International Journal of Multidisciplinary Horizon

ISSN: **3049-2017**
IJMH 2025; 2(6): 139-141
© 2025 IJMH
www.themultijournal.com
Received: 18-12-2025
Accepted: 27-12-2025
Publish : 29-12-2025

सारदा हाँसदा
शोधच्छात्रा,सांख्ययोगविभागः,
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
तिरूपतिः

Correspondence:
सारदा हाँसदा
शोधच्छात्रा,सांख्ययोगविभागः,
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः,
तिरूपतिः

स्वास्थसंरक्षणे योगचूडामण्युपनिषतः वैशिष्ट्यम्।

सारदा हाँसदा

योगचूडामण्युपनिषत् परिचयः-

योगचूडामण्युपनिषद् सामवेदशाखायाः अन्तर्गतं एकम् उपनिषद् अस्ति। अस्मिन् उपनिषदि नाथपरम्पराया सह बहवः विषयाः सङ्गच्छन्ति। अस्मिन् उपनिषदि कुण्डलिनीयोगः वर्णितः अस्ति। चतुर्णां वेदानां योगपनिषदां संख्या विंशतिः अस्ति। तासु योगचूडामण्युपनिषद् एकं प्रमुखम् उपनिषद् मन्यते। अस्मिन् सामवेदोपनिषदि योगध्यानद्वारा आत्मशक्तेः जागरणप्रक्रिया स्वविस्तरं वर्णिता अस्ति। अष्टाङ्गयोगस्य प्रथमासनादिषट्भागान्कथयित्वा योगसिध्देः अत्यावश्यकंदेहतत्वज्ञानम्, मूलाधारा-दिचक्रज्ञानम्, कुण्डलिन्यां परमज्यतिदर्शनंम्, नाडीचक्रम्, नाडीस्थानम्, नाडीसञ्चारितप्राणवायुः तथा तस्य कार्याणि, प्राणेन सह जीवस्य गतिमयता, अजपागायत्र्याः अनुसन्धानम्, कुण्डलिनीद्वारा मोक्षद्वार-भेदनम्, त्रिबन्धाः, खेचरीमुद्रा, वज्रोल्यादिनां लक्षणम्, महामुद्रास्वरुपम्, प्रणवजपस्य विशेषप्रक्रिया, प्रणवस्य ब्रह्मणः ऐक्यम्, आत्मज्ञानबोधकत्वम्, प्रणवजपस्य आवश्यकता तथा च एतादृशाः बहवः योगविषयाः फलानि च कथितानि।

सत्यमेव तस्य **"योगचूडामणि"** इति नाम अन्वर्थकम्। यतः तस्मिन् अनेके योगविषयाः दत्ताः सन्ति, तस्य च उपासकः योगस्य चूडामणिः(मुकुटः) भवितुम् अर्हति। योगिनां हिताय **"योगचूडामणिः"**नामकं उपनिषद् विरचितम् अस्ति। अस्यां उपनिषदि कैवल्यसिध्देः विषये स्पष्टं विवेचनं दृश्यते । आसनम्, प्राणायामः, प्रत्याहारः, धारणा ध्यानम्, समाधिः च एतेषां षडङ्गानां समुच्चयः योगः इति कथ्यते।

➢ **मुख्यानि वैशिष्ट्यानि-**

१.प्राणायामस्य प्रमुखता –

योगदर्शने अष्टाङ्गयोगेषु प्राणायामः चतर्थाङ्गत्वेन स्वीकृतः अस्ति। **"प्राणायामः"** इत्ययं शब्दः प्राण+आयाम इत्यनयोः शब्दयोः संयोगेन निर्मितः अस्ति। "प्राणस्य आयामः" प्राणायामः इति षष्ठीतत्पुरूषसमासः अयं शब्दः। सर्वेषां प्राचीनानां दर्शनेषु प्राणः जीवनस्य मूलाधारः इति मन्यते। यस्मिन् प्राणाः सन्ति, ते प्राणिनः उच्यन्ते। सर्वेषां प्राणीनां संसारे अधिककालपर्यन्तम् अवस्थानस्य इच्छा भवति। अतः तैः प्राणशक्तिः वर्धनीया। प्राणःशक्तेः पोषणाय उपायः अस्ति प्राणायामः। प्राणः अर्थात् जीवनशक्तिः, आयामः अर्थात् नियन्त्रणम् अथवा विस्तारः । अतः प्राणस्य नियन्त्रणपूर्वकः विस्तारः एव कारणमेव प्राणायामः।प्राणायामस्य लक्षणत्वेन महर्षि पतञ्जलि उक्तवान्- **'तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदःप्राणायामः'**[1]। अर्थात् आसने प्रतिष्ठिते सति, श्वासप्रश्वासयोः या स्वाभाविकी गतिर्भवति तस्यःगतेः अभावः एव प्राणायामः।

