

शंख का वैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक पक्ष



भूमिका

शंख भारतीय संस्कृति की एक अमूल्य धरोहर है। यह धर्म, विज्ञान, स्वास्थ्य, मनोविज्ञान और अध्यात्म के अद्भुत समन्वय का प्रतीक है। इसकी ध्वनि केवल कानों तक सीमित नहीं रहती, बल्कि मन, भावनाओं और चेतना को भी स्पर्श करती है। आध्यात्मिक दृष्टि से शंख जागरण, पवित्रता और ईश्वर-स्मरण का प्रतीक है। वैज्ञानिक दृष्टि से यह ध्वनि-विज्ञान (Science of sound), श्वसन-व्यायाम (Respiratory exercise) और मानसिक एकाग्रता (Mental concentration) से जुड़ा हुआ है। यही कारण है कि हजारों वर्षों बाद भी शंख भारतीय जीवन में अपनी गरिमा और उपयोगिता बनाए हुए है।

“शंखनाद केवल एक ध्वनि नहीं, बल्कि मानव चेतना को ऊर्ध्वगामी बनाने वाला दिव्य आह्वान है।”

भारतीय संस्कृति में कुछ प्रतीक ऐसे हैं जो केवल धार्मिक आस्था के विषय नहीं, बल्कि जीवन-दर्शन, विज्ञान, मनोविज्ञान और अध्यात्म के गहरे रहस्यों को अपने भीतर समेटे हुए हैं। शंख ऐसा ही एक दिव्य प्रतीक है। मंदिरों में आरती के समय, यज्ञों में, विवाह संस्कारों में, पर्व-त्योहारों में तथा विभिन्न धार्मिक अनुष्ठानों में शंखनाद का विशेष महत्व है। भारतीय जनमानस में शंख को पवित्रता, मंगल, विजय और जागरण का प्रतीक माना गया है।

प्राचीन ऋषियों ने शंख को केवल पूजा की वस्तु नहीं माना, बल्कि इसे मानव शरीर, मन और वातावरण पर प्रभाव डालने

वाला एक महत्वपूर्ण साधन समझा। यही कारण है कि हज़ारों वर्षों से शंख भारतीय जीवन का अभिन्न अंग बना हुआ है। आज आधुनिक विज्ञान ध्वनि(Sound), कंपन(Vibration), श्वसन-विज्ञान(Respiratory science) और मनोविज्ञान (Psychology) के माध्यम से उन अनेक तथ्यों की पुष्टि कर रहा है जिन्हें हमारे ऋषि-मनीषियों ने सदियों पहले अनुभव कर लिया था। इस प्रकार शंख भारतीय ज्ञान परंपरा और वैज्ञानिक दृष्टि का एक सुंदर उदाहरण प्रस्तुत करता है।
धन्यवाद





शंख का परिचय और उत्पत्ति

शंख समुद्र में रहने वाले एक विशेष जीव (Marine Mollusk) का बाहरी कठोर आवरण है। इसकी संरचना सर्पिल (सांप जैसी Spiral) होती है। यह सर्पिल संरचना प्रकृति में मिलने वाले सर्वाधिक सुंदर गणितीय एवं ज्यामितीय (Mathematical and geometrical) स्वरूपों में से एक मानी जाती है। शंख मुख्यतः समुद्रों और महासागरों में पाया जाता है। शंख के अंदर पल रहे जीव के शरीर के विकास के साथ-साथ इसका बाहरी कवच भी बढ़ता रहता है। जब जीव मर जाता है, तब उसका कठोर आवरण शंख के रूप में उपलब्ध होता है।



भारतीय संस्कृति में शंख के अनेक प्रकारों का वर्णन मिलता है, जिनमें प्रमुख हैं:

1. वामावर्ती शंख, जिसका मुख बाईं ओर खुलता है। पूजा-पाठ और शंखनाद में सामान्यतः यही प्रयुक्त होता है।
2. दक्षिणावर्ती शंख, जिसका मुख दाईं ओर खुलता है। यह दुर्लभ माना जाता है तथा इसे लक्ष्मी और विष्णु का प्रतीक समझा जाता है।
3. गणेश शंख, जिसकी आकृति गणेश जी की सूंड जैसी होती है।
4. गौमुखी शंख, जिसका मुख गाय के मुख के समान दिखाई देता है।

दक्षिणवर्ती शंख

(दाहिने घूमने वाला शंख)



दाहिनी ओर
घूमने वाला

इस शंख का मुख दाहिनी ओर होता है और
इसका घुमाव दाहिनी दिशा में होता है।

वामवर्ती शंख

(बाएँ घूमने वाला शंख)



