International Journal of Sanskrit Research 2018; 4(6): 117-118

International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2018; 4(6): 117-118
© 2018 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 22-09-2018
Accepted: 23-10-2018

सीता
शोध–छात्रा पीएच०डी०,
संस्कृत–विभाग, हि०प्र०वि०वि०
शिमला, हिमाचल प्रदेश, भारत

कौशल्या चौहान
शोध–निर्देशक, संस्कृत–विभाग
हि०प्र०वि०वि०, समरहिल, शिमला,
हिमाचल प्रदेश, भारत

Correspondence
सीता
शोध–छात्रा पीएच०डी०,
संस्कृत–विभाग, हि०प्र०वि०वि०
शिमला, हिमाचल प्रदेश, भारत

योगवासिष्ठ के अनुसार कुण्डलिनी शक्ति जागरण

सीता, कौशल्या चौहान

प्रस्तावना

इस संसार में ऐसी अनेक शक्तियाँ हैं, जो हमें प्रभावित करती हैं। इनमें एक शक्ति है कुण्डलिनी शक्ति, जिसके द्वारा मनुष्य इस भव–सागर से पार हो सकता है। प्रत्येक मनुष्य में एक शक्ति छुपी हुई है, परन्तु वह सुप्त अवस्था में होती है, मनुष्य को उस शक्ति को जगाने का प्रयास करना चाहिए। मनुष्य सब कुछ करने में सक्षम है, वह सब कुछ कर सकता है, अपनी मानसिक, शारीरिक दुर्बलताओं पर विजय प्राप्त कर जीवन को आनन्दमय बना सकता है।

कुण्डलिनी एक ऐसी शक्ति है, जिसका अनुभव तो किया जा सकता है, किन्तु उसे प्रत्यक्ष नहीं देखा जा सकता। यह शक्ति हमारे अपने शरीर के अन्दर सोयी हुई अवस्था में विद्यमान है तथा जिसकी शक्ति का अनुभव करने के लिए उसे जागृत करना पड़ता है। वह कुण्डलिनी शरीर की सब जागृत और कार्यपरायण शक्तियों का आधार है। यदि वह शक्ति पूर्णतया जागृत हो जाए तो मनुष्य को अनेक प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती है। उसका जागरण प्राणों के निरोध और उनके नियमित सञ्चालन से होता है।[1] चिरकाल तक प्राणायाम के अभ्यास से, योगाभ्यास से कुशल गुरु के द्वारा दी गयी अर्थात् उपदिष्ट युक्ति से तथा स्वस्तिकादि आसनों की सिद्धि से और उचित भोजन से प्राणों का निरोध हो जाता है।[2] जिससे कुण्डलिनी जागृत हो जाती है। रेचक, पूरक और कुम्भक प्राणायामों का अच्छी तरह अभ्यास हो जाने पर, प्राणों का स्वामी हो जाने के कारण योगी के सब प्राण उस तरह उसके अधीन हो जाते हैं, जिस तरह राजा के भृत्य अधीन होते हैं।[3] प्राणों के नियमित सञ्चालन से भी कुण्डलिनी जागृत हो जाती है। जिस समय पूरक प्राणायाम से पूर्ण, शरीर के भीतर मूलाधार से लेकर ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त लम्बा करके प्राणवायु को ऊपर खींचकर, प्राणवायु के निरोध से उत्पन्न गरमी और तत्प्रयुक्त शारीरिक और मानसिक परिश्रम सहन करने के लिए, संवित् अर्थात् कुण्डलिनी ऊपर की ओर पहुँचाई जाती है,[4] उस समय प्राणवायु को ऊपर खींचने से दण्ड की तरह लंबी होकर वह कुण्डलिनी देह में बंधी हुई लता के समान, सब नाड़ियों को अपने साथ लेकर सर्पिणी की तरह शीघ्र ऊपर चली जाती है।[5] उसी प्रकार जिस समय दूसरी नाड़ियों के व्यापार पर रोक देने वाले रेचक प्राणायाम को किया जाता है, तब कुण्डलिनी शक्ति सुषुम्ना नाड़ी के भीतर प्राणवायु के प्रवाह से मस्तक के ऊपर सहस्रार चक्र तक पहुँच जाती है।[6] पातञ्जलयोगप्रदीप में बतलाया गया है कि यदि किसी प्रकार से अपने लपेटों को खोलकर कुण्डलिनी शक्ति सीधी हो जाए और इसका मुख सुषुम्ना नाड़ी के भीतर चला जाए तो इसको कुण्डलिनी का जागृत होना कहते है।[7] कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने के लिए भारतीय ऋषियों ने हठयोग, राजयोग, मंत्रयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, लययोग एवं सिद्धियोग आदि उपाय भी बताए हैं।

