुकमात्रफलोऽयं परपुरप्रवेशो महाप्रयासेन ।

सिद्धयति न वा कथञ्चिन्महतामपि कालयोगेन ॥९८ ॥

परपुर प्रवेश कौतुक मात्र ही है



कहते हैं कि यह जो परपुर प्रवेश है, कौतुक मात्र ही इसका फल है। यानि यह जो हम कर रहे हैं, इसमें कौतुक मात्र ही फल देखने को मिलता है। लेकिन अगर परमार्थ से देखोगे तो इसका पारमार्थिक फल

इस प्रकार की प्रक्रिया को करने में कुछ भी नहीं होता। इसलिए जो बड़े-बड़े तपस्वियों के द्वारा, जो बड़े प्रयत्न से यह सिद्ध नहीं होता, सिद्ध करने में हमारा जो यह प्रयास है, वह प्रयास कोई काम में नहीं आता। अगर हम इसका उपयोग दूसरों को दिखाने में, ख्याति पूजा लाभ के लिए करते हैं। यही यहाँ पर कहा जा रहा है कि इसको करने में अगर आप कौतुक करोगे तो कौतुक करने में तो फल थोड़ा है और प्रयास बहुत है। अतः कौतुक के लिए ये सब नहीं किया जाता है।

आपने एक कहानी सुनी होगी कि ऐसे सिद्धियाँ करने वाले लोग होते हैं। यह हिन्दु धर्म में तो बहुत होता है क्योंकि वहाँ पर हठ-योग विद्या सिखाई जाती है। सब प्राणायाम, कुम्भक तरह-तरह के और यह स्वर सिद्धियाँ सब चीजें होती हैं। ऐसी भी विद्या आ जाती है कि जैसे जल पर हम पृथ्वी की तरह चल रहे हैं और पृथ्वी पर हम जल की तरह चल रहे हैं। जो मुनिश्वरों को सिद्धियाँ होती हैं, वे अलग हैं। लेकिन ये सिद्धियाँ इससे भी आ जाती हैं। कोई दो मित्र थे और बारह साल में दोनों योगी

बन गए थे। बारह साल बाद जब दोनों मिले तो एक ने दिखाया कि भाई देखो बारह साल में तुम्हें क्या सिद्ध हुआ? वह बोले देखो! मैं इस नदी में पानी पर चलने की कोशिश करता हूँ और पानी पर मैं ऐसे चल रहा हूँ जैसे कि मैं पृथ्वी पर चल सकता हूँ। दूसरा मित्र था, जो पारमार्थिक लाभ को लिए हुए बैठा था। उसे इन सब सिद्धियों से कोई प्रयोजन नहीं था, उसे आत्म-सिद्धि थी। वह कहता है, तुमने बारह साल में इतना सीखा कि हम जो काम नाविक को दो-आना देकर कर सकते हैं, वह तुम बारह साल की तपस्या में सीख पाए। इसका मतलब क्या हुआ कि ये सिद्धियाँ करके अगर आपने इतना ही सीखा तो यह काम तो हम दो रुपये, पाँच रुपये देकर भी कर सकते हैं। इसमें क्या फल मिला, इससे कुछ नहीं होने वाला।

सबसे बड़ी सिद्धि 'स्वात्मोपलब्धि' सिद्धि किसको कहते हैं? अपनी आत्मा को उपलब्ध होना। वह सिद्धियाँ जो दूसरी हैं, वे स्वात्मोपलब्धि वाले को भी सिद्ध हो सकती हैं, होती है। लेकिन वह उनके लिए नहीं करता, जिसको दिखाकर दूसरों को बता पाए कि देखो मुझे बारह साल में ये सिद्धियाँ हुई हैं। इसलिए यहाँ कहा जा रहा है कि अगर आप ऐसा कुछ करोगे तो इसमें सिर्फ कौतुक ही दिखेगा, लोग इकट्ठे हो जाएँगे, मनोरंजन करेंगे और आपको कोई बड़ा योगी समझ लेंगे, कोई आपको सिद्ध योगी मान लेंगे। आपकी वाह-वाह कर लेंगे, इससे ज्यादा क्या होने वाला है। सिद्धि इसका नाम नहीं है। यह इसलिए अन्त में बताया जा रहा है।



स्मरगरलमनोविजयं समस्तरोगक्षयं वपुःस्थैर्यम् ।

पवनप्रचारचतुरः करोति योगी न सन्देहः ॥९९॥

देखो! इसके यह लाभ बताए हैं। जो वास्तव में योगी होगा 'स्मरगरलमनोविजयं' काम रूपी विष जिस मन के अन्दर रहता है, उसकी विजय कर लेता है। काम भावना की विजय इसके माध्यम से होती है। समस्त

रोगों का क्षय और शरीर की स्थिरता जो पवन के प्रचार में चतुर हो जाता है, वह ऐसा योगी कर लेता है। इसमें किसी प्रकार का कोई संदेह नहीं है। यह इसका फल है। अन्त में कहा जा रहा है:--

