Gyanshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
Available online at : www.gisrrj.com
OPEN ACCESS
ISSN : 2582-0095
doi : https://doi.org/10.32628/GISRRJ

आधुनिकसमाजस्य समुन्नतये स्वास्थ्य संरक्षणे च योगकुण्डलिन्युपनिषदः योगदानम्

डॉ. डि.ज्योति
सहायिकाचार्या, साङ्ख्ययोगविभागाध्यक्षा, राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, तिरुपतिः

Article Info

Article History
Accepted : 30 July 2024
Published : 20 Aug 2024

Publication Issue :
Volume 7, Issue 4
July-August-2024

Page Number : 39-46

सारांशः- उप-नि-पूर्वकस्य विशरणगत्यवसादनार्थकस्य षद्लृ धातोः क्विप् प्रत्ययेन उपनिषच्छब्दस्य निष्पत्तिरिति शङ्कराचार्यः। उपशब्दस्य सामीप्यं सत्वरं वा अर्थः निशब्दश्च निश्चयार्थकः तेन सत्वरं निश्चयेन संसारिणां संसारसारमतिं सादयति विशादयति शिथिलयतीति, परमश्रेयोरूपं प्रत्यगात्मानं सादयति गमयतीति, दुःखजन्मादिमूलमज्ञानं सादयति नाशयतीति वा उपनिषत्पदवाच्या। उपनिषद्विद्या भवति ब्रह्मविद्या रहस्यविद्या वा। कोऽहम्। कुतः आयातः। कथं हि भवेत् सुखप्राप्तिः। दुःखनिराकरणं वा कथं स्यात्। इति मानवानां अध्यात्मविषयिणी जिज्ञासा उपनिषत्सु आलोचिता। वेदविषयान् आधारी कृत्य प्रत्येकं वेदः चतुर्धा विभक्तः यथा- संहिता, ब्राह्मणम्, आरण्यकम्, उपनिषत् च इति। आरण्यकस्यापि सारभूता वर्तते उपनिषत्। आरण्यके आरब्धा अध्यात्मतत्त्वालोचना उपनिषत्सु एव परां स्फूर्ति लभमाना परिसमाप्ता। वेदस्य अन्तिमत्वात् लक्ष्यत्वात् वा इयम् उपनिषद् वेदान्त इत्यपि कथ्यते। (वेदस्यान्तः वेदान्तः, अन्तशब्दस्य द्विविधोऽर्थः सारभागः, अन्तिमांशो वा।) कृष्णयजुर्वेदप्रविभक्तेयं योगकुण्डल्युपनिषत् हठलम्बिकायोगयुक्तः निर्विशेषब्रह्ममात्रपर्यवसन्ना विजयते। अस्याः संक्षेपतो विवरणमारभ्यते।

विशेषशब्दाः –मिताहारः, आसनम्, शक्तिश्चालनम्, प्राणाभ्यासः, कुण्डलिनी, प्राणायामः इत्यादयः।

उपोद्घातः- योगकुण्डलिन्युपनिषत् कृष्णयजुर्वेदीया उपनिषत्। अस्यामुपनिषदि आहात्य 3 अध्यायाः सन्ति। त्रिषु अध्यायेषु विभिन्न विषयाः सन्ति। यद्यपि सर्वासु उपनिषत्सु योगकुण्डलिन्युपनिषदः लघु उपनिषद् रूपेण अन्तर्भवति तथापि कुण्डलिनीयोगविषये अतीव महत्त्वपूर्णः ग्रन्थः अस्ति।

अस्यामुपनिषदि प्रथमे अध्याये मनसः चञ्चलतायाः कारणं तस्य निवारणोपदेशः च उक्तः। द्वितीयाध्यायस्य विषयः खेचरीमुद्रा तथैव तृतीयाध्याये च आत्मसंशोधनस्य, मनसः, बिन्दोः, षट्चक्राणाम्, ध्यानविधेः, क्रमशः एतेषां सर्वेषाम् अभ्यासः वर्णितः अस्ति। अन्ते जीवनस्य मुक्तिं बहिर्मुक्तिं च अनयोः द्वयोः चर्चां कृत्वा निर्विकारं ब्रह्मणः रूपं वर्णनं कृत्वा अस्याः उपनिषदः समाप्तिर्भवति। एवं प्रकारेण योगस्य सर्वे प्रमुखाः विषयाः अस्यामुपनिषदि विस्तरेण चर्चां कृत्वा विषयः सम्पूर्णतया प्रस्तुतः अस्ति।
अस्याः उपनिषदः अनुसारं योगसिद्धिः प्राप्त्यर्थं मनसः स्थिरता आवश्यकी भवति। तथैव श्रीमद्भगवद्गीतायामप्युच्यते –

