

स्वर विज्ञान

स्वर विज्ञान



स्वर विज्ञान-

संकलनकर्ता- गुरप्रीत सिंह

मानव शरीर को स्वस्थ रखने का एक प्राकृतिक उपाय।

स्वर विज्ञान

अध्याय

प्रथम- नाक का स्वर विज्ञान। पृष्ठ संख्या- 2

द्वितीय- स्वरोदय विज्ञान। पृष्ठ -12

तृतीय- जानिए जीवन में स्वर का महत्व। पृष्ठ संख्या-16

चतुर्थ- चन्द्र स्वर से मिलेगी कार्य में सफलता।

प्रमोद अग्रवाल। पृष्ठ संख्या -19.

पंचम- स्वर विज्ञान से भविष्य का ज्ञान। शरद त्रिपाठी।

षष्ठम- स्वर विज्ञान- एक परिचय। अनुराग मिश्रा। पृष्ठ -24

सप्तम- स्वर विज्ञान- एक शास्त्र। निशा द्विवेदी पृष्ठ-33

अष्टम - स्वर विज्ञान। रमाशंकर दुबे। पृष्ठ संख्या- 35

अध्याय- प्रथम

समझे नाक का स्वर विज्ञान ।

Know Phonology of Your Nose

नासिका ज्ञान (Phonology) नाम शरीर की इन्द्रियों में एक है जो सांस लेने और गंध को पहचानने का कार्य करती है. किन्तु बहुत ही कम लोग ऐसा जानते है कि नाक के इन दो कामों के अलावा भी कुछ काम और उपयोगितायें है.

आज हम अपनी इस पोस्ट में आपको नाक के कुछ ऐसे तथ्योंसे रूबरू करायेंगे जिनसे आप आज तक अनभिज्ञ थे॥

स्वर विज्ञान

स्वर विज्ञान : एक अनूठी विद्या कब करें कौन सा काम !!

स्वर विज्ञान एक बहुत ही आसान विद्या है। इनके अनुसार स्वरोदय, नाक के छिद्र से ग्रहण किया जाने वाला श्वास है, जो वायु के रूप में होता है। श्वास ही जीव का प्राण है और इसी श्वास को स्वर कहा जाता है। स्वर के चलने की क्रिया को उदय होना मानकर स्वरोदय कहा गया है तथा विज्ञान, जिसमें कुछ विधियाँ बताई गई हों और विषय के रहस्य को समझने का प्रयास हो, उसे विज्ञान कहा जाता है। स्वरोदय विज्ञान एक आसान प्रणाली है, जिसे प्रत्येक श्वास लेने वाला जीव प्रयोग में ला सकता है। स्वरोदय अपने आप में पूर्ण विज्ञान है। इसके ज्ञान मात्र से ही व्यक्ति अनेक लाभों से लाभान्वित होने लगता है। इसका लाभ प्राप्त करने के लिए आपको कोई कठिन गणित, साधना, यंत्र-जाप, उपवास या कठिन तपस्या की आवश्यकता नहीं होती है। आपको केवल श्वास की गति एवं दिशा की स्थिति ज्ञात करने का अभ्यास मात्र करना है। यह विद्या इतनी सरल है कि अगर थोड़ी लगन एवं आस्था से इसका अध्ययन या अभ्यास किया जाए तो जीवनपर्यन्त इसके असंख्य लाभों से अभिभूत हुआ जा सकता है।

स्वर विज्ञान

सूर्य, चंद्र और सुषुम्ना स्वर

सर्वप्रथम हाथों द्वारा नाक के छिद्रों से बाहर निकलती हुई श्वास को महसूस करने का प्रयत्न कीजिए। देखिए कि कौन से छिद्र से श्वास बाहर निकल रही है। स्वरोदय विज्ञान के अनुसार अगर श्वास दाहिने छिद्र से बाहर निकल रही है तो यह सूर्य स्वर होगा। इसके विपरीत यदि श्वास बाएँ छिद्र से निकल रही है तो यह चंद्र स्वर होगा एवं यदि जब दोनों छिद्रों से निःश्वास निकलता महसूस करें तो यह सुषुम्ना स्वर कहलाएगा। श्वास के बाहर निकलने की उपरोक्त तीनों क्रियाएँ ही स्वरोदय विज्ञान का आधार हैं। सूर्य स्वर पुरुष प्रधान है। इसका रंग काला है। यह शिव स्वरूप है, इसके विपरीत चंद्र स्वर स्त्री प्रधान है एवं इसका रंग गोरा है, यह शक्ति अर्थात् पार्वती का रूप है। इड़ा नाड़ी शरीर के बाईं तरफ स्थित है तथा पिंगला नाड़ी दाहिनी तरफ अर्थात् इड़ा नाड़ी में चंद्र स्वर स्थित रहता है और पिंगला नाड़ी में सूर्य स्वर। सुषुम्ना मध्य में स्थित है, अतः दोनों ओर से श्वास निकले वह सुषुम्ना स्वर कहलाएगा।

स्वर को पहचानने की सरल विधियाँ

(1) शांत भाव से मन एकाग्र करके बैठ जाएँ। अपने दाएँ हाथ को नाक छिद्रों के पास ले जाएँ। तर्जनी अँगुली छिद्रों के नीचे रखकर श्वास बाहर फेंकिए। ऐसा करने पर आपको किसी एक छिद्र से श्वास का अधिक स्पर्श होगा। जिस तरफ के छिद्र से श्वास निकले, बस वही

स्वर विज्ञान

स्वर चल रहा है।

(2) एक छिद्र से अधिक एवं दूसरे छिद्र से कम वेग का श्वास निकलता प्रतीत हो तो यह सुषुम्ना के साथ मुख्य स्वर कहलाएगा।

(3) एक अन्य विधि के अनुसार आईने को नासाछिद्रों के नीचे रखें। जिस तरफ के छिद्र के नीचे काँच पर वाष्प के कण दिखाई दें, वही स्वर चालू समझें।

जीवन में स्वर का चमत्कार

स्वर विज्ञान अपने आप में दुनिया का महानतम ज्योतिष विज्ञान है जिसके संकेत कभी गलत नहीं जाते। शरीर की मानसिक और शारीरिक क्रियाओं से लेकर दैवीय सम्पर्कों और परिवेशीय घटनाओं तक को प्रभावित करने की क्षमता रखने वाला स्वर विज्ञान दुनिया के प्रत्येक व्यक्ति के जीवन के लिए महत्त्वपूर्ण है। स्वर विज्ञान का सहारा लेकर आप जीवन को नई दिशा दृष्टि दे सकते हैं। दिव्य जीवन का निर्माण कर सकते हैं, लौकिक एवं पारलौकिक यात्रा को सफल बना सकते हैं। यही नहीं तो आप अपने सम्पर्क में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति और क्षेत्र की धाराओं तक को बदल सकने का सामर्थ्य पा जाते हैं। अपनी नाक के दो छिद्र होते हैं। इनमें से सामान्य अवस्था में एक ही छिद्र से हवा का आवागमन होता रहता है। कभी दायां तो कभी बायां। जिस समय स्वर बदलता है उस समय कुछ सैकण्ड के लिए दोनों नाक में हवा निकलती प्रतीत होती है। इसके अलावा कभी

स्वर विज्ञान

- कभी सुषुम्ना नाड़ी के चलते समय दोनों नासिक छिद्रों से हवा निकलती है। दोनों तरफ सांस निकलने का समय योगियों के लिए योग मार्ग में प्रवेश करने का समय होता है। बांयी तरफ सांस आवागमन का मतलब है आपके शरीर की इड़ा नाड़ी में वायु प्रवाह है। इसके विपरीत दांयी नाड़ी पिंगला है। दोनों के मध्य सुषुम्ना नाड़ी का स्वर प्रवाह होता है। अपनी नाक से निकलने वाली साँस को परखने मात्र से आप जीवन के कई कार्यों को बेहतर बना सकते हैं। सांस का संबंध तिथियों और वारों से जोड़कर इसे और अधिक आसान बना दिया गया है। जिस तिथि को जो सांस होना चाहिए, वही यदि होगा तो आपका दिन अच्छा जाएगा। इसके विपरीत होने पर आपका दिन बिगड़ा ही रहेगा। इसलिये साँस पर ध्यान दें और जीवन विकास की यात्रा को गति दें। मंगल, शनि और रवि का संबंध सूर्य स्वर से है जबकि शेष का संबंध चन्द्र स्वर से। आपके दांये नथुने से निकलने वाली सांस पिंगला है। इस स्वर को सूर्य स्वर कहा जाता है। यह गरम होती है। जबकि बांयी ओर से निकलने वाले स्वर को इड़ा नाड़ी का स्वर कहा जाता है। इसका संबंध चन्द्र से है और यह स्वर ठण्डा है।

