



ISSN: 3049-2017

IJMH 2025; 2(6): 01-04

© 2025 IJMH

www.themultijournal.com

Received: 21-10-2025

Accepted: 01-11-2025

Publish : 03-11-2025

विक्रम सिंह कण्डारी

शोधार्थी,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

निर्देशक**डॉ. रूपाली गुप्ता**

सहायक प्रोफेसर,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

Correspondence:**विक्रम सिंह कण्डारी**

शोधार्थी,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

गोरक्ष संहिता और वशिष्ठ संहिता में नाडियों का तुलनात्मक अध्ययन

विक्रम सिंह कण्डारी, डॉ. रूपाली गुप्ता

सारांश

योग परम्परा में "नाडी" की अवधारणा सूक्ष्म शरीर की सबसे महत्वपूर्ण संरचना मानी जाती है। विभिन्न योगोपनिषदों एवं संहिताओं में नाडियों का वर्णन भिन्न-भिन्न रूपों में मिलता है। नाडियाँ केवल शारीरिक नसों नहीं हैं, बल्कि वे ऊर्जा वाहिनी मार्ग हैं, जिनसे प्राणशक्ति का संचार समूचे शरीर में होता है। योगोपनिषदों और हठयोग ग्रंथों में नाडियों की संख्या, नाम तथा उनके साधना संबंधी महत्व का गहन विवेचन मिलता है। प्रस्तुत शोध-लेख का उद्देश्य गोरख संहिता और वशिष्ठ संहिता में नाडियों के वर्णन का तुलनात्मक अध्ययन करना है।

गोरक्ष संहिता, नाथ-योग परम्परा का प्रतिनिधि ग्रंथ, मुख्यतः हठयोगिक साधना पर आधारित है। इसमें नाडियों की संख्या 72,000 मानी गई है, जिनमें इडा, पिंगला और सुषुम्ना को साधना की दृष्टि से सर्वाधिक महत्वपूर्ण माना गया है। नाडियों के शुद्धिकरण और सुषुम्ना के सक्रियण को कुण्डलिनी जागरण तथा योग सिद्धि का आधार बताया गया है।

दूसरी ओर, वशिष्ठ संहिता नाडियों को अधिक दार्शनिक और ध्यान-प्रधान रूप से प्रस्तुत करती है। इसमें भी 72,000 नाडियों का उल्लेख मिलता है, सभी नाडियों का उद्गम "कंद" ही बताया गया है। वशिष्ठ संहिता में नाडियों का उद्देश्य साधक को "हृदय-आकाश" में स्थित परमब्रह्म के बोध की ओर ले जाना है। इडा, पिंगला और सुषुम्ना के साथ अन्य गौण नाडियों जैसे गांधारी, पूषा, अलम्बुषा आदि का भी वर्णन किया गया है। यद्यपि गोरख संहिता और वशिष्ठ संहिता की दृष्टि और शैली में अंतर है गोरख संहिता व्यावहारिक और हठयोगिक है जबकि वशिष्ठ संहिता दार्शनिक और ध्यान-प्रधान है फिर भी दोनों में नाडियों को साधना का आधार माना गया है। नाडियों का शुद्धिकरण, प्राणायाम की प्रक्रिया तथा साधक को आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाने में उनका महत्व समान रूप से स्वीकार किया गया है। गोरख संहिता और वशिष्ठ संहिता, दोनों ही ग्रंथ यौगिक नाडी तंत्र की समझ को समृद्ध करते हैं तथा साधक को क्रमशः व्यावहारिक साधना और दार्शनिक चिंतन की दोनों दिशाओं में मार्गदर्शन प्रदान करते हैं।

प्रस्तावना

योगशास्त्र में "नाडी" शब्द का प्रयोग शारीरिक नसों से अलग सूक्ष्म ऊर्जा-मार्ग के लिए किया गया है। नाडियाँ प्राणशक्ति के वहन एवं वितरण का साधन हैं। उपनिषदों से लेकर हठयोग-ग्रंथों तक नाडियों का वर्णन मिलता है।