बाईं ओर
घूमने वाला

इस शंख का मुख बाईं ओर होता है और
इसका घुमाव बाईं दिशा में होता है।



गणेश शंख

शास्त्रों में शंख का महत्व

भारतीय धर्मग्रंथों में शंख का व्यापक उल्लेख मिलता है। पुराणों के अनुसार जब देवताओं और असुरों ने समुद्र मंथन किया, तब चौदह रत्नों की प्राप्ति हुई। शंख को भी समुद्र से प्राप्त दिव्य वस्तुओं में स्थान दिया गया। इस कारण शंख को समुद्र की पवित्र ऊर्जा का प्रतीक माना गया। भगवान विष्णु के चार प्रमुख शस्त्र शंख, चक्र, गदा और पद्म (कमल) हैं। विष्णु के शंख को "पांचजन्य" क्यों कहा जाता है। पांचजन्य शंख धर्म, सत्य, चेतना और जीवन-शक्ति का प्रतीक माना गया है। शब्द पांचजन्य के बारे में कहा गया है कि भगवान श्रीकृष्ण ने पांचजन नामक राक्षस का वध कर उसकी हड्डी से यह शंख प्राप्त किया। पांचजन्य शंख को युद्ध के प्रारंभ और समाप्ति में बजाया गया। महाभारत युद्ध के आरंभ में विभिन्न योद्धाओं द्वारा शंखनाद किया गया था।

भगवद्गीता के प्रथम अध्याय में निम्नलिखित उल्लेख मिलता है:

श्रीकृष्ण का शंख:पांचजन्य

अर्जुन का शंख:देवदत्त

भीम का शंख:पौण्ड्र

युधिष्ठिर का शंख:अनंतविजय

इन शंखों की Resonance केवल युद्ध का संकेत नहीं था, बल्कि धर्मयुद्ध की घोषणा तथा आत्मबल का उद्घोष था।

शंख का आध्यात्मिक महत्व

1. जागरण का प्रतीक

भारतीय अध्यात्म में शंखनाद सोई हुई चेतना को जगाने का प्रतीक है। जिस प्रकार प्रातःकाल में सूर्यदेव रात्रि के अंधकार को हटाते हैं, उसी प्रकार शंखनाद आलस्य, जड़ता और नकारात्मकता को हटाने का प्रतीक माना जाता है।

2. ओंकार का प्रतिनिधि

कई संतों और आध्यात्मिक आचार्यों ने शंखध्वनि को "ॐ" की ध्वनि के निकट माना है। जब शंख बजता है, तब उससे निकलने वाली दीर्घ और गूंजती हुई ध्वनि मन को एकाग्र करने में सहायता करती है। ध्यान की दृष्टि से यह मन को वर्तमान क्षण में स्थिर करने का माध्यम बन सकती है।

3. सकारात्मक ऊर्जा का प्रतीक

भारतीय परंपरा में यह विश्वास है कि शंखध्वनि से वातावरण में सकारात्मकता का संचार होता है।

यद्यपि "सकारात्मक ऊर्जा" को वैज्ञानिक उपकरणों से सीधे मापना कठिन है, लेकिन यह सत्य है कि सामूहिक शंखनाद लोगों के मन में उत्साह, श्रद्धा और प्रेरणा उत्पन्न करता है।

4. देवत्व का आमंत्रण

पुरातन ग्रंथों में माना गया है कि पूजा में शंखनाद का उद्देश्य साधक के मन को सांसारिक चिंताओं से हटाकर ईश्वर की ओर केंद्रित करना है।

आधुनिक समय में समस्त चिंताओं से मुक्त होकर मन को ईश्वर के लिए केंद्रित कर पाना बहुत ही बड़ी समस्या है। मनुष्य पूजास्थली में बैठा तो है, मंदिर में प्रतिमा के समक्ष नतमस्तक हो खड़ा तो है लेकिन उसके चंचल मन के घोड़े कहीं और ही दौड़

रहे होते हैं। साधना के उचित परिणाम न मिलने का कारण मन की भागदौड़ ही है। ऑनलाइन ज्ञानरथ गायत्री परिवार के मंच से समय-समय पर मन को कण्ट्रोल करने के लिए अनेकों ज्ञानप्रसाद लेख प्रकाशित किये गए हैं। यह लेख दिए गए लिंक में उपलब्ध हैं लेकिन पीडीऍफ़ फॉर्मेट की लिमिटेशन के कारण प्रस्तुत पीडीऍफ़ को डाउनलोड करना होगा।

<https://life2health.org/>

शंख का वैज्ञानिक पक्ष

1. ध्वनि विज्ञान (Acoustics)