Copyright © 2024 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution **4.0 International License** (CC BY-NC 4.0)

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्।।[1]

तदर्थमस्यामुपनिषदि आदावेव चित्तस्य चञ्चलतायाः द्वे मुख्यकारणे प्रतिपाद्य तयोः द्वयोः कारणयोः निवारणोपायः अप्युक्तः।

तौ द्वौ मुख्यकारणौ स्तः -

हतुद्वयं हि चित्तस्य वासना च समीरणः।

तयोर्विष्ट एकस्मिंस्तद्द्वापि विनश्यतः।। [2]

तयोरादौ समीरस्य जयं कुर्यान्नरः सदा।

मिताहारासनं च शक्तिश्चालस्तृतीयकः।।[3]

आदाववान्तरवाक्यरूपेण हठयोगमवतारयति हेतुद्वयमित्यादिना। वासनाप्राणरोधाभ्यां चित्तंचलनाचलने भवतः। एतदन्यतररोधेऽपि द्वयमपि निरुद्धं भवतीत्यर्थः। तदुपायतया मिताहारः इत्यादि। योगकुण्डलिन्युपनिषदि प्राणस्य नियन्त्रणाय मितहारः, आसनम्, शक्तिचालनम् इति त्रयः उपायाः प्रोक्ताः सन्ति। एते त्रयः उपायाः प्रथमे अध्याये विस्तरेण व्याख्याताः।

1. मिताहारः - **सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशावशेषकः।**

भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते।।

योगसाधनायां मिताहारः महदुपकारकः भवति यदि मिताहारः न क्रियते चेत् साधकेन क्लशाः अनुभूयन्ते यथा श्रीमद्भगवद्गीतायामप्युक्तम् –

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।

युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।[4]

2. आसनम् - **1. पद्मासनम् 2. वज्रासनम्**

3. शक्तिश्चालनम् - प्राणशक्तेः नियन्त्रणम्।

कुण्डल्येव भवेच्छक्तिस्तां तु संचालयेद्बुधः।

स्वस्थानादाभ्रुवोर्मध्यं शक्तिचालनमुच्यते।।[5]

प्राणः नाम श्वासः। श्वासः यदि बहिः स्यात् वायुः इति उच्यते। अन्तः विद्यते चेत् प्राणः इति कथ्यते। यथोक्तं पातञ्जलयोगसुत्रे – **तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।**[6]

श्वासप्रश्वासयोः गतेः विच्छेदः प्राणायामः। प्राणायामः त्रिविधः। रेचकः, पूरकः, कुम्भकश्चेति। नाडीशोधनं भवति प्राणायामस्य मुख्योपयोगः। यमनियमाभ्यां संयुक्तः सन् पुरुषः यदि प्राणायाममाचरेत् तर्हि नाड्यः शुध्दाः भवन्ति। प्राणायामेन मनः स्थिरं भवति। धारणायोग्यसामर्थ्यं प्राप्नोति। रोगाणां विनाशाय प्राणायामस्यापि आवश्यकता वर्तते। प्राणः शरीरमानसिकक्रियाणां मूलजीवशक्तिः। श्वासोच्छ्वासानां नियन्त्रणेन सद्विनियोगेन च शरीरचित्तयोः सर्वेषां क्रियाणां नियन्त्रणमेव प्राणायामः। अस्मिन् प्राणायामस्य अन्तरगते