अल्पकालभयाद्ब्रह्मा प्राणायामपरो भवेत् ।
योगिनो मुनयश्चैव ततः प्राणं निरोधयेत् ।।
षड्विंशदङ्गुलिहंसः प्रयाणं कुरुते बहिः ।
वामदक्षिणमार्गेण प्राणायामो विधीयते ।।
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रम् मलाकुलम् ।

तदैव जायते योगी प्राणः संग्रहणक्षमः ।।
बध्दपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत्।
धारयेद् वा यथाशक्त्या भूयः सूर्येण रेचयेत्। ।[2]

ब्रह्मा अपि अल्पायुभयात् प्राणायामं करोति। अतः प्राणानियन्त्रणार्थं योगिनः मुनयोऽपि प्राणायामाभ्यासं कुर्वन्तु । इदं जीवनं हंसरूप-मस्ति।षड्विंशत्यङ्गुलयः निःश्वासेन निर्गच्छन्ति। प्राणायामः नासि-काभ्यां अङ्गुलिसहयोगेन दक्षिणवामपरिवर्तक्रमेण करणीयः। यदा नाडीचक्रं सर्वविधमलैः शुद्धं भवति, तदा योगी प्राणनियन्त्रणं पितुः अर्थात् प्राणायामस्य सिद्ध्यर्थं समर्थः भवति। प्रथमं बद्धपद्मासनं कृत्वा योगी चन्द्रनाडीद्वारा वामनासिकाद्वारा वायुं निःश्वासःपूरकं कुर्यात्,पश्चात् किञ्चित्कालं यावत् अन्तः स्थापयेत्-अन्तः कुम्भकं कर्तव्यम्। ततः सूर्यनाडीद्वारा (दक्षिणनासिकया) वायुं बहिः निष्कासितव्यम् अवश्यमेव कर्तव्यं। श्वासप्रक्रियायाः जीवनोपरि प्रभूतं महत्त्वं विद्यते। ये खलु दीर्घश्वसनं कुर्वन्ति, ते खलु दीर्घजीविनः भवन्ति । अतः प्राणायामाभ्यासेन यदि वयमपि दीर्घश्वसनं कुर्मः, तर्हि अस्माकमपि आयुषः वृद्धिर्भवति।

वर्तमानापेक्षया प्राणायामाभ्यासेन आहारपरिपाचकालोपरि अपि प्रभावः भवति। अन्न-जल-परिपाचने व्यवहृतानाम् आमाशय-पेन्क्रियाज (**Pancreas**) यकृतादीनाम् अङ्गनां व्यायामः भवति। यस्मात् शरीरे अन्न-जलादिनां परिपाचनं सुष्ठु भवति। प्राणाया-माभ्यासात् अन्तः स्राविग्रन्थीनां कार्यं सन्तुलितं भवति । प्राणायामेन पीयूषग्रन्थेः तथा पीनियलग्रन्थेः विकासः भवति। तथैव एन्डोक्राइन (**Endocrine**) ग्रन्थिसमूहस्य कार्यक्षमता वर्धते, येन सः समूहः पूर्वापेक्षया अधिकं स्वस्थः भवति ।

2.नाडीचक्रविचारः-

तन्नाडीमहाचक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा ।
इडा वामे स्थिता भागे दक्षिणे पिङ्गला स्थिता।।
सुषुम्रा मध्यदेशे तु दक्षिणे पिङ्गला स्थिता।
दक्षिणे हस्तिजिह्वा च पूषा कर्णे च दक्षिणे।।
यशस्विनी वामकर्णे कानने चाप्यलम्बुसा ।
कुहूश्च लिङ्गं देशे तु मूलं स्थाने तु शङ्खिनी।।[3]