शुक्ल पक्ष:-• प्रतिपदा, द्वितीया व तृतीया बांया (उल्टा)• चतुर्थी, पंचमी एवं षष्ठी -दांया (सीधा)• सप्तमी, अष्टमी एवं नवमी बांया (उल्टा)• दशमी, एकादशी एवं द्वादशी -दांया (सीधा)• त्रयोदशी, चतुर्दशी एवं पूर्णिमा - बांया (उल्टा)कृष्ण पक्ष:-• प्रतिपदा, द्वितीया व तृतीया दांया (सीधा)• चतुर्थी, पंचमी एवं षष्ठी बांया (उल्टा)• सप्तमी, अष्टमी एवं

स्वर विज्ञान

नवमी दांया(सीधा)• दशमी, एकादशी एवं द्वादशी बांया(उल्टा)• त्रयोदशी, चतुर्दशी, अमावास्या --दांया(सीधा)सवेरे नींद से जगते ही नासिका से स्वर देखें।

जिस तिथि को जो स्वर होना चाहिए, वह हो तो बिस्तर पर उठकर स्वर वाले नासिका छिद्र की तरफ के हाथ की हथेली का चुम्बन ले लें और उसी दिशा में मुंह पर हाथ फिरा लें। यदि बांये स्वर का दिन हो तो बिस्तर से उतरते समय बांया पैर जमीन पर रखकर नीचे उतरें, फिर दायां पैर बांये से मिला लें और इसके बाद दुबारा बांया पैर आगे निकल कर आगे बढ़ लें। यदि दांये स्वर का दिन हो और दांया स्वर ही निकल रहा हो तो बिस्तर पर उठकर दांयी हथेली का चुम्बन ले लें और फिर बिस्तर से जमीन पर पैर रखते समय पर पहले दांया पैर जमीन पर रखें और आगे बढ़ लें। यदि जिस तिथि को स्वर हो, उसके विपरीत नासिका से स्वर निकल रहा हो तो बिस्तर से नीचे नहीं उतरें और जिस तिथि का स्वर होना चाहिए उसके विपरीत करवट लेट लें। इससे जो स्वर चाहिए, वह शुरू हो जाएगा और उसके बाद ही बिस्तर से नीचे उतरें। स्नान, भोजन, शौच आदि के वक्त दाहिना स्वर रखें। पानी, चाय, काफी आदि पेय पदार्थ पीने, पेशाब करने, अच्छे काम करने आदि में बांया स्वर होना चाहिए। जब शरीर अत्यधिक गर्मी महसूस करे तब दाहिनी करवट लेट लें और बांया स्वर शुरू कर दें। इससे तत्काल शरीर ठण्डक अनुभव करेगा। जब शरीर ज्यादा शीतलता महसूस करे तब बांयी करवट लेट लें, इससे दाहिना स्वर शुरू हो जाएगा और शरीर जल्दी गर्मी महसूस करेगा।

स्वर विज्ञान

जिस किसी व्यक्ति से कोई काम हो, उसे अपने उस तरफ रखें जिस तरफ की नासिका का स्वर निकल रहा हो। इससे काम निकलने में आसानी रहेगी। जब नाक से दोनों स्वर निकलें, तब किसी भी अच्छी बात का चिन्तन न करें अन्यथा वह बिगड़ जाएगी। इस समय यात्रा न करें अन्यथा अनिष्ट होगा। इस समय सिर्फ भगवान का चिन्तन ही करें। इस समय ध्यान करें तो ध्यान जल्दी लगेगा। दक्षिणायन शुरू होने के दिन प्रातःकाल जगते ही यदि चन्द्र स्वर होतो पूरे छह माह अच्छे गुजरते हैं। इसी प्रकार उत्तरायण शुरू होने के दिन प्रातः जगते ही सूर्य स्वर हो तो पूरे छह माह बढ़िया गुजरते हैं। कहा गया है - कर्के चन्द्रा, मकरे भानु। रोजाना स्नान के बाद जब भी कपड़े पहनें, पहले स्वर देखें और जिस तरफ स्वर चल रहा हो उस तरफ से कपड़े पहनना शुरू करें और साथ में यह मंत्र बोलते जाएं - ॐ जीवं रक्ष। इससे दुर्घटनाओं का खतरा हमेशा के लिए टल जाता है। आप घर में हो या आफिस में, कोई आपसे मिलने आए और आप चाहते हैं कि वह ज्यादा समय आपके पास नहीं बैठा रहे। ऐसे में जब भी सामने वाला व्यक्ति आपके कक्ष में प्रवेश करे उसी समय आप अपनी पूरी साँस को बाहर निकाल फेंकियें, इसके बाद वह व्यक्ति जब आपके करीब आकर हाथ मिलाये, तब हाथ मिलाते समय भी यही क्रिया गोपनीय रूप से दोहरा दें। आप देखेंगे कि वह व्यक्ति आपके पास ज्यादा बैठ नहीं पाएगा, कोई न कोई ऐसा कारण उपस्थित हो जाएगा कि उसे लौटना ही पड़ेगा। इसके विपरीत आप किसी को अपने पास ज्यादा देर बिठाना चाहें तो कक्ष प्रवेश तथा हाथ मिलाने की क्रियाओं

स्वर विज्ञान

के वक्त सांस को अन्दर खींच लें। आपकी इच्छा होगी तभी वह व्यक्ति लौट पाएगा। कई बार ऐसे अवसर आते हैं, जब कार्य अत्यंत आवश्यक होता है, लेकिन स्वर विपरीत चल रहा होता है। ऐसे समय में स्वर की प्रतीक्षा करने पर उत्तम अवसर हाथों से निकल सकता है, अतः स्वर परिवर्तन के द्वारा अपने अभीष्ट की सिद्धि के लिए प्रस्थान करना चाहिए या कार्य प्रारंभ करना चाहिए। स्वर विज्ञान का सम्यक ज्ञान आपको सदैव अनुकूल परिणाम प्रदान करवा सकता है।

कब करें कौन सा काम

ग्रहों को देखे बिना स्वर विज्ञान के ज्ञान से अनेक समस्याओं, बाधाओं एवं शुभ परिणामों का बोध इन नाड़ियों से होने लगता है, जिससे अशुभ का निराकरण भी आसानी से किया जा सकता है। चंद्रमा एवं सूर्य की रश्मियों का प्रभाव स्वरों पर पड़ता है। चंद्रमा का गुण शीतल एवं सूर्य का उष्ण है। शीतलता से स्थिरता, गंभीरता, विवेक आदि गुण उत्पन्न होते हैं और उष्णता से तेज, शौर्य, चंचलता, उत्साह, क्रियाशीलता, बल आदि गुण पैदा होते हैं। किसी भी काम का अंतिम परिणाम उसके आरंभ पर निर्भर करता है। शरीर व मन की स्थिति, चंद्र व सूर्य या अन्य ग्रहों एवं नाड़ियों को भलीभांति पहचान कर यदि काम शुरू करें तो परिणाम अनुकूल निकलते हैं। स्वर वैज्ञानिकों ने निष्कर्ष निकाला है कि विवेकपूर्ण और स्थायी कार्य चंद्र स्वर में किए जाने चाहिए, जैसे विवाह, दान, मंदिर, जलाशय निर्माण, नया वस्त्र धारण करना, घर बनाना, आभूषण खरीदना, शांति अनुष्ठान कर्म, व्यापार, बीज

स्वर विज्ञान

बोना, दूर प्रदेशों की यात्रा, विद्यारंभ, धर्म, यज्ञ, दीक्षा, मंत्र, योग क्रिया आदि ऐसे कार्य हैं कि जिनमें अधिक गंभीरता और बुद्धिपूर्वक कार्य करने की आवश्यकता होती है। इसीलिए चंद्र स्वर के चलते इन कार्यों का आरंभ शुभ परिणामदायक होता है। उत्तेजना, आवेश और जोश के साथ करने पर जो कार्य ठीक होते हैं, उनमें सूर्य स्वर उत्तम कहा जाता है। दाहिने नथुने से श्वास ठीक आ रही हो अर्थात् सूर्य स्वर चल रहा हो तो परिणाम अनुकूल मिलने वाला होता है।

दबाए मानसिक विकार -

कुछ समय के लिए दोनों नाड़ियां चलती हैं अतः प्रायः शरीर संधि अवस्था में होता है। इस समय पारलौकिक भावनाएं जागृत होती हैं। संसार की ओर से विरक्ति, उदासीनता और अरुचि होने लगती है। इस समय में परमार्थ चिंतन, ईश्वर आराधना आदि की जाए, तो सफलता प्राप्त हो सकती है। यह काल सुषुम्ना नाड़ी का होता है, इसमें मानसिक विकार दबजाते हैं और आत्मिक भाव का उदय होता है।