---

1 श्रीमद् भगवद्गीता – 6.26

2 योगकुण्डलिन्युपनिषत् –1.1

3 तत्रैव –1.2

4 श्रीमद् भगवद्गीता – 6.16

5 योगकुण्डलिन्युपनिषत् – 1.7

6 पातञ्जलयोगसुत्रम् – 2.49

रेचकः, पूरकः, कुम्भकः च नामकाः तिस्राः क्रियाः विद्यन्ते। मन्दं समगतौ च निःश्वासः यत् क्रियते सः रेचकः। मन्दं समगतौ च उच्छ्वासः यत् क्रियते सः पूरकः। एतत् क्रियाद्वयमपि निरन्तरं प्रचलति एव। किन्तु अवधानपूर्वकं नियन्त्रणम् अत्र लक्ष्यम्। अस्य क्रमबद्धाभ्यासस्य अनन्तरं कुम्भकः अभ्यसितव्यः। पूरकस्य अनन्तरं अन्तः वायोः रक्षणम् अन्तर्कुम्भकः, रेचकस्य अनन्तरं वायोः अस्वीकरणं बाह्यकुम्भकः इति उच्यते। प्राणनिरोधद्वारा चित्तवृत्तिनिरोधप्राप्तिः एव प्राणशक्तेः नियन्त्रणम् अयं योगमार्गः।

अस्माकं चित्तवृत्तीनां चञ्लतायाः कारणद्वयं भवतः। बीजरूपेण विद्यमानाः सुप्तसंस्काराः, प्राणस्य प्रेरणा च। एतयोः अन्यतरस्य निग्रहेण एव उभावपि निगृहीतौ भवतः। प्राणनिरोधद्वारा चित्तनिरोधः एव हठयोगस्य मार्गः। ज्ञानेन्द्रिय-कर्मेन्द्रियाणां यजमानः अस्ति मनः। तस्य प्रभुः अस्ति मरुत् (प्राणः)। एतेन प्राणायामस्य महत्त्वं ज्ञायते।

प्राणाभ्यासेन कुण्डलिनी बोधः - एवं विधिवत् रूपेण प्राणायामाभ्यासं कुर्वन् साधकस्य चित्तं चञ्चलं न भवति। न च इन्द्रियानां विषयेषु आसक्तिर्भवति। केवलकुम्भकानामाभ्यासेन नाडीगतमले शुष्के सति सुषुम्नायां प्राणगतिः चालिता भवति यदि तदा ततोऽयं साधकः योगी स्यादित्यर्थः।

प्राणाभ्यासात् विराड्रूपोवाप्तिः।

षट् चक्राणि परिज्ञात्वा प्रविशेत्सुखमण्डले।
प्रविशेद्वायुमाकृष्य तयैवोर्ध्वं नियोजयेत्।। [7]
एवं समभ्यसेद्वायुं स ब्रह्माण्डमयो भवेत्।
वायुं बिन्दु तथा चक्रं चित्तं चैव समभ्यसेत्।।[8]
एवं प्राणाभ्यासात् विराड्रूपो भवतीत्यर्थः।। [9]

वायुं समभ्यसेत् चित्तप्राणावेकीकृत्य षट्चक्रेषु बिन्दुध्यानपूर्वकं योगमभ्यसेदित्यर्थः।
एकेन निर्विकल्पयोगेन समं सर्वसाम्यं समाधि ब्रह्म अमृतं योगिनो यान्ति।
अन्तर्निहिताध्यात्मिक् शक्तीनां विकासाय कुण्डलिनि शक्त्या षट्चक्राणां जागरणमावश्यकम्।

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः।
सर्वेषां योगतन्त्राणां तथाधारो हि कुण्डली।।[10]

एवमभ्यासयोगं विना स्वात्मा न प्रकाशते इति।

विना चाभ्यासयोगेन ज्ञानदीपस्तथा न हि।
घटमध्यगतो दीपो बाह्ये नैव प्रकाशते।।[11]
भिन्ने तस्मिन्घटे चैव दीपज्वाला च भासते।
स्वकार्यं घटमित्युक्तं यथा दीपो हि तत्पदम्।।[12]

अयमेव विषयः श्वेताश्वतरोपनिषद्यप्युक्तम् - यथा -

---

7 योगकुण्डलिन्युपनिषत् - 3.9
8 तत्रैव - 3.13
9 तत्रैव - 3.13
10 तत्रैव - 3.1
11 योगकुण्डलिन्युपनिषत् - 3.15
12 योगकुण्डलिन्युपनिषत् - 3.16

यदाऽऽतमत्त्वेन तु ब्रह्मतत्त्वं दीपोपमेनेह युक्तः प्रापश्येत्।

अजं ध्रुवं सर्वतत्त्वैर्विशुद्धं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः।।[13]

यदा साधकः तत्त्वज्ञानेन आत्मतत्वेन ब्रह्मतत्वं प्रपश्यते तदा अजं ध्रुवं सर्वतत्वैः विशुद्धं देवं ज्ञात्वा सर्वपापैः विमुच्यते।