योगे "प्रवाह" शब्दः नाड्यर्थम् अवबोधयति। नासिकायां त्रयः भि-न्नाः ऊर्जाप्रवाहाः सन्ति। इडा-पिङ्गला-सुषुम्नाः नाड्यः विख्याताः सन्ति। वामनासिकाच्छिद्रस्य सम्बन्धः इडाजालेन सह विद्यते। दक्षिणनासिकाच्छिद्रस्य सम्बन्धः पिङ्गलानाड्या सह वर्तते। यदा उभयोः नासिकाच्छिद्रयोः युगपत्कार्यं भवति, तदा मुख्यमार्गः अथवा सुषुम्नाडी उत्तेजिता भवति। वामदक्षिणस्वराभ्यां ऊर्जाप्रवाहाः निर्मि-यन्ते । ते विद्युत्परिपथस्य सकारात्मक-नकारात्मकधारावत् कार्यं कुर्वन्ति। वामस्वरः नकारात्मकरेखास्वरूपः भवन्ति। दक्षिणस्वरः सकारात्मकरेखास्वरूपः भवति। यदा दक्षिणनासिका प्रवहति, तदा पिङ्गला शरीरम् उत्तेजयतीति कथ्यते। यदा वामनासिका प्रवहति, तदा इडा मानसिकशक्तिं उत्तेजयति ।

स्वरस्य क्रमेण यस्मिन् काले नासिके द्वे युगपत्सक्रिये भवतः, तदा सुषुम्नानाडी आत्मनं वा आध्यात्मिकसामर्थ्यं वा उत्तेजयति इति भण्यते। किन्तु प्रायः एतत् केवलं द्वयोः निमेषयोः परिवर्तनकाले एव सञ्जायते ।

एवं द्वारं समाश्रित्य तिष्ठन्ते नाडयः क्रमात् ।
इडापिङ्गलासौषुम्नाः प्राणमार्गे च संस्थिताः ।।
सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः ।
प्राणापानसमानाख्या व्यानोदानौ च वायवः ।।
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ।
हृदि प्राणः स्थितो नित्यमपानो गुदमण्डले ।।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः ।
व्यानः सर्वशरीरे तु प्रधानाः पञ्च वायवः ।।[4]

सुषुम्नानाडी आध्यात्मिककर्मणां कारणभूता भवति।तन्नाड्यः।सक्रि-यकरणं प्रत्येकंयोगस्य तांत्रिकस्य च प्रयोजनम् अस्ति।सुषुम्नानाडी मेरुदण्डकेन्द्रस्योपरि विद्यमाना अस्ति,तत्र नितरामेव धावति।भूके-न्द्रस्य पृष्ठतःबिन्दुस्थे नासिकामूलस्य किञ्चिदुपरि इडापिङ्गले द्वे विलीयेते।सुषुम्नाद्वारा एव कुण्डलिनीशक्तिः उच्चशक्तियुक्ताध्यात्मि-कशक्तिभ्यां प्रवाहितव्या भवति।यदा नासिकाद्वयं सक्रियं भवति तदा आध्यात्मिकशक्तिःप्रवाहमाना भवति ।सुषुम्नामार्गस्य मुक्तत्वस्य सूचकःभवति।अतः सुषुम्नानाडी उद्घाटनेन सह सम्बद्धत्वात् श्वासस्य समीकरणं महत्त्वपूर्णमस्ति ।यदा सुषुम्ना प्रवहति,तदा मानसिकं शारीरिकं च ऊर्जारूपं समानं लयात्मकं च जायते।साधकःविचा-राःशान्ताःभवन्ति,मनःशान्तं भवति।तेन शून्यस्वरोऽपि ज्ञातुं शक्य-ते।योगिभ्यःएषःएव महत्त्वपूर्णःस्वरप्रकारः अस्ति।हि अयं ध्याने तथा ध्यानाभ्यासे सहायको भवति ।अन्मात्कर्मयोगस्य उद्देश्यं क्रमेण श्वासस्य क्रियाणां न्यूनीकरणेन शून्यस्वरस्य विकासः सम्भवति ।

