किताब है – योग विज्ञान,

रचयिता हैं – आदि मुनीश्वर योगेश्वर श्री शिवमुनी जी महाराज,

अध्याय है – ३,

बिसय है – श्वांस-विज्ञान, षट्-चक्र, प्राणायाम, और चक्रभेदन

श्वांस-विज्ञान

शरीर प्रवाह रूप से रहने वाला है। इसमें नया आता रहता और पुराना निकलता रहता है। पुराना श्वास बाहर जाता और नया बराबर भीतर आता रहता है। शरीर के लिए बाहर से शुद्ध वायु का आना जितना आवश्यक है उतना ही आबश्यक भीतर से अशुद्ध बायु का निकलना है। पूरा पूरा पूर्ण रूप से स्वाभाविक रूप में अशुद्ध वायु को भीतर से निकल जाना चाहिए और ठिक उसी तरह से स्वाभाविक रूप से पूरा-पूरा खूब शुद्ध वायु समय से भीतर चला जाना चाहिए। यदि पुराना वायु स्वाभाविक रूप से शरीर के अंग-अंग और अवयव-अवयव से निकलकर बाहर न चला जाय तो यह शरीर रोगी हो जाएगा। रोगी भी शरीर का वही अंग वा अवयव होगा जिस अंग वा अवयव से पूरा पूरा यह अशुद्ध वायु निकल नहीं जाता। ठीक इसी तरह से शरीर के अंग-अंग, जोड़-जोड़ और अवयव-अवयव में शुद्ध और ताजा वायु पहुंच जाना चाहिए। शरीर के जिस अंग या अवयव में यह शुद्ध वायु नहीं पहुंचेगा वह रोगी हो जायगा। शरीर के भीतर यह काम केवल नासिका द्वारा ही नहीं होता किन्तु रोम कूपों से भी होता है।

अब सोचना यह है कि शुद्ध वायु का शरीर के अंङ्ग अङ्ग में आना और शरीर के प्रत्येक भाग से उसका निकलना रूकता कैसे है? श्वांस प्रश्वांस के आवागमन के रूकावट के कारण कौन-कौन से हैं? पहला कारण तो यह होता है कि लोग वस्त्र ढीला ढाला नहीं पहनते । शरीर के अनेक अंग वस्त्रों से कसे और ढके रहते हैं और जो अंग बहुत कस जाता है; वहां से वा वहाँ पर श्वांस का आवागमन ठीक नहीं होता। दृष्टान्त के रूप में धोती को ही लीजिए, बहुत से लोग इसे कमर के पास बहुत कसकर पहनते हैं। कुछ पण्डित अपने सिर की पगड़ी बहुत कसकर बांधते हैं। जहां तक हो; कपड़ा बहुत कम पहनना और जो पहनना उसे ढ़ीला ढाला रखना चाहिए। बैठते समय कटि,

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

(कमर) पीठ और ग्रीवा को झुकाकर बैठने से फेफड़े के ही कई भाग सिकुड़ जाते और श्वांस का आना जाना ठीक नहीं होता । शरीर का जो अंग कड़ा कर लिया जाता है उस अङ्ग में भी श्वास प्रश्वास का आवागमन ठीक नहीं होता। अतः सारे शरीर को ढीला ढाला और स्वाभाविक रूप में लचीला रखना चाहिये ।

षट्-चक्र

हाथ पैर और बीच के तने में 6-6 चक्र होते हैं। देखिये, हाथ की अंगुलियों में कितने जोड़ हैं। गिनिए एक नख के पास है, दूसरा है उसके नीचे और तीसरा अंगुलियों की जड़ में है। इस तरह से अंगुलियों में तीन जोड़ हैं। चौथी जोड़ है मणिबन्ध, हथेली के नीचे उसकी जड़ में। पांचवा जोड़ है कुहनी में; हाथों के बीचो बीच में। छठी जोड़ है कन्धे के पास हाथ की जड़ में। बस, हाथ में यही 6 जोड़ हैं, इसे 6 चक्र या संस्कृत में षटचक्र कहते हैं। इसी तरह 6 गांठें पैर में भी हैं। और शरीर के बीच वाले भाग में भी 6 चक्र हैं । इन 6 चक्रों के ऊपर ही वह स्थान है जिसे सातवां लोक, ब्रह्मलोक, वा सत्यलोक कहते हैं। इसी को ब्रह्मरन्ध्र भी कहते हैं। यह स्थान यहाँ पर मस्तिष्क में हैं जिसके ऊपर कपाल की हड्डी और सर के बाल हैं और कुछ नहीं। कुछ साम्प्रदायिक योगी कहते हैं कि हमारे गुरू ने इस छठे चक्र के ऊपर भी 6 चक्रों का पता लगाया है। इस पर दूसरे ने कहा कि हमारे गुरू ने तो इसके ऊपर भी बारह चक्रों का पता लगाया है। यह सब वितण्डावाद है जिस पर मूर्ख साम्प्रदायिक लोग बकवाद् करते रहते हैं।