शंख मूलतः एक प्राकृतिक ध्वनि-वर्धक (Natural Resonator) है। जब व्यक्ति उसमें फूंक मारता है तो उसके भीतर की सर्पिल संरचना ध्वनि तरंगों को विशेष प्रकार से प्रतिध्वनित (Resonate) करती है। इसके परिणामस्वरूप गूँजदार और शक्तिशाली ध्वनि उत्पन्न होती है। ध्वनि-विज्ञान के अनुसार ऐसी ध्वनियां वातावरण में दूर तक फैलती हैं और सामूहिक ध्यान आकर्षित करने की क्षमता रखती हैं।

2. कंपन (Vibrations) का प्रभाव

शंखनाद से उत्पन्न कंपन केवल बाहर ही नहीं, शंख बजाने वाले व्यक्ति के शरीर में भी अनुभव किए जा सकते हैं।

विशेषकर, होंठ, गला, Vocal cords, फेफड़े, छाती आदि अंगों पर इस कंपन का प्रभाव पड़ता है।

शंख और श्वसन स्वास्थ्य (Respiratory health)

शंख बजाना वास्तव में एक उत्कृष्ट श्वसन अभ्यास है। इसके लिए गहरी साँस लेना, साँस को नियंत्रित करना एवं निरंतर वायु

प्रवाह बनाए रखना बहुत आवश्यक है। यह प्रक्रिया कई योगिक प्राणायामों से मिलती-जुलती है। शंखनाद से फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि, श्वास नियंत्रण में सुधार, छाती की मांसपेशियों का विकास एवं डायफ्राम का सुदृढीकरण नोटिस किया गया है। इसी कारण कई योग विशेषज्ञ शंखनाद को प्राकृतिक श्वसन-व्यायाम मानते हैं। शंखनाद के दौरान शरीर के अनेक भाग मस्तिष्क, श्वसन तंत्र, मुख की मांसपेशियां, स्वर तंत्र आदि सामूहिक तौर से कार्य करते हैं। इन सबके समन्वय से न्यूरो-मस्कुलर (Neuromuscular) नियंत्रण बेहतर होता है। नियमित अभ्यास से व्यक्ति में एकाग्रता और मानसिक स्थिरता विकसित हो सकती है।

मनोवैज्ञानिक प्रभाव

आधुनिक मनोविज्ञान बताता है कि ध्वनियां (Sounds) मानव मन पर गहरा प्रभाव डालती हैं। शंखध्वनि, ध्यान आकर्षित करती है, मानसिक विचलन को रोकती है एवं सामूहिक भावनाओं को जागृत करती है। इसी कारण धार्मिक आयोजनों में शंख और घंटी का प्रयोग किया जाता है। जब सैकड़ों लोग एक साथ शंखनाद को सुनते हैं, तो उनमें एक सामूहिक चेतना और भावनात्मक एकता का अनुभव होता है।

शंख और आयुर्वेद

आयुर्वेद में शंख का उपयोग केवल ध्वनि तक सीमित नहीं है। शंख को विशेष प्रक्रिया से शुद्ध करके "शंख भस्म" तैयार की जाती है जिससे एसिडिटी, बदहज़मी एवं पेट की अनेकों

समस्याओं का निवारण होता है। शंख में 95 प्रतिशत कैल्शियम कार्बोनेट होता है।

आदि में किया जाता रहा है। यहाँ यह बताना बहुत ज़रूरी हो जाता है कि किसी भी औषधि का उपयोग योग्य आयुर्वेदाचार्य के मार्गदर्शन में ही किया जाना चाहिए।

शंख और वास्तु

प्राचीन भारतीय प्रचलन में शंख को मंगल का प्रतीक माना गया है। घरों में शंख रखने तथा प्रतिदिन शंखनाद करने की परंपरा के पीछे मुख्य उद्देश्य परिवार के सदस्यों को एकत्र करना, प्रार्थना का वातावरण बनाना एवं अनुशासित जीवनचर्या विकसित करना रहा है।

गायत्री परिवार की दृष्टि से शंख

गायत्री परिवार में शंखनाद को केवल धार्मिक क्रिया नहीं माना गया है। यहाँ शंखनाद युग जागरण का प्रतीक, विचार-क्रांति का उद्घोष, आत्मपरिष्कार का संकेत माना गया है। यज्ञों और सामूहिक कार्यक्रमों में शंखध्वनि का उद्देश्य "उठो, जागो और अपने भीतर की दिव्यता को पहचानो।" का सन्देश देना है

आधुनिक जीवन में शंख की प्रासंगिकता

आज का मनुष्य तनाव, चिंता और मानसिक दबाव से घिरा हुआ है। ऐसे समय में शंख हमें तीन महत्वपूर्ण संदेश देता है:
पहला: जागो, आलस्य और निराशा से बाहर निकलो।

दूसरा:श्वास पर ध्यान दो,स्वस्थ श्वसन ही स्वस्थ जीवन का आधार है।

तीसरा:चेतना को ऊंचा उठाओ। जीवन केवल भौतिक उपलब्धियों का नाम नहीं है।