कुण्डलिनी शक्तिः -

योगकुण्डलिन्युपनिषद्योगसिद्धिहृदासनम्।

निर्विशेषब्रह्मतत्त्वं स्वमात्रमिति चिन्तये।।

अस्याः उपनिषदः नाम श्रुत्वा एव वयं ज्ञातुं शक्नुमः यत् नूनं अस्यां उपनिषदि कुण्डलिनी शक्तेः विषये चर्चा स्यात्। तथैव अस्याः उपनिषदः प्रथमेऽध्याये कुण्डलिनी शक्तिः तस्याः जागरणोपायः सुविस्तरं वर्णितः। देहे स्थिरीकृतां प्राणशक्तिं निर्दिष्टस्थलेषु विनिवेश्य ततः च्युतः यथा न स्यात् तथा कीलनम् उद्दिष्टानाम् अग्रिमक्रियाणां निमित्तं तस्य उपयोगश्च मुद्रा इति निर्दिश्यते। पुण्यशाली, आत्मसंयमी शिष्यः यदा गुरोः मार्गदर्शनेन शक्तिचालिनी मुद्रायाः अभ्यासं करोति तदा तस्य साधकस्य कुण्डलिनी शक्तिः अग्रे सरिता भवति।

अस्माकं शरीरस्य मेरुदण्डे नाडीसु मध्ये अतिसूक्ष्माणि षट् चक्राणि सन्ति। अधः विद्यमाने मूलाधारचक्रे कुण्डलिनीनामिका काचित् सुप्ता शक्तिः निगूहिता अस्ति। यथोक्तं शिवसंहितायाम् –

आधारमूले सुप्तां चाल्येत्कुण्डलीं दृढाम्।

अपानवायुनारुह्य बलादाकृष्य बुद्धिमान्।

शक्तिचालनमुद्रेयं सर्वशक्तिप्रदायिनी।।[14]

हठयोगी शक्तिचालिनीनामकेन विशेषाभ्यासेन सुप्ताशक्तिं जागरयति। सुषुम्नाद्वारा शक्तिम् उत्सञ्चारयति। तस्मात् देहस्य अन्तः अद्भुताः सूक्ष्माः क्रियाः प्रचलन्ति। ततः अलौकिकाः दिव्यानुभवाः शक्तयश्च तेन प्राप्यन्ते। अस्याः उपनिषदः तृतीयेऽध्याये अयं प्रसङ्गः अस्ति यत्र शिवं प्रति ब्रह्मा पृच्छति –

अमावास्या च प्रतिपत्पौर्णमासी च शङ्कर।

अस्याः का वर्ण्येते संज्ञा एतदाख्याहि तत्तवतः।। [15]

प्रतिपद्दिनतोऽकाले अमावास्या तथैव च।

पौर्णमास्यां स्थिरीकुर्यात्स च पन्था हि नान्यथा।।[16]

बाह्यमध्यान्तर्लक्ष्यदर्शनकरणं मनस्सहकृतदृष्टिः अमादिभेदेन सेयं त्रिधा भिद्यते। तत्र गाढनिमीलनदृष्टिरमा प्रथमा, अर्धोन्मीलनदृष्टिः प्रतिपत् द्वितीया, सर्वोन्मीलनदृष्टिः पूर्णिमा तृतीया भवति। लक्ष्यदर्शने पूर्णिमादृष्टिः प्रशस्यते। अभ्यासकाले यदि नेत्रश्रमो भवति तदा प्रतिपद्दिनतोऽकाले प्रतिपदृष्ट्याऽवलोकयेत् अमादृष्ट्या वा। यदा जितश्रमो भवति तदा पूर्णिमादृष्टिमेव स्थिरीकुर्यात्,

कदाचित् पूर्णिमादृष्ट्या कदाचित् प्रतिपदृशा।

अमादृष्ट्या कदाचिच्च निर्विघ्नेनावलोकयेत्।।[17]

---

13 श्वेताश्वतरोपनिषत् – 2.15

14 शिवसंहिता – 4.105

15 योगकुण्डलिन्युपनिषत् – 3.1

16 तत्रैव – 3.2

17 योगकुण्डलिन्युपनिषत् – 3.