३.मुद्राबन्धाभ्यासाः-

महामूद्रा नभोमूद्रा ओड्याणां च जलन्धरम् ।
मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी मुक्तिः भाजनम् ।।
पार्ष्णिं जातेन संम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्दृढम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते ।।
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
पूर्वा भवति वृध्दोऽपिसततं मूलबन्धनात् ।।
ओड्याणं कूरूते यस्माद् विक्रान्तं महाखगः ।
ओड्डियाणं तदेव स्यन्मृत्युमातङ्गकेसरी ।।[5]

महामूद्रां नभमूद्रां उड्डियान बन्धः,जालन्धर बन्ध,मूलाबन्ध च यःयोगी ज्ञायते स मोक्षं लभते।पार्ष्णिघातेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्च प्रबलं तया संपीड्य अपानवायुम् ऊर्ध्वं आकर्षयिंतु प्रक्रिया मूल-बन्धःइति कथ्यते।एवं मूलबन्धमूद्रा सहयोगेन प्राणापानवायुं च संयोज्यते।मुद्रासहयोगेन मलं मूत्रं न्यूनीकृत्य अस्य मूलबन्धस्य

अभ्यासेन वृध्दोऽपि युवा भवति।यथा गृध्रादृशाः बृहद्पक्षिणः अविश्रान्ताः आकाशेउच्चैः उड्डीयन्त तथैव'उड्डियानबन्धः' मूद्राभ्यासः करणीयमेव। बन्धमूद्रासहयोगेन सिंहेन मृत्युंजयःपितुःशक्यते अर्थात् उद्यमेन बृहद् पक्षिणःश्रान्ताःन भवन्ति परन्तु नवबलं ददाति इति कथ्यते।तथा च अस्य उड्डियानबन्धस्य अभ्यासेन श्रान्ता न भवति अपितु साधके नूतनबलं संचारयति।उदाराःपश्चिमं ताणमधोनाभेर्निगद्यते तथा च उदरे परतःआकृष्य पश्चिमोत्तनमिति कथ्यते।उड्डियानबन्धोऽयं च उदरस्थैव स्थाने क्रियते।यस्य भक्तस्य ललाटे शरीरस्थं अधःप्रवाहमानखेचरीमुद्रासहयोगेन आकाशःजलस्य क्षणं निवारयति तस्य कर्म'जालन्धरबन्धः'इति कथ्यते।जालन्धरबन्धमुद्रा दुःशोकराशिं नाशयति।अस्मिन् जालन्धरबन्धसहयोगेन शिरःअग्निप्रसारणं कृत्वा कण्ठस्य अधः हृदयं स्पर्शयितुं भवत्येव अनन्तरम् अमृतं वायुं वा अग्निप्रति गमनस्य स्थाने स्थिरं तिष्ठति।

४.कुण्डलिनी-जागरणस्य उल्लेखः-

कुण्डलिन्या समुद्धता गायत्री प्राणधारिणी ।
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदवित् ॥
कन्दोर्ध्व कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ।
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाद्य तिष्ठति ॥
येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारं मनोमयम् ।
मुखेनाच्छाद्य तद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ॥
प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह ।
सूचीवद्गात्रमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया ।।
उद्धाटयेत्कवाटं तु यथा कुञ्जिकया गृहम् ।
कुण्डलिन्यां तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥[6]