यह 6 चक्र 6 गांठें या जोड़ हैं। यहीं से हाथ, पैर और उनके अवयव मुड़ते और झुकते हैं। नाड़िया यहीं से मुड़ी हुई हैं। अस्थियां भी यहीं से मुड़ती हैं। इन मोड़ों, जोड़ों या गांठों की सफाई न होने से यहां पर इतने मल और विकार जमा हो जाते हैं कि रक्त का आवागमन शरीर के प्रत्येक भाग में नहीं हो सकता। इससे शरीर वृद्ध, दुर्बल, कुरूप और रोगी होकर शीघ्र नष्ट हो जाता है और मस्तिष्क भी ठीक-ठीक काम नहीं देता। इन चक्रो और शरीर के अंग-अंग तथा नाड़ी नाड़ी से विकार निकालने के लिए मुनिसमाज का चक्रभेदन वाला योग साधन व योग-व्यायाम किया जाता है। यह संसार के सब व्यायामों से अत्यधिक सरल, सुगम, सहज, सुलभ और सर्वोपयोगी है। अतः प्रत्येक मनुष्य को यह साधन नित्य कर लेना बहुत ही आवश्यक और अनिवार्य है। इससे इतना ही नहीं कि शरीर के प्रत्येक अंग साफ, नीरोग और निर्विकार हो जाते

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

हैं किन्तु साधक इसी चक्रभेदन की क्रिया को करके योग का परम पद पाने के योग्य होता है। इस क्रिया को, (अच्छा तो यही होगा कि) आप आकर हमसे सीखें, नहीं तो उस मुनीवर से भी सीख सकते हैं जिसे सिखाने की आज्ञा दी गई है। इसके सिवा यह भी स्मरण रखना चाहिए कि बिना सदस्य हुए इसे आप न सीख सकते हैं और न कोई मुनि सिखा सकता है। एक बात और है सीखकर भी इस साधन को आप किसी दूसरे के सामने नहीं कर सकते । एकांत में करना होगा।

श्वांस-प्रश्वांस का आवागमन शरीर के भीतर सूक्ष्म रक्ताणुओं के साथ होता है। मुनिसमाज का चक्रभेदन वाला साधन करने से शरीर के अंग-अंग, जोड़-जोड़ और अवयव-अवयव का प्राण और रक्त वेग के साथ चलने लगता है। इससे शरीर भर की तमाम नाड़ियां, तमाम चक्र, तमाम अंग, और पतली से पतली रक्त वाहिनी शिरायें भी साफ और स्वच्छ हो जाती हैं। इससे, आयु, आरोग्य, आत्मबल, मनोबल और बुद्धिबल सब बढ़ते हैं और मन प्रसन्न रहता है। इसी साधन को करके मनुष्य परम पद का भागी होता है। इस साधन से प्रत्येक अंग का हल्का व्यायाम भी हो जाता है, जो संसार के किसी दूसरे व्यायाम से नहीं होता। संसार के दूसरे जितने व्यायाम हैं उनसे शरीर के केवल 2-4 अंगों का व्यायाम होता है; बाकी का नहीं। मुनिसमाज के इस योग व्यायाम को छोड़कर और जितने व्यायाम हैं उनसे शरीर का लचीलापन नष्ट होता है और शरीर के अंग-प्रत्यंग अकड़ते और कड़े होते जाते हैं, जिससे श्वांस-प्रश्वांस का आवागमन शरीर के भीतर सरलता और स्वाभाविकता साथ पर्याप्त रूप या पूर्ण रूप से नहीं होता।

प्राणायाम

बहुत से लोग भीतर से निकलती हुई अशुद्ध वायु को जो प्रश्वांस के साथ बाहर निकाली जाती है नाक दबाकर रोक देते हैं । इससे अनेक प्रकार के रोग; जैसे धातुक्षीणता, उन्माद, रक्तदोष, कुष्ट, निर्बलता, दुर्बलता, दमा, खांसी, मूत्ररोग, अर्श, जीर्णज्वर और थाइसिस आदि अनेक प्रकार के रोग होते हुए देखे जाते हैं।