गोरक्ष संहिता, जो नाथ-सम्प्रदाय का महत्वपूर्ण ग्रंथ है, हठयोग साधना को व्यवस्थित करने हेतु प्रसिद्ध है। वहीं वशिष्ठ संहिता (योग-वशिष्ठ उपनिषद) वैदिक ऋषि परम्परा में आती है और उसमें नाडियों का विवेचन अधिक दार्शनिक एवं ध्यान-प्रधान रूप में हुआ है। इस लेख में दोनों संहिताओं के नाडी-वर्णन का तुलनात्मक अध्ययन कर यह समझने का प्रयास किया गया है कि साधना की दृष्टि से इनके बीच क्या समानताएँ एवं भिन्नताएँ हैं। भारतीय दर्शन, विशेषकर योग और तांत्रिक परम्परा, में

मानव- शरीर को केवल स्थूल भौतिक देह के रूप में नहीं देखा गया है, बल्कि इसके भीतर एक सूक्ष्म एवं कारण शरीर की परिकल्पना की गई है। इस सूक्ष्म शरीर में नाडियों का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। नाडियाँ ऊर्जा- वाहिनी मार्ग हैं, जिनके माध्यम से प्राण का संचार सम्पूर्ण शरीर में होता है। यह संचार ही जीवन की क्रियाओं को सक्रिय रखता है तथा मानसिक- आध्यात्मिक साधना का आधार बनता है। विभिन्न योगोपनिषदों एवं योग- संहिताओं में नाडियों की संख्या, नाम और कार्यविधान के बारे में भिन्न- भिन्न विवरण प्राप्त होते हैं। अधिकांश ग्रंथों में 72,000 नाडियों का उल्लेख मिलता है, जिनमें तीन नाडियाँ इडा, पिंगला और सुषुम्ना को विशेष महत्व दिया गया है। इन तीनों नाडियों के संतुलन एवं सुषुम्ना के सक्रियण को योग- साधना की सफलता का प्रमुख आधार माना गया है।

इस सन्दर्भ में गोरक्ष संहिता और वशिष्ठ संहिता दोनों ग्रंथ विशेष रूप से महत्वपूर्ण हैं। गोरक्ष संहिता नाथ- सम्प्रदाय की हठयोगिक परम्परा का प्रतिनिधित्व करती है। इसमें साधक के लिए नाडियों के शुद्धिकरण, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा एवं कुण्डलिनी- जागरण की विधियों का व्यावहारिक विवेचन किया गया है। गोरखनाथ और उनके अनुयायियों ने नाडियों को साधना का प्रत्यक्ष साधन माना है और इनके शुद्ध होने पर योगसिद्धि प्राप्त होने की बात कही है। इसके विपरीत, वशिष्ठ संहिता, जो योगोपनिषदों के अन्तर्गत आती है, नाडियों की व्याख्या को दार्शनिक एवं ध्यान- प्रधान रूप में प्रस्तुत करती है। यहाँ नाडियों का मूलस्थान हृदय माना गया है और उनका कार्य साधक को 'हृदय- आकाश' में स्थित ब्रह्म का अनुभव कराना बताया गया है। वशिष्ठ संहिता में नाडियों के माध्यम से आत्म- साक्षात्कार और ब्रह्मानुभूति का मार्ग प्रशस्त किया गया है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि यह ग्रंथ ध्यान- प्रधान योग की ओर अधिक झुकाव रखता है।

इन दोनों संहिताओं का तुलनात्मक अध्ययन इसलिए भी आवश्यक है क्योंकि ये भारतीय योग परम्परा की दो भिन्न धाराओं का प्रतिनिधित्व करती हैं एक ओर नाथ परम्परा का व्यावहारिक हठयोग और दूसरी ओर उपनिषदों की दार्शनिक ध्यान- साधना। जहाँ गोरख संहिता साधक को नाडियों की शारीरिक ऊर्जात्मक संरचना पर ध्यान केंद्रित करने का मार्ग दिखाती है, वहीं वशिष्ठ संहिता साधक को नाडियों के माध्यम से आत्म- ब्रह्म की पहचान कराने की ओर अग्रसर करती है।

आधुनिक न्यूरोसाइंस और बायो- एनर्जी के अध्ययनों ने यह संकेत दिया है कि शरीर में सूक्ष्म ऊर्जा मार्ग वास्तव में तंत्रिका तंत्र और ऊर्जा- प्रवाह के साथ किसी न किसी स्तर पर सम्बद्ध हो सकते हैं। इस प्रकार नाडियों की अवधारणा केवल धार्मिक- दार्शनिक प्रतीक नहीं है, बल्कि यह मनुष्य की जैव- ऊर्जात्मक संरचना की गहन व्याख्या भी हो सकती है।