विषयविषयिकलनात्यागपूर्वकं पूर्णिमादृष्टया ब्रह्माहमिति लक्षयेत्। कुण्डलिनीशक्तिमध्ये पूर्णिमादृष्टिकलितं मनः कृत्वा पुनः शक्तेश्व मध्यगं मनोऽपि कृत्वा ब्रह्माकारपरिणतमनसा मनस्तत्कार्यापवादाधिकरणं ब्रह्मास्मीत्यालोक्य एवमालोकनवृत्तिमपि सन्त्यजेदिति यत् तदैव हि परमं पदं कैवल्यमित्यर्थः।

अस्माकं शरीरस्य कृते आसनाभ्यासः वहूपकारकः यतोहि आसनाभ्यासकरणेन शरीरं स्थैर्यं, शरीरमारोग्यम् अङ्गलाघवञ्च च भवति। एतस्य अभ्यासः न केवलं भारते अपि तु सम्पूर्णे जगति सर्वैः समाद्रियते अनुष्ठीयते च। एतस्य अभ्यासेन अलौकिकी मानसिकी शारीरिकी च शक्तिः उत्पद्यते। तया शक्त्या मानवाः उत्तमतया साहसेन बलेन च कार्यं सम्पादयितुं शक्नुवन्ति। योगाभ्यासद्वारा योगिनः अनेकाः विद्याः सिद्धीः च प्राप्नुवन्ति, येन तेषां जीवनम् उन्नतं भवति। योग-द्वारा न केवलं शारीरिकं, मानसिकं च स्वास्थ्यं प्राप्यते, परं योगदर्शने निरूपितस्य अष्टाङ्गयोगस्य साधनेन मानवाः समाधौ उच्चतमां स्थितिं प्राप्य कैवल्यावस्थां प्राप्तुं शक्नुवन्ति। सैव स्थितिः मोक्षः इति पातञ्जलयोगदर्शने नाम्नापि व्यवह्रियते।

एवं सुदीर्घे, कठिने अस्मिन् साधनामार्गे एकैकस्मिन् अपि स्तरे आसनम्, प्राणायामः, मुद्राः एतेषां अभ्यासेन विविधाः सिद्धयः योगिनः प्राप्नुवन्ति। साधकस्य शरीरं वज्रमिव दृढतां प्राप्नोति, इन्द्रियाणि शतगुणितम् अधिकां शक्तिं प्राप्नुवन्ति, दूरगमनम्, दूरदर्शनम्, दूरश्रवणम्, परकायप्रवेशः इत्यादयः सिद्धयः प्राप्यन्ते। सिद्धयः समीचीने मार्गे प्रगतिः आसाद्यमाना अस्ति इति दर्शनाय सूचिताः। किन्तु ततः आकृष्टाः सन्तः लक्ष्यच्युताः ये भवेयुः ते योगभ्रष्टाः इति कथ्यन्ते। तथा न भवेत्। महासमाधिप्राप्तिः एव लक्ष्यं भवेत्। शरीरं मनः च एकस्यां स्थितौ स्थिरतया स्थातुम् अवरोधकः भवति रजोगुणः। आसनाभ्यासः एनं रजोगुणं नाशयति। शरीरं मनः च जडतां यां प्राप्नोति तस्य कारणं भवति तमोगुणः। आसनाभ्यासेन तमोगुणः अपि नष्टः भवति।

योगः न केवलं दर्शनम्, आरोग्यशास्त्रमपि। योगशास्त्रे रोगोपचारप्रक्रियाः वैद्यशास्त्रप्रक्रियातः भिन्नरूपेण प्रतिपादिताः। गुलिकाभक्षणादि औषधसेवनादिभिश्च वैद्यकशास्त्रे स्वास्थ्यचिकित्सा क्रियते। यौगिकप्रक्रियायां तु आसनप्राणायाममुद्राबन्धक्रियादिभिः रोगोपशमनाय प्रयासः क्रियते ।

आरोग्यं द्विविधं शारीरं मानसिकञ्चेति। शरीरमारोग्यम् ऋतुचर्या, दिनचर्या, आहारविहाराद्यधीनम्। मानसं तु अन्तर्निहितशक्तिविकासाधीनम्। अन्तर्निहितशक्तीनां विकासाय योगिभिः अष्टाङ्गयोगप्रक्रियाः उक्ताः। एवं हठयोगादिषु प्रोक्तानां षड् क्रियाणां बन्धमुद्रादीनाञ्च साहाय्येन आरोग्यं सम्पाद्यते। योगाभ्यासेन शरीरे जायमाना शक्तिः सर्वेष्वपि अङ्गेषु उत्साहं जनयति। तेन च सर्वेऽपि रोगाः ह्रासताङ्गच्छन्ति। योगोपचारे आसनप्रक्रियायां भिन्नभिन्नसन्धयः (Joints) सम्पिण्डिताः भवन्ति, तेन शरीरसौष्ठवं, सर्वेषु अङ्गेषु रक्तप्रसारणञ्च जयमानं भवति।