अन्य उपाय

यदि किसी क्रोधी पुरुष के पास जाना है तो जो स्वर नहीं चल रहा है, उस पैर को आगे बढ़ाकर प्रस्थान करना चाहिए तथा अचलित स्वर की ओर उस पुरुष या महिला को लेकर बातचीत करनी चाहिए। ऐसा करने से क्रोधी व्यक्ति के क्रोध को आपका अविचलित स्वर का शांत भाग शांत बना देगा और मनोरथ की सिद्धि होगी। गुरु, मित्र,

स्वर विज्ञान

अधिकारी, राजा, मंत्री आदि से वाम स्वर से ही वार्ता करनी चाहिए। कई बार ऐसे अवसर भी आते हैं, जब कार्य अत्यंत आवश्यक होता है लेकिन स्वर विपरीत चल रहा होता है। ऐसे समय स्वर बदलने के प्रयास करने चाहिए। स्वर को परिवर्तित कर अपने अनुकूल करने के लिए कुछ उपाय कर लेने चाहिए। जिस नथुने से श्वास नहीं आ रही हो, उससे दूसरे नथुने को दबाकर पहले नथुने से श्वास निकालें। इस तरह कुछ ही देर में स्वर परिवर्तित हो जाएगा। घी खाने से वाम स्वर और शहद खाने से दक्षिण स्वर चलना प्रारंभ हो जाता है॥



स्वर विज्ञान

अध्याय - द्वितीय

स्वरोदय विज्ञान

मानव सभ्यता के विकास के साथ-साथ ज्ञान-विज्ञान की अनेक शाखाओं, प्रशाखाओं का जन्म हुआ एवं समय के प्रवाह ने उनके परिणामों के आधार पर उनमें अनेक संशोधन एवं परिवर्धन को रूपायित किया। प्रकृति ने इस अखिल ब्रह्माण्ड में अनंत वैज्ञानिक प्रणालियाँ दे रखी हैं। हम एक वैज्ञानिक प्रणाली की खोज करते हैं तो उसके अन्दर अनेक वैज्ञानिक प्रणालियाँ कार्यरत दिखती हैं। यदि हम सहज चित्त से उन्हें देखते हैं तो वे हमें विस्मय और आनन्द से रोमांचित कर देती हैं और यहीं से योग की भूमि तैयार होती है। शिवसूत्र में भगवान शिव ने इसीलिए विस्मय को योग की भूमिका कहा है - 'विस्मयों योग भूमिका'। यहीं से सूक्ष्म-जगत से जुड़े प्रकृति प्रदत्त विज्ञान से मानव का परिचय होता है। इस क्षेत्र में भी अनन्त वैज्ञानिक प्रणालियाँ हैं और इन पर अनेक प्रामाणिक ग्रंथ उपलब्ध हैं। इन्हीं वैज्ञानिक प्रणालियों में एक स्वरोदय विज्ञान भी हैं।

जिस स्वरोदय विज्ञान की हम यहाँ चर्चा करने जा रहे हैं उसका सम्बन्ध मानव के श्वास-प्रश्वास से है। यहाँ यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि स्वरोदय विज्ञान और प्राणायाम दोनों एक नहीं हैं। स्वरोदय विज्ञान हमारे शरीर में निहित श्वास-प्रश्वास की व्याख्या करता है, जबकि प्राणायाम श्वास-प्रश्वास का व्यायाम है। हालाँकि दोनों का

स्वर विज्ञान

साधक उन सभी आध्यात्मिक विभूतियों का स्वामी बनता है जिनका उल्लेख ग्रंथों में मिलता है।

स्वरोदय विज्ञान एक अत्यन्त प्राचीन एवं गुह्य विज्ञान है। तत्व-मीमांसा (Metaphysics) की अनेक शाखाओं-प्रशाखाओं की जितनी खुलकर चर्चा सामान्यतया हुई है, उतनी स्वरोदय की नहीं हुई है। जबकि इसका अभ्यास सामान्य व्यक्ति के लिए काफी लाभदायक है। एक ज्योतिषी के लिए तो इसका ज्ञान अत्यन्त आवश्यक माना गया है। शिव स्वरोदय तो यहाँ तक कहता है कि स्वरोदय विज्ञान से रहित ज्योतिषी की वही दशा होती है जैसे बिना स्वामी के घर, शास्त्र विहीन मुख और सिर के बिना शरीर की। शिव स्वरोदय इस विज्ञान को अत्यन्त गोपनीय बताता है :

गुह्याद् गुह्यतरं सारमुपकार-प्रकाशनम्।

इदं स्वरोदयं ज्ञानं ज्ञानानां मस्तके मणि॥

(अर्थात् यह स्वरोदय ज्ञान गोपनीय से भी गोपनीय है। इसके ज्ञाता को सभी लाभ मिलते हैं। यह विभिन्न विद्याओं (गुह्य) के मस्तक पर मणि के तुल्य है।)

शायद इसीलिए अन्य गुह्य विद्याओं की तरह यह विद्या जन-सामान्य में प्रचलित नहीं हुई, जबकि सामान्य व्यक्तियों के उपयोग में आने वाली अत्यन्त लाभदायक बातों की चर्चा भी इसके अन्तर्गत की गई है।

स्वर विज्ञान

स्वरोदय विज्ञान पर अत्यन्त प्रसिद्ध ग्रंथ शिव स्वरोदय है। इसके अतिरिक्त परिव्राजकाचार्य परमहंस स्वामी निगमानन्द सरस्वती जी ने अपने ग्रंथ 'योगी गुरु' में पवन विजय स्वरोदय नामक एक ग्रंथ का उल्लेख किया है। स्वामी राम ने अपनी पुस्तक Path of Fire and Light, vol.I में एक और ग्रंथ 'स्वर विवरण' की चर्चा की है। बिहार योग विद्यालय, मुंगेर के संस्थापक एवं प्रसिद्ध स्वरोदय वैज्ञानिक (साधक) स्वामी सत्यानन्द सरस्वती ने अपने 'स्वर योग' नामक ग्रंथ में इस विषय पर अत्यन्त विशद चर्चा की है। साथ ही, उन्होंने अपने इस ग्रंथ में शिव स्वरोदय का मूल पाठ भी हिन्दी अनुवाद के साथ प्रकाशित किया है। स्वामी जी ने इस विज्ञान पर तमिल भाषा में लिखित स्वर चिन्तामणि नामक ग्रंथ का उल्लेख किया है।

स्वरोदय विज्ञान के अंतर्गत यहाँ मुख्य रूप से वायु, नाड़ी, तत्व, सूक्ष्म स्वर प्रणाली, इनके परस्पर सम्बन्ध, आवश्यकता के अनुसार स्वर बदलने की विधि तथा विभिन्न कार्यों के लिए स्वरों एवं तत्वों का चुनाव आदि की चर्चा की जाएगी। इसके अतिरिक्त, यहाँ स्वर के माध्यम से अपने स्वास्थ्य का ज्ञान प्राप्त करना एवं स्वर के माध्यम से विभिन्न रोगों के उपचार पर भी प्रकाश डाला जायेगा।

जीवनी शक्ति श्वास में अपने को अभिव्यक्त करती है। श्वास के द्वारा ही प्राणशक्ति (जीवनीशक्ति) को प्रभावित किया जा सकता है। इसलिए प्राण शब्द प्रायः श्वास के लिए प्रयुक्त होता है और इसे कभी प्राण वायु भी कहा जाता है। हमारे शरीर में 49 वायु की स्थितियाँ

स्वर विज्ञान

बतायी जाती है। इनमें से दस हमारी मानसिक और शारीरिक गतिविधियों को संचालित करती हैं। यौगिक दृष्टि से इनमें पाँच सबसे अधिक महत्वपूर्ण हैं:- प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान।

प्राण वायु का कार्यक्षेत्र कण्ठ से हृदय-मूल तक माना गया है और इसका निवास हृदय में। इसकी ऊर्जा की गति ऊपर की ओर है। श्वास अन्दर लेना, निगलना, यहाँ तक कि मुँह का खुलना प्राण वायु की शक्ति से ही होता है। इसके अतिरिक्त, आँख, कान, नाक और जिह्वा ज्ञानेन्द्रियों द्वारा तन्मात्राओं को ग्रहण करने की प्रक्रिया में भी इसी वायु का हाथ होता है। साथ ही यह हमारे शरीर के तापमान को नियंत्रित करती है॥

<http://yuvaam.blogspot.com>

गुरप्रीत सिंह
गांव / पोस्ट- बगीचा
तह- रायसिंहनगर, जिला-श्री गंगानगर
राजस्थान -335051
www.yuvaam.blogspot.com