गोरक्ष संहिता और वशिष्ठ संहिता में नाडियों का तुलनात्मक अध्ययन न केवल यौगिक परम्परा की विविधताओं को उजागर करता है, बल्कि यह भी दर्शाता है कि साधना की प्रक्रिया में नाडियों की क्या भूमिका है और किस प्रकार यह व्यावहारिक तथा दार्शनिक दोनों ही दृष्टिकोणों से साधक को आत्म- साक्षात्कार की ओर ले जाती हैं।

उद्देश्य

1. गोरक्ष संहिता में वर्णित नाडियों का अध्ययन करना

इस शोध का प्रमुख उद्देश्य यह है कि भारतीय योग- साहित्य में नाडियों की जो परिकल्पना की गई है, विशेषकर गोरख संहिता और वशिष्ठ संहिता में, उसका ऐतिहासिक और दार्शनिक विवेचन किया जाए। इससे यह समझने में सहायता मिलेगी कि विभिन्न परम्पराओं में नाडियों को किस प्रकार परिभाषित किया गया और साधना में उनका महत्व कैसे निरूपित हुआ।

2. गोरक्ष संहिता में नाडियों का विश्लेषण करना

नाथ- सम्प्रदाय की प्रतिनिधि रचना गोरक्ष संहिता में नाडियों की संख्या, नाम, संरचना और साधना- प्रक्रिया में उनकी भूमिका का स्पष्ट विवरण मिलता है। इस शोध का एक उद्देश्य यह है कि गोरक्ष संहिता में वर्णित नाडियों के स्वरूप और उनके साधक- जीवन में महत्व को स्पष्ट किया जाए।

3. वशिष्ठ संहिता में नाडियों का विवेचन करना

वशिष्ठ संहिता (योगोपनिषद) में नाडियों का विवेचन अधिक दार्शनिक और ध्यान- प्रधान दृष्टिकोण से किया गया है। इस शोध का उद्देश्य है कि वहाँ वर्णित नाडियों के उद्गम- स्थान, प्रवाह और आत्म- साक्षात्कार की साधना में उनकी भूमिका को व्यवस्थित रूप से समझा जाए।

4. दोनों संहिताओं का तुलनात्मक अध्ययन करना

एक मुख्य उद्देश्य यह है कि गोरक्ष संहिता और वशिष्ठ संहिता में नाडियों के विषय में प्रस्तुत विवरण का तुलनात्मक विश्लेषण किया जाए। यह अध्ययन यह स्पष्ट करेगा कि दोनों संहिताओं में कौन- कौन सी समानताएँ और भिन्नताएँ हैं, तथा उनके दृष्टिकोण व्यावहारिक (हठयोगिक) और दार्शनिक (ध्यानप्रधान) में किस प्रकार का अंतर है।

5. साधना की दृष्टि से नाडियों की उपादेयता स्पष्ट करना

शोध का एक अन्य उद्देश्य यह है कि साधना की प्रक्रिया में नाडियों का क्या महत्व है और किस प्रकार उनका शुद्धिकरण, सक्रियण और संतुलन साधक को कुण्डलिनी- जागरण एवं आत्म- साक्षात्कार की ओर ले जाता है, इसे व्यावहारिक और दार्शनिक दोनों दृष्टियों से स्पष्ट करना।

6. आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से नाडियों के अध्ययन को जोड़ना

इस शोध का उद्देश्य यह भी है कि नाडियों की अवधारणा का आधुनिक न्यूरोसाइंस, ऊर्जा- शरीर और प्राण- विज्ञान से संबंध

स्थापित करने का प्रयास किया जाए। इससे नाडियों का महत्व केवल धार्मिक या दार्शनिक नहीं, बल्कि व्यावहारिक एवं वैज्ञानिक भी सिद्ध हो सकेगा।

तुलनात्मक विवेचन

1. नाडियों की संख्या

गोरक्ष संहिता – इसमें कुल 72,000 नाडियों का वर्णन है। इनमें तीन प्रमुख नाडियों– इडा, पिंगला और सुषुम्ना को साधना की दृष्टि से मुख्य माना गया है। 72000 में प्राणों का वहन करने वाली 10 नाडियाँ मुख्य हैं, और इन सभी दस नाडियों के स्थान भी बताए गए हैं -