कुण्डलिनी शक्ति निरन्तर ध्यान एवं साधना करने, देवकृपा और गुरु द्वारा शक्तिपात करने से भी जागृत होती है। कितने ही प्राचीन ऋषियों ने साधना के मार्ग पर विधिवत् चल कर, प्राणों को शुद्ध

---

1 योगवासिष्ठ, भूमिका, पृष्ठ–xcvii

2 प्राणायामचिराभ्यासैर्युक्त्या च गुरुदत्तया
आसनाशनयोगेन प्राणस्पन्दो निरूद्धयते।। योगवासिष्ठ, उपशम प्रकरण, सर्ग–92, श्लोक–27

3 प्राणाः प्रभुत्वात्तज्ज्ञस्य पुंसो भृत्या इवाऽखिलाः।। योगवासिष्ठ, निर्वाण प्रकरण (पूर्वार्द्ध), सर्ग–80, श्लोक–34

4 यदा पूरकपूर्णान्तरायतप्राणमारूतम्।
नीयते संविदेवोर्ध्वं सोढुं घर्मक्लमं श्रमम्।। वही, सर्ग–81, श्लोक–46

5 सर्पीव त्वरितैवोर्ध्वं याति दण्डोपमां गता।
नाडीः सर्वाः समादाय देहबद्धा लतोपमाः।। वही, श्लोक–47

6 वही, सर्ग–80, श्लोक–50, 51 की व्याख्या

7 पातञ्जलयोगप्रदीप, समाधिपाद, पृष्ठ–243

एवं एकाग्र करके, दृढ़ संकल्प द्वारा रीढ़ की हड्डी के सबसे निचले भाग में, मूलाधार चक्र के मूल में ध्यान को ले जाकर दृढ़ मूलबन्ध साधन की क्रिया करते हुए कुण्डलिनी शक्ति को जागृत किया।[8]

कुण्डलिनी शक्ति जब जागृत होती है, तो शरीर में विचित्र प्रकार की दिव्य विद्युत् उत्पन्न कर देती है। जिस प्रकार सुसज्जित कमरे मे बिजली की तार, नाना वर्ण के बल्ब तथा बिजली के यन्त्र पंखे आदि लगे हो तो बिजली के बटन दबाने से, ये सब क्रमशः प्रकाश देने लगते है तथा अपना–अपना कार्य करना आरम्भ कर देते है, उसी प्रकार जब इस कुण्डलिनीरूपी बटन के दबाने से विद्युत् का प्रवाह सुषुम्णारूपी तार में पहुँचता है, तब क्रमशः सारे चक्रों और नाड़ियों को प्रकाशित कर देता है। जिस–जिस चक्र पर यह कुण्डलिनी शक्ति पहुँच जाती है, वह अधोमुख से ऊर्ध्वमुख होकर विकसित होता जाता है। जब यह आज्ञाचक्र पर पहुँच जाती है, तब सम्प्रज्ञात और जब सहस्रार तक पहुँच जाती है, तब सारी वृत्तियों का निरोध होकर असम्प्रज्ञात समाधि की वास्तविक रूप में योग्यता प्राप्त हो जाती है।[9]