जीवन में स्वर का महत्व

स्वर विज्ञान इस संसार का बहुत ही महत्वपूर्ण और आसान ज्योतिष विज्ञान है जिसके बताये गए संकेत बिलकुल सही माने जाते है और

स्वर विज्ञान

इसकी सहायता से हम अपने जीवन कि दिशा और दशा को बदल सकते है। हमारे शरीर की मानसिक और शारीरिक क्रियाओं, संसार के सभी व्यक्तियों से लेकर दैवीय सम्पर्कों तक को प्रभावित करने की क्षमता रखनेवाला स्वर विज्ञान दुनिया के प्रत्येक व्यक्ति के लिए बहुत ही महत्त्वपूर्ण साबित होसकता है। स्वर विज्ञान कि सहायता से कोई भी व्यक्ति अपने जीवन में मनचाही सफलता हासिल कर सकता है। इसकी मदद से व्यक्ति अपने सम्पर्क में आने वाले प्रत्येक व्यक्ति और परिस्थितियों को अपने पक्ष में कर सकता है। हमारी नाक में दो छिद्र होते हैं। सामान्य अवस्था में इनमें से एक ही छिद्र से हवा का आवागमन होता रहता है। कभी दायें से तो कभी बाएंसे इसे ही हम दायँ और बायाँ स्वर का चलना कहते है। लेकिन जिस समय स्वर बदलता है तो उस समय कुछ पल के लिए दोनों छिद्रों से में हवा निकलती हुईमहसूस होती है। इसके अलावा कभी-कभी सुषुम्ना नाड़ी के चलते समय हमारे दोनों नाक के छिद्रों से हवा निकलती है।बांयी तरफ से सांस लेने का मतलब है कि हमारे शरीर की इड़ा नाड़ी में वायु का प्रवाह है।इसके विपरीत दायीं तरफ से सांस लेने का मतलब हैकि हमारे शरीर की पिंगला नाड़ी में वायु का प्रवाह है। लेकिन दोनों के मध्य में सुषुम्ना नाड़ी का स्वर प्रवाह होता है।हम अपनी नाक से निकलने वाली साँस के संकेतो को समझ कर अपने जीवन के सभी क्षेत्रों में मनचाहा परिणाम प्राप्त कर सकते हैं। जिस तिथि या वार को जिस छिद्र से साँस लेनी चाहिए, अगर वही होता है तो हमें उस दिन अच्छे परिणाम मिलेंगे । लेकिन अगर उल्टा हुआ तो हमें उस

स्वर विज्ञान

दिन निराशा मिलसकती है। इसलिये किस दिन किस छिद्र से साँस चलनी चाहिए हम इसका ज्ञान हासिल करके जीवन में लगातार उन्नति के पथ पर चल सकते है जो कि सभी केलिए बहुत ही आसान है।सप्ताह के तीन दिन मंगल, शनि और रवि गर्म मने जाते है क्योंकि इनका संबंध सूर्य स्वर से है जबकि शेष चार दिनों का संबंध चन्द्र स्वर से माना जाता है।हमारे दांये छिद्र से निकलने वाली सांस पिंगलास्वर को सूर्य स्वर कहा जाता है और जैसा कि नाम ही है यह गरम होती है।और बांयी ओर से निकलने वाली साँस इडा स्वर को चन्द्र स्वर कहा जाता है और अपने नाम के अनुरूपयह यह स्वर ठण्डा होता है।सवेरे नींद से जगते ही सबसे पहले अपनी नासिका का स्वर देखें। यदि नियत तिथि के अनुसार स्वर चल रहा हो तो बिस्तर पर ईश्वर कि प्रार्थना करने के बाद वही पैर धरती पर रखे। यदि तिथि के विपरीत स्वर हो, तो बिस्तर से नीचे नहीं उतरें और जिस तिथि का स्वर होना चाहिए उसके विपरीत करवट लें कर कुछ मिनट लेट लें। और जब सही स्वर शुरू हो जाए तो उसके बाद ही बिस्तर से नीचे स्वर कि तरफ वाला पाँव रखे, अर्थात यदि बांये स्वर का दिन हो और वही चल रहा हो तो बिस्तर से उतरते समय बांया पैर ही धरती पर रखें, यदिज दांये स्वर का दिन हो और वही चल रहा हो तो इबिस्तर से उतरते समय दायाँ पैर ही धरती पर रखकर अपनी दिनचर्या शुरू करें ।

.....,

स्वर विज्ञान

अध्याय- चतुर्थ

चन्द्र स्वर से मिलेगी कार्य में सफलता

Pramod Kumar Agrawal

समस्त प्राणियों में जीवित रहने के लिए श्वास प्रक्रिया आवश्यक होती है। इसमें जीवनदायिनी ऑक्सीजन गैस ग्रहण करके दूषित कार्बन डाई ऑक्साइड गैस का उत्सर्जन किया जाता है। मनुष्यों में श्वास प्रक्रिया के लिए नाक में बने हुए दो नासा छिद्र सहयोग करते हैं। एक नासा छिद्र से श्वास का आगमन होता है तो दूसरे छिद्र से श्वास का उत्सर्जन होता है। यह क्रमस्वतः ही परिवर्तित होता रहता है। ज्योतिष शास्त्र में स्वरोदय विज्ञान इस बात को स्पष्ट करता है कि यदि नासा छिद्रों की श्वास प्रक्रिया को ध्यान में रखते हुए कोई कार्य किया जाये तो उसमें अपेक्षित सफलता अवश्य प्राप्त होती है। नासिका के दाहिने छिद्र अथवा बाएं छिद्र से श्वास आगमन को "स्वरचलना" कहा जाता है। नासिका के दाहिने छिद्र से चलने वाले स्वर को "सूर्य स्वर" और बाएं छिद्र से चलने वाले स्वर को "चन्द्र स्वर" कहते हैं। सूर्य स्वर को भगवान शिव का जबकि चन्द्र स्वर को शक्ति की आराध्य देवी माँ का प्रतीक माना जाता है। स्वर शास्त्र के अनुसार वृष, कर्क, कन्या, वृश्चिक, मकर और मीन राशियां चन्द्र स्वर से तथा मेष, मिथुन, सिंह, तुला, धनु एवं कुम्भ राशियाँ सूर्य स्वर से मान्य होती हैं। चन्द्र स्वर में श्वास चलने को "इडा" और सूर्य स्वर में श्वास चलने को "पिंगला" कहा जाता है। दोनों छिद्रों से चलने वाली श्वास

स्वर विज्ञान

प्रक्रिया "सुषुम्ना स्वर" कहलाती है। स्वरोदय विज्ञान की मान्यता के अनुसार पूर्व और उत्तर दिशा में चन्द्र तथा पश्चिम और दक्षिण दिशा में सूर्य रहता है। इस कारण जब नासिका से सूर्य स्वर चले तो पश्चिम और दक्षिण दिशा में तथा जब नासिका से चन्द्र स्वरचले तो पूर्व और उत्तर दिशा में जाना अशुभ फल देने वाला होता है। चन्द्र स्वर चलने पर बायां पैर और सूर्य स्वर चलने पर दाहिना पैर आगे बढ़ाकर यात्रा करना शुभ होता है। चन्द्र स्वर चलते समय किये गए समस्त कार्यों में सफलता प्राप्त होती है। पुत्र रत्न की प्राप्ति के लिए यदि स्त्री के साथ प्रसंग के आरम्भ में पुरुष का सूर्य स्वर चले तथा समापन पर चन्द्रस्वर चले तो शुभ होता है। सूर्य स्वर चलने के दौरान अध्ययन एवं अध्यापन करना, शास्त्रों का पठन-पाठन, पशुओं की खरीद-फरोख्त, औषधि सेवन, शारीरिक श्रम, तंत्र-मन्त्र साधना, वाहन का शुभारम्भ करना जैसे कार्य किये जा सकते हैं। जबकि चन्द्र स्वर चलते समय गृह प्रवेश, शिक्षा का शुभारम्भ, धार्मिक अनुष्ठान, नए वस्त्र और आभूषण धारण करना, भू-संपत्ति का क्रय-विक्रय, नए व्यापार का शुभारम्भ, नवीन मित्र सम्बन्ध बनाना, कृषि कार्य और पारस्परिक विवादों का निस्तारण करना जैसे कार्य शुभ फल देने वाले होते हैं।-

प्रमोद कुमार अग्रवाल, (फलित ज्योतिष एवं वास्तु सलाहकार)

.....