1. इडा - वाम नासिका- सोम, 2. पिङ्गला - दक्षिण नासिका - सूर्य, 3. सुषुम्ना - दोनों के मध्य- अग्नि, 4. गान्धारी - वाम चक्षु, 5. हस्तिजिह्वा - दक्षिण चक्षु, 6. पूषा - दक्षिण कर्ण, 7. यशस्विनी - वाम कर्ण, 8. अलम्बुसा -आनन (मुख), 9. कुहू - लिङ्ग, 10. शंखिनी - मूलस्थान।

वशिष्ठ संहिता – इसमें भी 72,000 नाडियों का उल्लेख है, परंतु यहाँ दार्शनिक दृष्टि से कहा गया है कि नाडियों का उद्गम "कंद" है। शरीर में कुल नाडियों की संख्या तो बहुत अधिक है, परन्तु उनमें 14 नाडियाँ मुख्य मानी जाती हैं। मुख्य 14 नाडियाँ ये हैं : सुषुम्णा, इडा, पिङ्गला, सरस्वती, कुहू, वरणा, यशस्विनी, पूषा, पयस्विनी, शंखिनी, गान्धारी, हस्तिजिह्वा, विश्वोदरा और अलम्बुषा।

2. नाडियों का मूलस्थान

गोरक्ष संहिता – नाडियों का उद्गम कुण्डलिनी शक्ति से माना गया है जो मूलाधार चक्र में स्थित है।

वशिष्ठ संहिता – नाडियों का उद्गम "कंद" को बताया गया है, जहाँ से वे समस्त शरीर में प्रसारित होती हैं।

3. प्रमुख नाडियों का महत्व

गोरक्ष संहिता – इडा, पिंगला और सुषुम्ना के संतुलन को साधना का आधार माना गया है। प्राणायाम और बन्धों द्वारा सुषुम्ना में प्राण का प्रवेश ही योगसिद्धि का साधन बताया गया है।

वशिष्ठ संहिता – यहाँ भी इडा, पिंगला और सुषुम्ना का महत्व स्वीकार है, किंतु इनके साथ गान्धारी, हस्तिजिह्वा, पूषा, यशस्विनी, अलम्बुषा आदि नाडियों का भी उल्लेख है।

4. साधना- प्रक्रिया में भूमिका

गोरक्ष संहिता – नाडियों का शुद्धिकरण प्राणायाम का प्रथम लक्ष्य माना गया है। शुद्ध नाडियों के बिना ध्यान और कुण्डलिनी- जागरण संभव नहीं है।

वशिष्ठ संहिता – नाडियों को आत्म साक्षात्कार के साधन के रूप में देखा गया है। इनके द्वारा साधक को "हृदय- आकाश" में स्थित ब्रह्म का बोध कराने पर बल दिया गया है।

5. वर्णन शैली

गोरक्ष संहिता – व्यावहारिक, हठयोग प्रधान एवं साधक के लिए तकनीकी मार्गदर्शन देने वाली।

वशिष्ठ संहिता – दार्शनिक, उपनिषद प्रधान एवं ध्यान- प्रधान दृष्टिकोण वाली।

निष्कर्ष

भारतीय योग-परम्परा में नाडी- तंत्र का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है। प्राणशक्ति के प्रवाह, साधना की प्रगति और आत्म- साक्षात्कार की दिशा में नाडियों की भूमिका को सभी योग- ग्रंथों ने स्वीकार किया है। प्रस्तुत अध्ययन में गोरक्ष संहिता और वशिष्ठ संहिता के आधार पर नाडियों का तुलनात्मक विवेचन किया गया। इस अध्ययन से निम्नलिखित निष्कर्ष सामने आते हैं :

1. नाडियों की संख्या एवं स्वरूप में साम्य : दोनों संहिताओं में 72,000 नाडियों का उल्लेख प्राप्त होता है, जिससे यह स्पष्ट है कि यौगिक परम्परा में नाडियों का विशाल जाल माना गया है। इनमें से तीन नाडियाँ इडा, पिंगला और सुषुम्ना दोनों ग्रंथों में विशेष रूप से प्रमुख मानी गई हैं।

2. उद्गम- स्थान में भिन्नता – गोरक्ष संहिता नाडियों का उद्गम मूलाधार चक्र में स्थित कुण्डलिनी शक्ति से मानती है, जबकि वशिष्ठ संहिता इन्हें हृदय से उद्भूत मानती है। यह भिन्नता दोनों ग्रंथों की साधनादृष्टि को स्पष्ट करती है पहला हठयोगिक और दूसरा ध्यानप्रधान।