या कुण्डलिनीशक्तिरस्ति,सा एव जागृता सती गायत्रीत्युच्यते।सा सर्वेषां प्राणानां धारिणी,जीवनस्य आधारभूता चास्ति।एषैव प्राणविद्या महाविद्या च।यःपुरुष एतां तत्त्वतो वेत्ति (अनुभवति),स एव वेदानां यथार्थवित् भवतिमूलाधारप्रदेशे (कन्दे) ऊर्ध्वभागे कुण्डलिनीशक्तिरष्टधा कुण्डलितरूपेण स्थिता भवति। सा ब्रह्मद्वारस्य (सुषुम्नानाड्याःप्रवेशमार्गस्य) मुखं स्वमुखेन आच्छाद्य सदा तिष्ठति।येन द्वारेण मनो ब्रह्मप्राप्त्यर्थं गन्तुं शक्नोति,तत् ब्रह्मद्वारं मनोमयं भवति।तत् द्वारं परमेश्वरी कुण्डलिनी स्वमुखेन आच्छाद्य प्रसुप्ता तिष्ठति।वह्नियोगेन (योगाग्निना, प्राणायामाभ्यासेन) जागृता सती,मनसा सह प्राणवायुनाऽपि सह, सूचीवत् सूक्ष्मदेहरूपं धारयित्वा सुषुम्नानाड्या ऊर्ध्वं गच्छति।यथा कुञ्जिकया गृहे कवाटमुद्धाट्यते,तथा योगी कुण्डलिनीशक्तेर्जागरणेन मोक्षद्वारमुद्धाट्य ब्रह्मप्राप्तिं साधयति।

उपसंहारः -

समग्रविवेचनात् ज्ञायते यत् योगचूडामण्युपनिषद् योगशास्त्रस्य एकं विशिष्टं,गूढार्थपूर्णं च उपनिषद् अस्ति।अस्मिन् ग्रन्थे योगस्य केवलं आध्यात्मिकपक्षःन निरूपितः,अपि तु शारीरिक मानसिक प्राणिकस्वास्थ्यस्य अपि सूक्ष्मं वैज्ञानिकं च विवेचनं कृतम् अस्ति।प्राणायामस्य नियमनद्वारा नाडीशुद्धिः,देहधातुसाम्यं,अन्तःस्राविग्रन्थीनां सन्तुलनं,मनसःप्रशान्तता च साध्यते इति अस्योपनिषदः प्रतिपादनम्।नाडीचक्रविचारेण प्राणप्रवाहस्य सम्यग्विन्यासःदर्शितः,येन जीवने ऊर्जा,स्थैर्यं,दीर्घायुष्यं च सम्भवति।मुद्राबन्धाभ्यासेन प्राणापानयोःऐक्यं,जठराग्नेःप्रबोधनं,देहे नवचैतन्यस्य सञ्चारश्च भवति।विशेषतया कुण्डलिनी जागरणवर्णनम् अस्योपनिषदःपरमं वैशिष्ट्यम् अस्ति।सुषुम्नानाड्याः उद्घाटनं मनःप्रशमनं, प्राणशक्तेः ऊर्ध्वगमनं च आध्यात्मिकस्वास्थ्यस्य चरमावस्थां सूचयन्ति।अत्र स्वास्थ्यं केवलं रोगाभावःइति न,अपि तु देह,प्राण,मनसाम् सामञ्जस्यपूर्णा समन्वितावस्था इति स्पष्टं प्रतिपादितम्।अतः सत्यं यत् "योगचूडामणि" इति नाम अन्वर्थकम् एव।यःअस्य उपनिषदःसिद्धान्तान् आचरणरूपेण स्वीकरोति,स शारीरिकस्वास्थ्यं रक्षन् मानसिकशुद्धिं साधयन् अन्ततःआत्मज्ञानं मोक्षं च प्राप्नोति।इत्यतःस्वास्थसंरक्षणे आध्यात्मिकउन्नतौ च योगचूडामण्युपनिषदःअद्वितीयं मार्गदर्शकग्रन्थत्वेन प्रतिष्ठितम् अस्ति।

सहायकग्रन्थसूची-

१.पातञ्जलयोगदर्शनम्-महर्षिपतञ्जलिः,हिन्दिव्यख्या-स्वामी रामदेव-दिव्यप्रकाशन,दिव्यं योगः मन्दिरं, हरिद्वार,२००५।
२.उपनिषत्सञ्चयनम्-आचार्य केशवलाल शास्त्री,चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान,प्रथम संस्करण-२०१५,वाराही
३.हठयोगप्रदीपिका-प्रो.ज्ञान शंकर सहायः, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन,वारणासी,१०२१

पादटिप्पणी –

1. पा.यो.सु.-२/४९
2. यो.चू.म.उ-९२/९५
3. यो.च.म.उ-१८/२०
4. यो.चू.म.उ-२१/२४
5. यो.चू.म.उ-४५/४८
6. यो.चू.म.उ-३५/३९