बहुत से लोग हाथ से तो नाक नहीं दबाते, पर श्वांस को बाहर फेंककर बाहर ही रोक देते हैं और ठीक उसी तरह से श्वांस को भीतर लेकर भीतर ही रोक देते हैं। इससे भी वही सब रोग होते हैं जो नाक दबाने से हुआ करते हैं। अशुद्ध वायु ज्यों ही निकला फौरन उसी समय भीतर शुद्ध वायु वा ऑक्सीजन का जाना आवश्यक हो जाता हैं। इसी से आत्मा ने प्राकृतिक रूप में ऐसा ही प्रबन्ध किया है। अशुद्ध वायु बाहर गई

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

नहीं कि आत्मा फौरन बाहर से शुद्ध वायु खींचने के लिए तैयार हो जाती है। इसी तरह से शुद्ध वायु भीतर गई नहीं कि अशुद्ध वायु को फौरन निकालने के लिए आत्मा तैयार रहती है । इन दोनों वेगों को वा इनमें से किसी को आपने रोका कि आप रोग की ओर बढ़ने लगे । श्वांस और प्रश्वांस का स्वाभाविक, सहज, सरल और स्वतंत्र रूप में बाहर और भीतर आने और जाने देना सबसे बड़ा योग है; इसे रोकना, इसके आवागमन में रूकावट डालना योग नहीं, रोग है।

श्वांस को भीतर रोक देने से भीतर ही भीतर इस अशुद्ध वायु वा खराब गैस का मस्तिष्क में धक्का लगता है और यह खराब और अशुद्ध वायु मस्तिष्क के सेल्स वा सूक्ष्म कोष्टकों को बिगाड़ कर मनुष्य को पागल बना देती है। इसी से यह प्रसिद्ध है कि योग करने वाले पागल हो जाते हैं। आजकल लोग योग के नाम से अयोगियों के बताए हुए साधन को करके योगी न होकर रोगी होते और योग को बदनाम करते देखे जाते है। स्मरण रहे कि आजकल के मजहबी नेता और साम्प्रदायिक साधु, पंडित, सन्यासी, और मुल्ला तथा पादरी कोई भी योग नहीं जानता। इन लोगों ने जो साधन बतलाया है वह गलत है। उसे करके लोग अपनी आयु और बल को क्षीण करते हैं। श्वांस-प्रश्वांस के आवागमन के साथ राम-राम, शिव-शिव या कृष्ण-कृष्ण या और दूसरा कोई नाम जपना भी ठीक नहीं हैं। इससे भी श्वांस-प्रश्वांस के आवागमन की स्वाभाविकता नष्ट हो जाती है। सच्चा साधन तो यह है कि श्वांस-प्रश्वांस के आवागमन को प्राकृतिक और स्वाभाविक रूप से आने-जाने देने में सुविधा और स्वतंत्रता दी जाय । मुनिसमाज के साधन में श्वास-प्रश्वांस को आवागमन में पूरी सुविधा और स्वतंत्रता दी जाती है जिससे श्वांस का आवागमन प्राकृतिक और स्वभाविक रूप में हो सके।

यह तो हुई श्वास-प्रश्वास की बात। जैसे पुराना श्वांस बाहर न निकलने और नया तथा शुद्ध श्वांस भीतर न जाने से मनुष्य स्वस्थ और जीवित नहीं रह सकता इसी तरह से जब तक पुराना खाया हुआ अन्न बाहर न निकले और ताजा भोजन भीतर न जाय तब तक मनुष्य स्वस्थ और नीरोग नहीं रह सकता। फिर वही बात कह रहे हैं कि यह शरीर प्रवाह रूप से रहने वाला है। इसमें नया आता रहता और पुराना निकलता रहता है। नित्य नया और ताजा भोजन भीतर जाता और खाया हुआ पुराना अन्न मल के रूप में बाहर निकलता रहता है। इस क्रिया में फरक आते ही मनुष्य निर्बल और रोगी हो जाता है। अन्न ही नहीं पुराने रक्त, पुराने मांस और पुरानी अस्थि भी निकलती रहती हैं और इनकी जगह धीरे-धीरे क्रमशः नये रक्त कण, नये मांस और नये अस्थिअणु आते और निकले हुए पुराने कणों का स्थान ग्रहण करते रहते हैं।

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

जैसे खाया हुआ पुराना अन्न यदि अंतड़ियों से समयानुसार निकल न जाय तो सड़ने लगता है, उसी तरह से शरीर के दूसरे पुराने कण और सेल्स भी यदि समयानुसार निकल न जायं तो सड़ने लगते हैं और शरीर को रोगी बना देते हैं। अब अंतड़ियों से पुराने मल समयानुसार निकल जाय और शरीर के प्रत्येक अंग, अवयव और नाड़ियों से पुराने और बेकार शरीर कण वा सेल्स भी समयानुसार बाहर हो जायं इसके साधन निम्नलिखित प्रकार से हैं।