आधुनिकसमाजस्य समुन्नतये स्वास्थ्य संरक्षणे च योगकुण्डलिन्युपनिषदः योगदानम्।- प्राचीनकलादारभ्य इदानिन्तनकालपर्यन्तं भारतीयदर्शने आध्यात्मिकसाधनायाञ्च योगविद्या अमूल्यरत्नस्वरूपेण प्रतिष्ठिताऽस्ति। योगविद्या भारतवर्षस्य अमूल्यनिधिः। पुराकालादेव अविच्छिन्नरुपेण गुरुपरम्परापूर्वकं प्रचलिताऽऽसीत् गुरुपरम्परेयम्। वस्तुत ऋषिमुनियोगिनामध्यवसायजनितं साधनया लब्धं अन्तर्जगतो महत्त्वपूर्णमन्तर्विज्ञानम्। अनेन योगसमाधिना कुण्डलिनि शक्तया ऋषयो मन्त्रान् द्रष्टुं समर्था आसन्।

आधुनिकमानवजीवनविज्ञानं अस्मान् यद्यपि चन्द्रमण्डलमपि प्रेषयितुं सफलं जातं तथापि नानाविधरोगनिवारणे मानवानां स्वास्थ्यसंरक्षणे च तद् विज्ञानं न तावत् अशकतः। सत्सु अनेकेषु आधुनिकवैद्यमार्गेषु ते सर्वे रोगनिवारणापेक्षया इतराङ्गेष्वपि नूतनरोगाणां उत्पत्तये हेतवः भवन्ति। इयं तु सर्वेषामपि सामान्या आशा रोगनिवाराणापेक्षया रोगोत्पत्तेः पूर्वमेव सर्वदा स्वास्थ्यसंरक्षणं करणीयमिति। अस्ति खलु आङ्गलभाषायां प्रसिध्दं आभाणकं Prevention is better than cure इति। योगः एकः जीवनमार्गः। अयं न केवलं आध्यात्मिकज्ञानविधायकः परन्तु आरोग्यप्रदायकश्च। रोगाः कथं सम्भवन्ति, कति प्रकाराः इति जिज्ञासायाः समाधानं चरकसंहितायां एवम् उक्तम्

विकारो धातु वैषम्यं साम्यं प्रकृतिरुच्यते।

सुखसंज्ञकमारोग्यं विकारो दुःखमेव च।।

वायु: पित्तकफश्चोक्त: शरीरदोषसंग्रह:।

मानस: पुनरुद्दिष्टो रजस्तम एव च।।[18]

यदा सप्तधातुषु त्रिदोषेषु च समत्त्वं न भवति तदा शारीरकरोगा: उद्भवन्ति। त्रिगुणेषु यदा वैषम्यं भवति तदा मानसिकरोगा: सम्भवन्त्येव। मनोशारीरकरोगाणां प्रशमनोपाया: योगे अनेका: सन्ति। तेषु उपायेषु एक: महत्वपूर्णोपाय: विद्यते योगाभ्यासेन कुण्डलिनी शक्ते: जागरणम्। अस्या: कुण्डलिनी शक्ते: यदा जागरणं भवति तदा आलौकिकं फलं तु प्राप्यते एन परन्तु लौकिकं फलस्वरूपमस्माकम् अन्तर्निहिताध्यात्मिक्शक्तीनां विकास: जायते तथा च साधक: रोगै: प्रमुच्यते अनया शक्त्या इति। अस्यां योगकुण्डलिन्युपनिषदि कुण्डलिनी शक्ते: योगाभ्यासेन जागरणं मुख्यत्वेन व्याख्यातम्।

स: योगाभ्यास: कथं विदेय: इति प्रश्ने सति उच्यते।

कुण्डल्येव भवेच्छक्तिस्तां तु संचालयेद्बुध:।

स्वस्थानादाभ्रुवोर्मध्यं शक्तिचालनमुच्यते।।[19]