जन्मशतजनितमुग्रं प्राणायामद्विलीयते पापम् ।

नाडीयुगलस्यान्ते यतेर्जिताक्षरस्य वीरस्य' ॥१००॥

क्या कहा जा रहा है? इस पवन के साधन रूप प्राणायाम से, जिसने अपनी इन्द्रियों को जीत लिया है, ऐसा धीर-वीर कोई यति, सैकड़ों जन्मों में संचित किये हुए तीव्र पापों को दो घड़ी के भीतर-भीतर नष्ट कर लेता है। यह है प्राणायाम का वास्तविक फल। दो घड़ी का मतलब है- अन्तर्मुहूर्त। वह कब होगा? ऐसे प्राणायाम के अभ्यास से होगा। जिसका मन अपनी आत्मा में लीन होता है समता, लयता, समाधि, ध्यान यह सब इस प्राणायाम के आधार से होते हैं। इसलिए इस प्राणायाम की महिमा यहाँ पर बताई जा रही है। प्राणायाम करने का प्रयोजन यह है।

आप लोग तो केवल शरीर को देखते हुए ही करोगे लेकिन योगी लोग

- शरीर से निस्पृह होकर
 - अपनी आत्मा के पापों का क्षय करने के लिए,
 - इन्द्रियों को जीतने के लिए,
 - अपने मनोविकारों को जीतने के लिए,
- इस प्राणायाम का आलम्बन लेते हैं।

योगी अपनी योगिता को बढ़ाने के लिए प्राणायाम का आलम्बन लेता है और भोगी अपने भोगों को बढ़ाने के लिए लेता है।

शरीर और अच्छा बने, शरीर और हृष्टपुष्ट बने। मैंने आपको बताया था कि दो नाड़ियों की चर्चा तो खूब हुई लेकिन तीसरी नाड़ी भी है, उसका नाम क्या है?

सुषम्ना नाड़ी। बहुत महत्वपूर्ण नाड़ी है, योगियों के लिए विशेष रूप से। वह ऐसी नाड़ी है कि जैसे आपको यहाँ बताया जा रहा है कि 21600 श्वासोच्छ्वास है। मुझे ऐसा समझ आता है कि यह आपको दो नाड़ियों का काल बताया जा रहा है। जब हमारा मन या जिस समय हमारी श्वासोच्छ्वास उस सुषम्ना नाड़ी में रहती है, उसके काल की गणना इसमें नहीं है। क्यों नहीं है? क्योंकि उस सुषम्ना नाड़ी में जितनी देर तक वायु ठहरेगी आप यह समझ लो कि उसे **मृत्युंजय का काल** कहा जाता है। उस सुषम्ना नाड़ी में जो स्थित होगा, ऐसा लिखा है कि उसकी कभी मृत्यु नहीं हो सकती। मतलब मृत्यु भी आपके उपर तब वार करेगी जब आपकी ये दोनों नाड़ियाँ चल रही हों।

सुषम्ना नाड़ी में स्थित व्यक्ति की मृत्यु नहीं हो सकती।

मतलब उस नाड़ी में आपकी आयु क्षीण नहीं होगी, अन्य नाड़ियों में आपकी आयु क्षीण हो सकती है।

इसलिए हठ-योग शास्त्रों में उसे आयुवृद्धि की नाड़ी कही गई है, आयुवृद्धि का काल कहा गया है। उस सुषम्ना नाड़ी का एक नाम **शाम्भवी नाड़ी** भी है, शाम्भवी शक्ति के रूप में कहा जाता है। मतलब कि उस समय पर ही आपको अपनी चैतन्य शक्ति का ध्यान लगेगा, चैतन्य शक्ति में लीनता आएगी। शम्भु अर्थात् चैतन्य शक्ति कही जाती है।

उस चित्त शक्ति में आप लीन होंगे तो इसी सुषम्ना नाड़ी में स्थिर होने पर ही हो पाएँगे। जब सुषम्ना नाड़ी में आप

थोड़ा-थोड़ा स्थिर होंगे तो ध्यान में एकाग्रता अलग तरीके की, आत्मा का अनुभवन इसी में होता है। श्वास की मन्दता उसी में होती है। बाकी की ये दो नाड़ियाँ तो आपके शरीर के काम में आने वाली है।

भोजन करते समय, फिर भोजन पचाते समय और दूसरे कार्य करते समय। बस! देखते जाओ! यह आपके भोग

महावीर भगवान की जय।

के काम में आने वाला है। आपका देखो यह प्राणायाम का प्रकरण सौ श्लोकों में पूर्ण हुआ है। एक बड़ा अच्छा शतक है, यह प्राणायाम शतक। प्राणायाम की पूरी पूर्णता इन्हीं श्लोकों के माध्यम से यहाँ पर हो चुकी है। इस तरह से आप लोगों ने जो ज्ञानार्णव में स्थान आसन पूर्वक प्राणायाम का वर्णन करने वाला 29न० का जो प्रकरण था, आप लोगों ने सुन लिया, पढ़ लिया।