स्वर विज्ञान

अध्याय - पंचम

स्वर विज्ञान से भविष्य का ज्ञान

पं. शरद त्रिपाठी

प्राचीन काल में स्वर विज्ञान से भी फल कथन किया जाता था। इसका आधार श्वास-प्रश्वास(स्वर) को बनाया जाता है। स्वर तीन प्रकार के होते हैं: दायां स्वर: मेरुदंड के दायें भाग से नासिका के दायें छिद्र में आई हुई प्राण वायु का नाम दायां स्वर है। बायां स्वर: मेरुदंड के बायें भाग से नासिका के बायें छिद्र में आई हुई प्राण वायु का नाम बायां स्वर है। सुषुम्ना स्वर: मेरुदंड से नासिका छिद्रों में आई हुई प्राण वायु को सुषुम्ना स्वर कहते हैं। यमुना, सूर्य और पिंगला दायें स्वर के तथा गंगा, चंद्र और इंगला बायें तथा स्वर के नाम हैं। गंगा और यमुना नाड़ियों के बीच बहने वाले स्वर का नाम सुषुम्ना है। उपर्युक्त तीनों नाड़ियों का संगम भौंहों के बीच होता है जहां पर दैवी शक्ति वाले लोग शक्ति की आराधना के लिए ध्यान केंद्रित करते हैं। दायां स्वर पुल्लिंग (शिव) और बायां स्त्रीलिंग (शक्ति) का प्रतीक है। अतः प्रिय औरस्थिर कार्य, शक्ति के प्रवाह में अर्थात् चंद्र स्वर में और अप्रिय तथा अस्थिर कार्य शिव के प्रवाह में अर्थात् सूर्य स्वर में होते हैं। सुषुम्ना स्वर का उदय शिव और शक्ति के योग से होता है। इसलिए व्यावहारिक कार्यों को यह होने ही नहीं देता है, किंतु ईश्वर के भजन में अत्यंत सहायक होता है। भवसागर को पार करने में यह जहाज की तरह सहायता करता है। दीर्घायु की परीक्षा यदि सारी रात सूर्य स्वर तथा सारे दिन चंद्र स्वर चले, तो समझना चाहिए कि दीर्घायु

स्वर विज्ञान

प्राप्त होगी तथा शरीर निरोग रहेगा और दैहिक, दैविक और भौतिक ताप किसी तरह नहीं सताएंगे। किसी महीने की प्रतिपदा को सूर्योदय से संध्या तक सूर्य स्वर चलता रहे, तो समझना चाहिए कि एक माह तक शरीर अस्वस्थ रहेगा। छठे वर्ष मृत्यु भी समीप आजाएगी। इंद्रिय शक्ति का ह्रास होगा और विभिन्न प्रकार की चिंताएं सताएंगी। विवाह संबंधी प्रश्नोत्तर प्रश्न: विवाह होगा या नहीं? यदि होगा, तो कब? उत्तर: यदि प्रश्नकर्ता ज्योतिषी के दायीं ओर बैठकर प्रश्न करे और उत्तरदाता का दायीं स्वर चलता हो, तो विवाह शीघ्र होगा। इसके विपरीत यदि प्रश्नकर्ता उत्तरदाता के बायीं ओर बैठकर प्रश्न करे और उस समय उत्तरदाता का दायीं स्वर चलता हो, तो विवाह में विलंब होगा। यदि प्रश्नकर्ता ज्योतिषी के बायीं ओर बैठकर प्रश्न करे और उस समय ज्योतिषी का भी बायां स्वर प्रवाहित हो रहा हो, तो विवाह नहीं होगा। यदि प्रश्नकर्ता दायीं अथवा बायीं ओर अर्थात् किसी भी तरफ बैठ कर प्रश्न करे और ज्योतिषी का सुषुम्ना स्वर चलता हो, तो विवाह नहीं होगा। यदि प्रश्नकर्ता का बायां और ज्योतिषी का दायीं स्वर चलता हो, तो कुछ दिनों के पश्चात् विवाह हो जाएगा। यदि प्रश्नकर्ता का बायां और स्वरज्ञानी का सुषुम्ना स्वर चलता हो, तो विवाह नहीं होगा। यदि प्रश्नकर्ता और ज्योतिषी दोनों का ही सुषुम्ना स्वर चलता हो, तो विवाह की कौन कहे, बात तक नहीं होगी। यदि प्रश्नकर्ता का सुषुम्ना और ज्योतिषी का दायीं स्वर चल रहा हो, तो विवाह कुछ समय के पश्चात् अवश्य होगा।

स्वर विज्ञान

चोरी से संबंधित प्रश्नोत्तर प्रश्न:

चोरी गई वस्तु मिलेगी या नहीं? उत्तर: यदि प्रश्नकर्ता का दायां औरज्योतिषी का बायां स्वर चल रहा हो, तो चोरी गई वस्तु कठिनाई से मिलेगी। ऐसी अवस्था में कुछ सख्ती से काम लेना होगा। यदि प्रश्नकर्ता का बायां और स्वरज्ञानी का दायां स्वर चलता हो, तो वस्तु मिलेगी अवश्य, किंतु देर से। यदि प्रश्नकर्ता और उत्तरदाता दोनों का बायां स्वर चलता हो, तो वस्तु नहीं मिलेगी अथवा कठिनाई से मिलेगी। यदि प्रश्नकर्ता का सुषुम्ना स्वर औरज्योतिषी का बायां स्वर चलता हो, तो वस्तु का पता नहीं चलेगा, मिलना तो दूर की बात है। यदि प्रश्नकर्ता और उत्तरदाता दोनों का सुषुम्ना स्वर चले, तो यह अत्यंत खराब योग है- वस्तु कदापि नहीं मिलेगी। यदि प्रश्नकर्ता का बायां औरज्योतिषी का सुषुम्ना स्वर चलता हो तो वस्तु नहीं मिलेगी।

पुत्र संतान और स्वर विज्ञान ☒ जबस्त्री का बायां और पुरुष का दायां स्वर चल रहा हो और पृथ्वी तथा जल (वायु व तेज तत्व) के संयोग में अर्द्धरात्रि के समय गर्भाधान किया गया हो, तो पुत्र उत्पन्न होगा। ऋतुकाल के बाद की चौथी रात में गर्भ रहने से अल्पायु तथा दरिद्र पुत्र पैदा होता है। ऋतुकाल के बाद की छठी रात में गर्भ रहने से साधारण आयु वाला पुत्र उत्पन्न होता है। ऋतुकाल के बाद की आठवीं रात में गर्भ रहने से ऐश्वर्यशाली पुत्र पैदा होता है। ऋतुकाल के बाद की दसवीं रात्रि में गर्भ रहने पर चतुर पुत्र पैदा होता है। ऋतु काल के बाद की सोलहवीं रात में गर्भ रहने पर सर्वगुण संपन्न पुत्र पैदा होता है।

स्वर विज्ञान

.....
अध्याय -षष्ठम

स्वर विज्ञान - एक परिचय

स्वर-साधना का ज्ञानपरिचय-

जिस तरह वायु का बाहरी उपयोग है वैसे ही उसका आंतरिक और सूक्ष्म उपयोग भी है। जिसके विषय में जानकर कोई भी प्रबुद्ध व्यक्ति आध्यात्मिक तथा सांसारिक सुख और आनंद प्राप्त कर सकता है। प्राणायाम की ही तरह स्वर विज्ञान भी वायुतत्व के सूक्ष्म उपयोग का विज्ञान है जिसके द्वारा हम बहुत से रोगों से अपने आपको बचाकर रख सकते हैं और रोगी होने पर स्वर-साधना की मदद से उन रोगों का उन्मूलन भी कर सकते हैं। स्वर साधना या स्वरोदय विज्ञान को योग का ही एक अंग मानना चाहिए। ये मनुष्य को हर समय अच्छा फल देने वाला होता है, लेकिन ये स्वर शास्त्र जितना मुश्किल है, उतना ही मुश्किल है इसको सिखाने वाला गुरु मिलना। स्वर साधना का आधार सांस लेना और सांस को बाहर छोड़ने की गति स्वरोदय विज्ञान है। हमारी सारी चेष्टाएं तथा तज्जन्य फायदा-नुकसान, सुख-दुख आदि सारे शारीरिक और मानसिक सुख तथा मुश्किलें आश्चर्यमयी सांस लेने और सांस छोड़ने की गति से ही प्रभावित है। जिसकी मदद से दुखों को दूर किया जा सकता है और अपनी इच्छा का फल पाया जाता है। प्रकृति का ये नियम है कि हमारे शरीर में दिन-रात तेज गति से सांस लेना और सांस छोड़ना एक ही समय में नाक के दोनो छिद्रों से साधारणतः नहीं चलता। बल्कि वो बारी-बारी से एक