शक्तिचालिनीमुद्रा योगशास्त्रानुसारेण शक्तिशब्दस्यार्थोऽस्ति कुण्डलिनीशक्ति:।

तत्साधने द्वयं मुख्यं सरस्वत्यास्तु चालनम्।

प्राणरोधमथाभ्यासादृज्वी कुण्डलिनी भवेत्।।[20]

द्वादशाङ्गुलदैयं च अम्बरं चतुरङ्गुलम्।

विस्तीर्य तेन तन्नाडी वेष्टयित्वा तत: सुधी:।।[21]

अस्या: विधिविषये उक्तमस्ति यत् द्वादशाङ्गुलदीर्घं यावत् वस्त्रेण तथा च चतुरङ्गुलपर्यन्तं विस्तारयुक्तं नाभिप्रदेशं संवेष्ट्य अभ्यसेत् येन कुण्डलिनीशक्ति: जागृता सम्भूय ऊर्ध्वमार्ग गच्छति।

तेन कुण्डलिनी तस्या: सुषुम्नाया मुखं व्रजेत्।

जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वत:।।[22]

सूर्येण रेचयेद्वायु सरस्वत्यास्तु चालने।

कण्ठसंकोचनं कृत्वा वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत्।।[23]

तस्मात्संचालयेन्नित्यं शब्दगर्भां सरस्वतीम्।

यस्या: संचालनेनैव योगी रोगै: प्रमुच्यते।।[24]

एवं विधिवत् अभ्यासेन श्वासं नियम्य कुम्भकं कुर्यात् साधक: यस्मात् मूलाधारचक्रे सुप्तावस्थायां स्थिता कुण्डलिनीशक्ति: जागृता सम्भूय ऊर्ध्वमार्ग गच्छति।

अयं विषय: घेरण्ड संहितायामपि महर्षि घेरण्डेन अपि सुविस्तरेण व्यवस्थापित:। यथा –

---

18 चरकसंहिता – 1.57

19 योगकुण्डलिन्युपनिषत् – 1.7

20 तत्रैव – 1.8

21 तत्रैव – 1.11

22 तत्रैव – 1.14

23 तत्रैव – 1.16

24 तत्रैव – 1.17

नाभिं संवेष्टय वस्त्रेण न च नग्नो बहिस्थित:।

गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत्।।[25]

नाभिं वस्त्रेण संवेष्ट्य गोपनीयगृहे स्थित्वा इमां मुद्राम् अभ्यसेत्। उच्यते यत् एकवितस्तिपर्यन्तं दीर्घं तथा चतुरङ्गुलपर्यन्तं विस्तारयुक्तं कोमलं श्वेतवर्णयुक्तं सूक्ष्मवस्त्रं नाभिप्रदेशे रक्षयेत्। तदनन्तरं देहं भस्मना संलिप्य सिद्धासने उपविश्य नासापुटाभ्यां प्राणवायुमाकृष्य अपानवायुना सह मेलयेत्। तदनन्तरम् अश्विनीमुद्रया गुह्यप्रदेशमाकुञ्चयेत्। श्वासं नियम्य कुम्भकं कुर्यात् यस्मात् कुण्डलिनीशक्ति: जागृता सम्भूय ऊर्ध्वमार्गं गच्छति।

मुलाधारे आत्मशक्ति: कुण्डली परदेवता।

शयिता भुजगकारा सार्द्धत्रिवलयान्वित:।।[26]

यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीव: पशुर्यथा।

ज्ञानं न जायते तावत् कोटियोगं समभ्यसेत्।।[27]

मुलाधारे एषा कुण्डलिनीशक्ति: सार्धत्रिगोलाकारं गृहीत्वा सर्प इव सुप्ता भवति। यावद् इयं शक्ति: सुप्तावस्थायां तिष्ठति तावत् योगी पशुवत् तिष्ठति अज्ञानावस्थायां इत्यर्थ:। अत: यावत् ज्ञानं न लभ्यते कुण्डलिनीशक्ति: जागृता न भवति तावत् अभ्यासं कुर्वन् एव तिष्ठेत्।

यथोक्तं हठयोगप्रदीपिकायाम्।

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुण्डली।

तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यन्ते ग्रन्थयोऽपि च।।[28]