कुण्डलिनी शक्ति जागरण का लक्ष्य सहस्रार चक्र में शिव और शक्ति तक पहुँचना है। जिस साधक ने इस अन्तिम लक्ष्य को पा लिया, उसके लिए कोई भी सिद्धि पाना असम्भव नहीं है।[10] कुण्डलिनी शक्ति समस्त विश्व की जननी, ईश्वरीय शक्ति है। इसी के संयोग से शिव सृष्टि करने में समर्थ होते है। इसी को प्राणशक्ति भी कहते है। इसी के माध्यम से योगीजन परमपद अर्थात् ब्रह्म में प्रविष्ट हो जाते हैं।[11] गोरक्ष संहिता में कहा गया है कि जिस प्रकार चाबी से ताला खोलकर द्वार खुल जाता है, उसी प्रकार कुण्डलिनी–जागरण से योगी मोक्ष के द्वार को खोल लेता है।[12] कुण्डलिनी शक्ति के सुषुम्ना के मुख में प्रवेश होने पर नाना प्रकार के अनुभव होते हैं, उनका प्रकट करना वर्जित है।[13] कुण्डलिनी के जागृत होने पर दिव्य–आकृतियाँ, दिव्य–गन्ध, दिव्य–रस, दिव्य–स्पर्श और दिव्य–अनाहत ध्वनियों की अनुभूतियाँ होती है।[14] यह कुण्डलिनी रस भावना से ओत–प्रोत है। उसके जागृत होने पर मनुष्य रस भावनाओं से ऐसे भर जाता है, जैसे पानी भरने से चमड़े का चरस। यह रसिकता अनेक कलाओं के रूप में विकसित होते हुए जीवन को रस युक्त बना देती है।[15] कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होते ही सम्पूर्ण शरीर पर प्रभाव दिखायी देने लगता है तथा साधक को अनेक गुणा शक्तिशाली बना देता है। मुख मण्डल पर मेधा का प्रादुर्भाव प्रतीत होने लगता है, जिसे विज्ञान की भाषा में आभामण्डल कहते है।

सहायक ग्रन्थ–सूची

1. **गोरक्ष संहिता :** सम्पादक : डॉ० चमनलाल गौतम, प्रकाशक : संस्कृत संस्थान, ख्वाजा कुतुब (वेदनगर), बरेली–243003 (उ०प्र०), संस्करण : सन् 1985
2. **पातञ्जलयोगप्रदीप :** ग्रन्थकार : श्रीस्वामी ओमानन्द तीर्थ, प्रकाशक : गोबिन्द भवन कार्यालय, गीताप्रेस, गोरखपुर, संस्करण : सं० 2016 से 2049 तक, सं० 2051 बारहवाँ संस्करण
3. **योगवासिष्ठ :** लेखक : महर्षि वाल्मीकि, सम्पादक : वसुदेव लक्ष्मण शर्मा पनसीकर, प्रकाषक : मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, संस्करण : प्रथम, 1918
4. **योगवासिष्ठ :** (महारामायण), हिन्दी भाषानुवादकार : पं० श्रीकृष्णपन्तशास्त्री, सम्पादक : पं० श्रीकृष्णपन्तशास्त्री/पं० मूलशंङ्कर शास्त्री, भूमिकालेखक : प्रो० मदनमोहन अग्रवाल, प्रकाशक : चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी–1, संस्करण : प्रथम 2016
5. **कुण्डलिनी जागरण :** लेखक : डॉ० चमन लाल गौतम, प्रकाशक : संस्कृति संस्थान, ख्वाजा कुतुब (वेदनगर), बरेली (उ०प्र०), संस्करण : सन् 1991
6. **कुण्डलिनी महाशक्ति के रहस्य :** लेखक : चंदर मोहन, प्रकाशक : मनोज पॉकेट बुक्स, 761, मेन रोड, बुराड़ी, दिल्ली–110084
7. **चमत्कारी कुण्डलिनी शक्ति एवं ध्यान योग :** लेखक : सी०एम० श्रीवास्तव, संवर्द्धक : काका हरिओउम्, प्रकाशक : मनोज पब्लिकेशन्स, 761, मेन रोड, बुराड़ी, दिल्ली–110084, संकरण : 2003

---

8 चमत्कारी कुण्डलिनी शक्ति एवं ध्यानयोग, पृष्ठ–15

9 पातंजलयोगप्रदीप, समाधिपाद, पृष्ठ–243

10 कुण्डलिनी महाशक्ति के रहस्य, भूमिका, पृष्ठ–4

11 वही, पृष्ठ–13

12 उद्घाटयेल्कपाट तु तथा कुञ्चिकया हठात्।
कुण्डलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत्।। गोरक्ष संहिता, प्रथम शतक, श्लोक–50

13 पातञ्जलयोगप्रदीप, समाधिपाद, पृष्ठ–243

14 कुण्डलिनी जागरण, पृष्ठ–5

15 सा यया योज्यते यत्र तेन निर्यात्यतं तथा।
संवित्तिः सैव यात्यङ्ग रसाद्यनतं यथाक्रमम्।
रसेनाऽपूर्णतामेति तन्त्रीभार इवाऽम्बुना।। योगवासिष्ठ, निर्वाण प्रकरण (पूर्वार्द्ध), सर्ग–82, श्लोक–9, 10