स्वर विज्ञान

निश्चित समय तक अलग-अलग नाक के छिद्रों से चलता है। एक नाक के छिद्र का निश्चित समय पूरा हो जाने पर उससे सांस लेना और सांस छोड़ना बंद हो जाता है और नाक के दूसरे छिद्र से चलना शुरू हो जाता है। सांस का आना जाना जब एक नाक के छिद्र से बंद होता है और दूसरे से शुरू होता है तो उसको 'स्वरोदय' कहा जाता है। हर नथुने में स्वरोदय होने के बाद वो साधारणतया 1 घंटे तक मौजूद रहता है। इसके बाद दूसरे नाक के छिद्र से सांस चलना शुरू होता है और वो भी 1 घंटे तक रहता है। ये क्रम रात और दिन चलता रहता है।

जानकारी- जब नाक से बाएं छिद्र से सांस चलती है तब उसे 'इड़ा' में चलना अथवा 'चंद्रस्वर' का चलना कहा जाता है और दाहिने नाक से सांस चलती है तो उसे 'पिंगला' में चलना अथवा 'सूर्य स्वर' का चलना कहते हैं और नाक के दोनो छिद्रों से जब एक ही समय में बराबर सांस चलती है तब उसको 'सुषुम्ना' में चलना कहा जाता है।स्वरयोग-योग के मुताबिक सांस को ही स्वर कहा गया है। स्वर मुख्यतः 3 प्रकार के होते हैं-चंद्रस्वर-जब नाक के बाईं तरफ के छिद्र से सांस चल रही हो तो उसको चंद्रस्वर कहा जाता है। ये शरीर को ठंडक पहुंचाता है। इस स्वर में तरल पदार्थ पीने चाहिए और ज्यादा मेहनत का काम नहीं करना चाहिए। सूर्यस्वर-जब नाक के दाईं तरफ के छिद्र से सांस चल रही हो तो उसे सूर्य स्वर कहा जाता है। ये स्वर शरीर को गर्मी देता है। इस स्वर में भोजन और ज्यादा मेहनत वाले काम करने चाहिए।

स्वर विज्ञान

स्वर बदलने की विधि-

नाक के जिस तरफ के छिद्र से स्वर चल रहा हो तो उसे दबाकर बंद करने से दूसरा स्वर चलने लगता है। जिस तरफ के नाक के छिद्र से स्वर चल रहा हो उसी तरफ करवट लेकर लेटने से दूसरा स्वर चलने लगता है। नाक के जिस तरफ के छिद्र से स्वर चलाना हो उससे दूसरी तरफ के छिद्र को रुई से बंद कर देना चाहिए। ज्यादा मेहनत करने से, दौड़ने से और प्राणायाम आदिकरने से स्वर बदल जाता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम करने से स्वर पर काबू हो जाता है। इससे सर्दियों में सर्दी कम लगती है और गर्मियों में गर्मी भी कम लगती है। स्वर ज्ञान से लाभ-जो व्यक्ति स्वर को बार-बार बदलना पूरी तरह से सीखजाता है उसे जल्दी बुढ़ापा नहीं आता और वो लंबी उम्र भी जीता है। कोई भी रोग होने पर जो स्वर चलता हो उसे बदलने से जल्दी लाभ होता है। शरीर में थकान होने पर चंद्रस्वर (दाईं करवट) लेटने से थकान दूर हो जाती है। स्नायु रोग के कारण अगर शरीर में किसी भी तरह का दर्द हो तो स्वर को बदलने से दर्द दूर हो जाता है। दमे का दौरा पड़ने पर स्वर बदलने से दमे का दौरा कम हो जाता है। जिस व्यक्ति का दिन में बायां और रात में दायां स्वर चलता है वो हमेशा स्वस्थ रहता है। गर्भधारण के समय अगर पुरुष का दायां स्वर और स्त्री का बायां स्वर चले तो उस समय में गर्भधारण करने से निश्चय ही पुत्र पैदा होता है। जानकारी-प्रकृति शरीर की जरूरत के मुताबिक स्वरों को बदलती रहती है। अगर जरूरत हो तो स्वर बदला भी जा सकता है।

स्वर विज्ञान

वाम स्वरपरिचय-

जिस समय व्यक्ति का बाईं तरफ का स्वर चलता हो उस समय स्थिर, सौम्य और शांति वाला काम करने से वो कामपूरा हो जाता है जैसे- दोस्ती करना, भगवान के भजन करना, सजना-संवरना, किसी रोग की चिकित्सा शुरू करना, शादी करना, दान देना, हवन-यज्ञ करना, मकान आदिबनवाना शुरू करना, किसी यात्रा की शुरूआत करना, नई फसल के बीज बोना, पढ़ाई शुरू करना आदि। दक्षिण स्वरपरिचय-जिस समय व्यक्ति का दाईं तरफ का स्वर चल रहा हो उस समय उसे काफी मुश्किल, गुस्से वाले और रुद्र कामोंको करना चाहिए जैसे- किसी चीज की सवारी करना, लड़ाईमें जाना, व्यायाम करना, पहाड़ पर चढ़ना, स्नान करना और भोजन करना आदि।

सुषुम्ना परिचय-

जिस समय नाक के दोनों छिद्रों से बराबर स्वर चलते हो तो इसे सुषुम्ना स्वर कहते हैं। उस समय मुक्त फल देने वाले कामों को करने से सिद्धि जल्दी मिल जाती है जैसे- धर्म वाले काम में भगवान का ध्यान लगाना तथा योग-साधना आदि करने चाहिए। विशेष-जो काम 'चंद्र' और 'सूर्य' नाड़ी में करने चाहिए उन्हें 'सुषुम्ना' के समय बिल्कुल भी न करें नहीं तो इसका उल्टा असर पड़ता है। स्वर चलने का ज्ञानपरिचय-अगर कोई व्यक्ति जानना चाहता है कि किस समय कौन सा स्वर चल रहा है तो इसको जानने का तरीका बहुत आसान है। सबसे पहले नाक के एक छिद्र को बंद करके दूसरे छिद्र से 2-4 बार जोर-जोर से सांस लीजिए। फिर इस छिद्र को बंद करके उसी तरह

स्वर विज्ञान

से दूसरे छिद्र से 2-4 बार जोर-जोर से सांस लीजिए। नाक के जिस छिद्र से सांस लेने और छोड़ने में आसानी लग रही हो समझना चाहिए कि उस तरफ का स्वर चल रहा है और जिस तरफ से सांस लेने और छोड़ने में परेशानी हो उसे बंद समझना चाहिए।

इच्छा के मुताबिक सांस की गति बदलना परिचय-

अगर कोई व्यक्ति अपनी मर्जी से अपनी सांस की चलने की गति को बदलना चाहता है तो इसकी 3 विधियां हैं-सांस की गति बदलने की विधि-नाक के जिस तरफ के छेद से सांस चल रही हो, उसके दूसरी तरफ के नाक के छिद्र को अंगूठे से दबाकर रखना चाहिए तथा जिस तरफ से सांस चल रही हो वहां से हवा को अंदर खींचना चाहिए। फिर उस तरफ के छिद्र को दबाकर नाक के दूसरे छिद्र से हवा को बाहर निकालना चाहिए। कुछ देर तक इसी तरह से नाक के एक छिद्र से सांस लेकर दूसरे से सांस निकालने से सांस की गति जरूर बदल जाती है। जिस तरफ के नाक के छिद्र से सांस चल रही हो उसी करवट सोकर नाक के एक छिद्र से सांस लेकर दूसरे से छोड़ने की क्रिया को करने से सांस की गति जल्दी बदल जाती है। नाक के जिस तरफ के छिद्र से सांस चल रही हो सिर्फ उसी करवट थोड़ी देर तक लेटने से भी सांस के चलने की गति बदल जाती है।

प्राणवायु को सुषुम्ना में संचारित करने की विधि :परिचय-

प्राणवायु को सुषुम्ना नाड़ी में जमा करने के लिए सबसे पहले नाक के किसी भी एक छिद्र को बंद करके दूसरे छिद्र से सांस लेने

स्वर विज्ञान

की क्रिया करें और फिर तुरंत ही बंद छिद्र को खोलकर दूसरे छिद्र से सांस को बाहर निकाल दीजिए। इसके बाद नाक के जिस तरफ के छिद्र से सांस छोड़ी हो, उसी से सांस लेकर दूसरे छिद्र से सांस को बाहर छोड़िये। इस तरह नाक के एक छिद्र से सांस लेकर दूसरे से सांस निकालने और फिर दूसरे से सांस लेकर पहले से छोड़ने से लगभग 50 बार में प्राणवायु का संचार 'सुषुम्ना' नाड़ी में जरूर हो जाएगा।