कुण्डलीबोधस्य फलमाह - सुप्ता कुण्डली गुरो: प्रसादेन यदा जागर्ति (बुध्यते) तदा सर्वाणि पद्मानि (षट्चक्राणि) भिद्यन्ते भिन्नानि भवन्ति। ग्रन्थयोऽपि च ब्रह्मग्रन्थिविष्णुग्रन्थिरुद्रग्रन्थयो भिद्यन्ते भेदं प्राप्नुवन्तीत्यर्थ:।

उपसंहार:-यद्यपि योग-कुण्डलिनी उपनिषद: लघु उपनिषदेषु वर्गीकृत: अस्ति तथापि अद्यापि कुण्डलिनीयोगविषये अतीव महत्त्वपूर्ण: ग्रन्थ: अस्ति। यथा अग्नौ तापित: धातु: सर्वथा शुद्ध: भवति तद्वेव शारीरिकवाचिकमानसिकतपसा योगाभ्यासेन अस्माकमन्त:करणं शुद्धं भवति। येन केन प्रकारेण उदरपूर्ति: मानवस्य उद्देश्यं नास्ति। आहारनिद्राभयमैथुनादयश्च क्रियाकलापा: पशुप्राणिष्वितरेभ्य: जन्तुभ्य: अपि प्राप्यन्ते। किन्तु मानव: तेषु जन्तुषु चिन्तनशील: इत्यनेन कारणेन मानवस्य परमं लक्ष्यं मोक्षप्राप्ति: अस्तीति मनुष्याणां वैशिष्टयम्।

सन्दर्भग्रन्थसूची –

1. योगकुण्डलिन्युपनिषत्। – अष्टोत्तरशतोपनिषत्सु योगोपनिषद:।
(श्री उपनिषद्ब्रह्मयोगिविरचितव्याख्यायुता:) अडयार्-पुस्तकालयाध्यक्षेण

---

25 घेरण्ड संहिता – 3.52

26 घेरण्ड संहिता – 3.49

27 तत्रैव – 3.50

28 हठयोगप्रदीपिका – 3.2

अ. महादेवशास्त्रिणा सम्पादिता।

2. **घेरण्ड संहिता। -** प्रकाशक: चौखंभा पब्लिशर्स – गोकुल भवन, के–37/109, गोपाल मन्दिर लेन वाराणसी–221001 शाखा – चौखंभा ओरियंटलिया।

3. **हठयोगप्रदीपिका।**(सहजानन्दसंतानचिन्तामणिस्वात्मारामयोगीन्द्रविरचिता श्रीयुतब्रह्मानंदविरचितज्योत्सनाभिध- संस्कृतटीकया, लाखग्रामनिवासी पंडितमिहिरचंद्रकृत – भाषाटिकया च शामिला।) मुद्रा एवं प्रकाशक खेमराज श्रीकृष्णदास, अध्यक्ष: श्रीवेंकटेश्वर प्रेस, खेमराज श्रीकृष्णदास मार्ग, मुंबई 400–004

4. **शिवसंहिता। -** मुद्रक: एवं प्रकाशक: खेमराज श्रीकृष्णदास, स्टीम् – प्रेस, बम्बई. – 1984

5. **पातञ्जलयोगसूत्रम्। -** भावप्रकाशिका – हिन्दी व्याख्यासमेतम् विस्तृत भूमिका एवं भाषानुवादक डॉ0 महाप्रभुलाल गोस्वामी। प्रकाशक: चौखम्भा संस्कृत संस्थान वाराणसी।

6. **चरकसंहिता।-**श्रीमद्ग्निवेशेन प्रणिता चक्रदृढबलाभ्यां प्रतिसंस्कृता चरकसंहिता श्रीचक्रपाणिदत्तविरचिता 'आयुर्वेददीपिका' व्याख्यासंवलिता – 'विद्योतिनी' – हिंदीव्याख्याविभूषिता – चौखम्भा संस्कृत संस्थान वाराणसी।

7. अष्टोत्तरशतोपनिषत्सु योगोपनिषद:।
(श्री उपनिषद्ब्रह्मयोगिविरचितव्याख्यायुता:) अडयार्-पुस्तकालयाध्यक्षेण
अ. महादेवशास्त्रिणा सम्पादिता।

8. श्वेताश्वतरोपनिषत्। - सानुवाद शाङ्करभाष्यसहित प्रकाशक: गोविन्द भवन–कार्यालय, गीताप्रेस, गोरखपुर।

9. श्रीमद् भगवद्गीता - गीताप्रेस गोरखपुर।