चक्रभेदन

शरीर के प्रत्येक अंग, जोड़, अस्थि, मांस पेशी और नाड़ी को लचीला, कोमल, सबल, सजीव और साफ रखा जाय। अंतड़ियों और उदर प्रदेश के जीवाणु वा शरीराणु यदि सबल, सजीव, सशक्त, सतर्क, कार्यशील और स्वच्छ हैं तो इनमें से मल और विकार का निकलना अनिवार्य रूप से होता रहेगा। अब वह सब सबल रहें, सशक्त रहें और स्वच्छ रहें; इसका यही एक उपाय है कि इन सब अंगों का व्यायाम किया जाय। उड्डियान बंध और नौलिक कर्म से उदरस्थ प्रत्येक कण और अंतड़ी का व्यायाम हो जाता है। यही नहीं कि अंतड़िया बलवती होती हैं किन्तु उदरस्थ प्रत्येक शरीराणु सबल और स्वच्छ हो जाते हैं। जैसे नौलिक और उड्डीयान से उदर स्वच्छ होता है, उसी तरह से त्राटक से नेत्र, जालन्धर बन्ध से ग्रीवा और अश्वमुद्रा तथा बाजी करण से मूत्रद्वार, गुदा, मुत्रेंद्रियादि साफ, स्वच्छ और बलवती होती हैं। पर यह त्राटक, जालन्धर बन्ध, नौलिक, उड्डियान बन्ध और अश्वमुद्रादि के साधन जैसे प्रचलित हैं, वे भी प्रचलित प्राणायाम की तरह हानिकारक है। इसे भी जिस तौर से दूसरे लोग बतलाते हैं वह भी बहुत ही कठिन, अनुपयोगी और हानिकारक है। पर यही साधन मुनिसमाज में जिस विधि से बतलाया जाता है बहुत ही सरल, सुगम और सर्वोपयोगी हो जाता है। मुनिसमाज की विधि से साधन करने से चक्रों का भेदन, नाड़ी संशोधन और शरीर के अंग-अंग और अणु-अणु का व्यायाम बड़ी सरलता और सुगमता के साथ थोड़ी ही देर में हो जाता है। यह सच्चा योगसाधन है। इसमें योग के आठों अंगों के साधन भी हो जाते हैं। इससे शरीर के प्रत्येक अणु, प्रत्येक कण, प्रत्येक नाड़ी और प्रत्येक अंग तथा अवयव, सबल, सतर्क, सजीव, साफ, स्वच्छ और निर्विकार हो जाते हैं । अतः शरीर के प्रत्येक भाग से पुराने और मुर्दे शरीराणु बराबर निकलते रहते और नये शुद्ध तथा ताजे प्रवेश करते रहते हैं। इससे साधक का शरीर

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

ऐसा हो जाता है कि साधक उसे जब तक चाहे रख सकता है। साधक मृत्यु के वश में नहीं रहता किन्तु मृत्यु ही साधक के वश में हो जाती है। मुनिसमाज के अनुसार साधन करने वाला पूर्ण रूप से स्वस्थ रहता और उसकी बुद्धि खूब तीक्ष्ण होती है। संसार में दूसरा कोई भी साधन ऐसा नहीं है जो शरीर को ऐसे स्वाभाविक और प्राकृतिक दशा में रख सके । साधन करते समय आंख बन्द रखते और चित्त को एकाग्र रखते हैं। ध्यान भी उसी अंग का वा उसी चक्र का किया जाता है जिस अंग वा चक्र का साधन किया जाता है। इस तरह से योग के अष्टांग का पालन हो जाता है जो दूसरों के बताए हुए साधन में नहीं होता। जिस चक्र का भेदन आप करते हैं उसे छोड़कर बाकी सब अंगों को अत्यन्त स्थिर रखना चाहिए। मुनिसमाज का सदस्य होने पर सब बातें सामने बैठाकर बड़े विस्तार के साथ बता दी जाती हैं। प्रत्येक साधन का विज्ञान इस तरह से बताया जाता है कि प्रत्येक सदस्य उसे अच्छी तरह से समझ लेता है। बाकी और सब बातें हमारी पुस्तकों को और ज्ञानशक्ति को पढ़ते रहने से मालूम होता रहता है। हमारी बनाई हुई सभी पुस्तकें आत्मबल, मनोबल, इच्छाशक्ति, शरीरबल और बुद्धिबल बढ़ा कर मनुष्य को स्वस्थ और जीवन मुक्त बनाने वाली हैं।

--समाप्त--

DRM Software Review
Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.