स्वर साधना का पांचो तत्वों से सम्बंध परिचय-

हमारे शरीर को बनाने में जो पांच तत्व (आकाश, पृथ्वी, वायु, अग्नि, जल) होते हैं उनमें से कोई ना कोई तत्व हर समय स्वर के साथ मौजूद रहता है। जब तक स्वर नाक के एक छिद्र से चलता रहता है, तब तक पांचो तत्व 1-1 बार उदय होकर अपने-अपने समय तक मौजूद रहने के बाद वापिस चले जाते हैं। स्वर के साथ तत्वों का ज्ञानपरिचय-स्वर के साथ कौन सा तत्व मौजूद होता है, ये किस तरह कैसे जाना जाए पंचतत्वों का उदय स्वर के उदय के साथ कैसे होता है और उन्हें कैसे जाना जा सकता है। इसके बहुत से उपाय है, लेकिन ये तरीके इतने ज्यादा बारीक और मुश्किल होते हैं कि कोई भी आम व्यक्ति बिना अभ्यास के उन्हें नहीं जान सकता। जैसे-नाक के छिद्र से चलती हुई सांस की ऊपर नीचे तिरछे बीच में घूम-घूमकर बदलती हुई गति से किसी खास तत्वकी मौजूदगी का पता लगाया जा सकता है। हर तत्व का अपना एक खास आकार होता है। इसलिए निर्मल दर्पण पर सांस को छोड़ने से जो आकृति बनती है उस

स्वर विज्ञान

आकृति को देखकर उस समय जो तत्व मौजूद होता है, उसका पता चल जाता है। शरीर में स्थित अलग-अलग चक्रों द्वारा किसी खास तत्व की मौजूदगी का पता लगाया जाता है। हर तत्व का अपना-अपना एक खास रंग होता है। इससे भी तत्वों के बारे में पता लगाया जा सकता है। हर तत्व का अपना एक अलग स्वाद होता है। उसके द्वारा भी पता लगाया जा सकता है। सुबह के समय तत्व के क्रम द्वारा नाक के जिस छिद्र से सांस चलती हो उसमें साधारणतः पहले वायु, फिर अग्नि, फिर पृथ्वी इसके बाद पानी और अंत में आकाश का क्रमशः 8, 12, 20, 16 और 4 मिनट तक उदय होता है। जानकारी-तत्वों के परिमाण द्वारा भी किसी तत्व की स्वर के साथ मौजूदगी का पता लगाया जा सकता है। इसका तरीका ये है कि बारीक हल्की रुई लेकर उसे जिस नाक के छिद्र से सांस चल रही हो, उसके पास धीरे-धीरे ले जाइए। जहां पर पहले-पहले रुई हवा की गति से हिलने लगे वहां पर रुक जाए और उस दूरी को नाप लीजिए। यदि वो दूरी कम से कम 12 उंगली की निकले तो पृथ्वी तत्व 16 अंगुल है, जल तत्व 4 अंगुल है, अग्नि तत्व 8 अंगुल है और वायु तत्व 20 अंगुल है तो आकाश तत्वकी मौजूदगी समझनी चाहिए।

स्वर साधना के चमत्कार और उससे स्वास्थ्य की प्राप्ति परिचय-

असल जिंदगी में स्वर की महिमा बहुत ही ज्यादा चमत्कारिक है। इसके कुछ सरल प्रयोग नीचे दिये जा रहे हैं। जानकारी-सुबह उठने पर पलंग पर ही आंख खुलते ही जो स्वर चल रहा हो उस ओर के हाथ की हथेली को देखें और उसे चेहरे पर फेरते हुए भगवान का नाम

स्वर विज्ञान

लें। इसके बाद जिस ओर का स्वर चल रहा हो उसी ओर का पैर पहले बिस्तर से नीचे जमीन पर रखें। इस क्रिया को करने से पूरा दिन सुख और चैन से बीतेगा। अगर किसी व्यक्ति को कोई रोग हो जाए तो उसके लक्षण पता चलते ही जो स्वर चलता हो उसको तुरंत ही बंद कर देना चाहिए और जितनी देर या जितने दिनों तक शरीर स्वस्थ न हो जाए उतनी देर या उतने दिनों तक उस स्वर को बंद कर देना चाहिए। इससे शरीर जल्दी ही स्वस्थ हो जाता है और रोगी को ज्यादा दिनों तक कष्ट नहीं सहना पड़ता। अगर शरीर में किसी भी तरह की थकावट महसूस हो तो दाहिने करवट सो जाना चाहिए, जिससे 'चंद्र' स्वर चालू हो जाता है और थोड़े ही समय में शरीर की सारी थकान दूर हो जाती है। स्नायु रोग के कारण अगर शरीर के किसी भाग में किसी भी तरह का दर्द हो तो दर्द के शुरू होते ही जो स्वर चलता हो, उसे बंद कर देना चाहिए। इस प्रयोग को सिर्फ 2-4 मिनट तक ही करने से रोगी का दर्द चला जाता है। जब किसी व्यक्ति को दमे का दौरा पड़ता है उस समय जो स्वर चलता हो उसे बंद करके दूसरा स्वर चला देना चाहिए। इससे 10-15 मिनट में ही दमे का दौरा शांत हो जाता है। रोजाना इसी तरह से करने से एक महीने में ही दमे के दौरे का रोग कम हो जाता है। दिन में जितनी भी बार यह क्रिया की जाती है, उतनी ही जल्दी दमे का दौरा कम हो जाता है। जिस व्यक्ति का स्वर दिन में बायां और रात में दायां चलता है, उसके शरीर में किसी भी तरह का दर्द नहीं होता है। इसी क्रम से 10-15 दिन तक स्वरों को चलाने का अभ्यास करने से स्वर

स्वर विज्ञान

खुद ही उपर्युक्त नियम से चलने लगता है। रात को गर्भाधान के समय स्त्री का बांया स्वर और पुरुष का अगर दायां स्वर चले तो उनके घर में बेटा पैदा होता है तथा स्त्री-पुरुष के उस समय में बराबर स्वर चलते रहने से गर्भ ठहरता नहीं है। जिस समय दायां स्वर चल रहा हो उस समय भोजन करना लाभकारी होता है। भोजन करने के बाद भी 10 मिनट तक दायां स्वर ही चलना चाहिए। इसलिए भोजन करने के बाद बायीं करवट सोने को कहा जाता है ताकि दायां स्वर चलता रहे। ऐसा करने से भोजन जल्दी पच जाता है और व्यक्ति को कब्ज का रोग भी नहीं होता। अगर कब्ज होता भी है तो वो भी जल्दी दूर हो जाता है। किसी जगह पर आग लगने पर जिस ओर आग की गति हो उस दिशा में खड़े होकर जो स्वर चलता हो, उससे वायु को खींचकर नाक से पानी पीना चाहिए। ऐसा करने से या तो आग बुझ जाएगी या उसका बढ़ना रुक जाएगा।-

लेखक -- श्री अनुराग मिश्र

.....

स्वर विज्ञान

अध्याय - सप्तम

- निशा द्विवेदी जी

स्वर विज्ञान:-स्वर शास्त्र प्राचीन भारतीय ऋषि- मुनियों के द्वारा दिया गया योग का ऐसा अदभूत उपहार है, जो हमारे शरीर और मन पर बहुत तीव्र गति से असर करता है। यह रोग मुक्त करने के साथ मानसिक संतुलन एवम् व्यवहारिक दुनिया में संघर्ष के योग्य बनाता है। ऐसा भी कह सकते हैं कि यह योग के इस सीक्रेट फार्मूला कि ओर बहुत से लोगों का ध्यान नहीं जा पाता है। यह प्राणायाम का ही एक प्रकार है, जो सांसों (स्वर) को पकड कर कार्य करता है और धीरे- धीरे आपके जीवन को बदल कर रख देता है ।

आधारभूत तथ्य :-

श्वास क्रमशः चलती है - बाएं नासपुट से, फिर दायें नासपुट से या दायें से बाएं। बाएं नासपुट से चलने वाली श्वास को चंद्र-स्वर एवम् दायें नासपुट से चलने वाली श्वास को सूर्य-स्वर कहते हैं। कभी-कभी दोनो नाक से श्वास चलती है, जिसे सुषुम्ना कहते हैं। जिस नासिका से सरल रूप से सांस निकलती हो उसे उसी नासिका का श्वास कहेंगे। दिन और रात में बारह बार बायीं नासिका से एवम् बारह बार दायीं नासिका से श्वास चलन करता है। श्वास बदलने कि विधि:-श्वास जिस नासिका से चल रही है, उसके विपरीत नाक में श्वास को चलाने या बदलने का तरीका जानना आवश्यक है। साधारण प्रयास से यह समझ आने लगेगा कि विपरीत नासिका में सांस को कैसे चला सकते हैं। जिस नासिका से श्वास चल रही हो उस नासिका को अंगूठे से