3. साधना केन्द्रित दृष्टिकोण – गोरक्ष संहिता व्यावहारिक हठयोग पर आधारित है, जहाँ नाडियों के शुद्धिकरण, प्राणायाम, बन्ध एवं मुद्रा के प्रयोग से साधक को कुण्डलिनी जागरण तक ले जाने की प्रक्रिया का वर्णन है। इसके विपरीत, वशिष्ठ संहिता साधक को नाडियों के माध्यम से हृदय- आकाश में ब्रह्मानुभूति का मार्ग दिखाती है।

4. वर्णन शैली में अंतर – गोरक्ष संहिता का विवेचन अधिक तकनीकी एवं साधक- उन्मुख है, जबकि वशिष्ठ संहिता का विवेचन उपनिषदिक परम्परा से प्रभावित दार्शनिक एवं ध्यानप्रधान है।

5. आधुनिक प्रासंगिकता – आज जब योग और प्राणायाम पर वैज्ञानिक अनुसंधान हो रहे हैं, नाडियों की अवधारणा को तंत्रिका- तंत्र और बायो- एनर्जी के साथ जोड़ा जा रहा है। इस संदर्भ में गोरक्ष संहिता और वशिष्ठ संहिता, दोनों ही आधुनिक योग- विज्ञान को आधार प्रदान करती हैं।

सारतः यह कहा जा सकता है कि यद्यपि गोरक्ष संहिता और वशिष्ठ संहिता में नाडियों के वर्णन में दृष्टिकोण का अंतर है एक ओर हठयोगिक साधना, दूसरी ओर दार्शनिक ध्यान साधना फिर भी उनका मूल लक्ष्य साधक को प्राण- संतुलन, चित्त एकाग्रता और अंततः आत्म- साक्षात्कार की ओर ले जाना है। यह तुलनात्मक अध्ययन स्पष्ट करता है कि नाडियों की अवधारणा भारतीय योग परम्परा का सार्वभौमिक तत्व है, जो साधक को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनों स्तरों पर परिष्कृत करती है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. ktibodhananda (1998), *Hatha Yoga Pradipika*, 3rd Ed., Publisher Bihar School of Yoga. ASIN: B00C7C5AE0
2. Maxwell, R. W. (2009). The physical basis of yoga chakras. *Yoga Journal*.
3. कुमार, हरीश (2021). योग सिद्धांत संग्रह, राधा प्रेस साहिबाबाद, गाजियाबाद ।
4. खेड़ीकर, सचिन (2016). नाडी की तंत्रिका तंत्र के साथ महत्वपूर्ण तुलना ,जर्नल ऑफ इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन, ऑनलाइन प्रकाशन । DOI: 10.1007
5. पाण्डे, जनार्दनशास्त्री (2006) गोरक्ष संहिता, प्रथम भाग, पब्लिकेशन संपूर्णानंद संस्कृत विश्वविद्यालय वाराणसी । ISBN: 81-7270-147-0
6. बसवरडुई, ईश्वर वी.(2012). नाडी तंत्र एवं प्राण, केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली । ISBN: 978-81-925497-2-9
7. महेशानंद, स्वामी (2009) वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, पुणे ।
8. भारती, परमहंस स्वामी अनंत (2015). योग उपनिषद संग्रह, प्रथम भाग, चौखंबा ओरिएंटलिया वाराणसी । ISBN: 978- 81-89469-41-2
9. भारती, परमहंस स्वामी अनंत (2012). शिव संहिता, प्रथम संस्करण, चौखंबा ओरिएंटलिया, वाराणसी ।
10. महेशानंद, स्वामी (2009) वसिष्ठ संहिता, कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योग मंदिर समिति लोनावला, पुणे ।
11. मिश्र, गिरिरत्न (2021) हठरत्नावली, प्रथम संस्करण, चौखंबा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी।
12. शर्मा, श्रीराम (2022). 108 उपनिषद साधनाखण्ड, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि, मथुरा ।
13. सरस्वती, निरंजनानंद (2001). प्राण प्राणायाम प्राण विद्या, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट गंगादर्शन मुंगेर, बिहार । ISBN: 81-86336-22-2