स्वर विज्ञान

दबाना चाहिये और दुसरी नासिका से ही श्वास को लेना और छोड़ना जारी रखना चाहिये। ऐसा दस-पन्द्रह मिनट शुरु में और धीरे- धीरे आधा से एक घंटे भी किया जा सकता है। दिन में दो- तीन बार भी समय मिलने पर कर सकते है, बस ध्यान रहे कि रीढ़ कि हड्डी सीधी कर बैठना चाहिए एवम् पेट भरा नही होना चाहिए। एक सप्ताह के अभ्यास से ही इच्छानुसार श्वास बदलने में सफलता मिल जाती है। जिस नाक से सांस लिया जा रहा हो, उसी करवट सोने से भी नासिका पलट जाती है। एक सप्ताह मे ही यह अनुभव हो जाता है कि शरीर और मनका कूडा- करकट साफ हो रहा है तथा एक स्वतः स्फूर्त उर्जा आवेशित कर रही है। लाभ:-श्वास सशरीर और आत्म शरीर का बेताज बादशाह है। शरीर से जीव जुड़ा है। ब्रह्माण्ड लयबद्ध सांस ले रहा है। विश्व, आकाश -पाताल, नदी, पहाड़ , वयक्त- अवयक्त सभी अंतर सम्बंधित है - एक दुसरे पर असर डाल रहे है। लगातार अभ्यास से मानसिक शक्ति से ही श्वास को बदला जा सकता है। दिन में एक बार रोज श्वास बदलना चाहिए - यही अभ्यास है।

साथ ही नीचे दिए गये उपायों को भी आजमाना लाभदायक रहेगा -
०१ / सोकर उठने के उपरांत जिस ओर कि नासिका चल रही है, उस ओर का पैर जमीन रखकर पलंग पर से उतरना चाहिए। सम्पूर्ण दिन अच्छा रहेगा।

०२/ घर से बाहर निकलते समय जिस ओर कि नासिका चल रही है, दरवाजे के बाहर पहला कदम उसी पैर का होना चाहिए। कार्य सिद्ध

स्वर विज्ञान

होगा।

०३/ बाया स्वर चन्द्रमा कि श्वास है, जो शांति और प्रेम का प्रतीक है। यदि किसी से प्रेम प्रकट करना है तो श्वास को बाएं स्वर में बदल कर जाइये , सफल होंगे । यदि आप शक्ति प्रदर्शन करने जा रहें है तो दाया स्वर चलना चाहियें।

०४/आपके शारीर में हरारत हो, सरदी -जुकाम हो या मामूली बुखार – श्वास कि गति बदल दीजिए । शीघ्र ही आराम होगा । दिन में तीन-चार बार भी कर सकते है।

०५/ यदि आधा-सीसी सिरदर्द हो तो जिस तरफ का सिर दर्द हो , उसके विपरीत हाथ कि कोहनी को किसी कपडे या टावेल से तेज बाँध दीजिए एवम् श्वास को बदल देने से जल्दी आराम मिलेगा।

साभार – निशा द्विवेदी जी

.....

इस पुस्तक में उपलब्ध करवाये गये समस्त आलेख व चित्र अंतर्जाल से लिखे गये हैं। प्रत्येक आलेख के साथ लेखक का नाम भी दिया गया है।

हम समस्त लेखकों का धन्यवाद अदा करते हैं।

इस पुस्तक का हमारे द्वारा मात्र यही pdf संस्करण जारी किया गया है, जो कि पूर्णत निशुल्क उपलब्ध है।

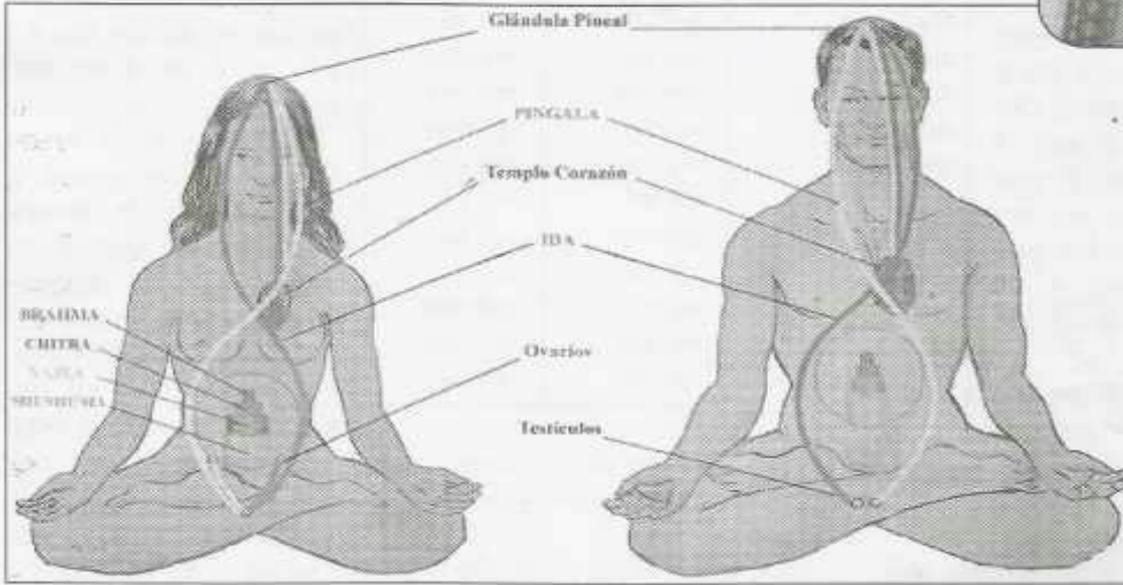
हमारा ध्येय मात्र इस विधा का प्रसार करना है।

स्वर विज्ञान

* पं. रमानंद दुबे

स्वर विज्ञान अत्यंत गूढ़ विज्ञान है। इसका प्रथम उपदेश भगवान सदाशिव ने पार्वती से किया था। प्राचीन ग्रंथों के अनुसार सतयुग में जयार्णव त्रेतायुग में ब्रह्मयामल, द्वापरयुग में विजय और

कुण्डल के आकार की होती है। यह नाभि स्थान में रहती है। इसी से जुड़ी हुई १० नाड़ियां ऊपर की ओर व १० नाड़िया नीचे की ओर जाती है। २-२ नाड़ियां दायें व बायें पार्श्व भाग में जाती हैं। सभी नाड़ियां कुण्डलिनी महाशक्ति से उत्पन्न रहती है।



रहती है।

४ गांधारी नाड़ी बायीं आंख में विद्यमान रहती है।

५ हंसजिहिका नाड़ी जो दाहिनी आंख में विद्यमान रहती है।

६ पूषानाड़ी दाहिने कान में रहती है।

७ यशानाड़ी बायें कान में रहती है।

८ व्यूषा में मुंह में रहती है।

९. कुहूनाड़ी लिंग स्थान में रहती है।

१०. शंखिनीनाड़ी गुदा स्थान में रहती है।

हमारे शरीर में १० प्रकार की वायु प्रवेश करती है। वायु के २ भाग हैं।

इडा नाड़ी

1. यह स्त्री नाड़ी कहलाती है।
2. चंद्र नाड़ी होने के कारण सफेद रंग की होती है।
3. चंद्र नाड़ी के प्रवाह के समय शुभ कार्य करना चाहिए।

पिंगला नाड़ी

1. यह पुरुष नाड़ी कहलाती है।
2. सूर्य नाड़ी होने के कारण ताम्र व काला रंग की होती है।
3. सूर्य नाड़ी के प्रवाह के समय क्रूर कार्य करना चाहिए।

कलियुग में स्वरोदयशास्त्र लोक कल्याणकारी माना गया है। प्राचीन राजाओं के स्वरज्ञ शकुनज्ञ देवज्ञ मंत्रज्ञ और केरलीय

ज्योतिज्ञ पांच रत्न होते थे, जिनके सहय से युद्ध में विजय प्राप्त करते थे। स्वर विज्ञान का उपयोग योग साधना, तंत्र साधना में प्रमुख रूप से किया जाता है। शरीर में स्थित शक्तियों में सबसे बड़ी शक्ति महाशक्ति कुण्डलिनी है। यह कुण्डलिनी सर्प के समान लंबी व

होती है।

प्रमुख नाड़ी इस प्रकार है-

१. इडानाड़ी जो शरीर में बायीं ओर नासिकापुट में विद्यमान रहती है इसे वाम नाड़ी कहते हैं।

२. पिंगला नाड़ी जो शरीर के दाहिनी ओर नासिकापुट में विद्यमान