

हठयोग में नादानुसंधान : एक परिचय

डॉ. श्रीमती रेखा अग्रवाल

अतिथि व्याख्याता, बरकतउल्ला विश्वविद्यालय, भोपाल, मध्य प्रदेश।

Article Info

Volume 5, Issue 3

Page Number : 167-170

Publication Issue :

May-June-2022

Article History

Accepted : 01 May 2022

Published : 30 May 2022

प्रस्तावना : हमारे जीवन में प्रत्येक कार्य करने के पीछे कोई न कोई लक्ष्य और उद्देश्य होते ही हैं। इसी कड़ी में हठयोग साधना के लक्ष्य को बताते हुए स्वामी स्वात्माराम बताते हैं कि इस "हठयोग साधना का उपदेश केवल राजयोग की प्राप्ति के लिए किया है"। अर्थात् हठयोग साधना का लक्ष्य केवल राजयोग की प्राप्ति करना है। योग के अन्तिम अंग अर्थात् नादानुसंधान का वर्णन हठप्रदीपिका के चौथे उपदेश में किया गया है। नादानुसंधान की कुल चार अवस्थाएँ कही गई हैं। जिनमें साधक को अलग-अलग प्रकार के नाद सुनाई पड़ते हैं। निष्पत्ति अवस्था को नादानुसंधान की सबसे उत्तम अवस्था माना गया है। इसी प्रकार स्वामी महेशानंद जी ने शिवसंहिता में नाद की चार अवस्थाएँ बताई हैं— आरंभ, घट, परिचय एवं निष्पत्ति ये उत्तरोत्तर क्रम से परिणत होती जाने वाली, साधक के शरीर, इंद्रियां, चित्त, अनुभूतियां आदि की श्रेष्ठ से श्रेष्ठतम अवस्थाएँ हैं। नाद के विषय में केवल हठयोग में ही नहीं अपितु उपनिषद् में भी कहा गया है। हठयोग प्रदीपिका ज्योत्सना में ब्रह्मानन्द ने काँसे के घण्टे की ध्वनि की गूँज को नाद कहा है तथा नाद का अंशरूप आत्मा ही कला है।

मुख्य शब्द : हठयोग, नादानुसंधान, ध्वनि।

नादानुसंधान का अर्थ : नाद का अर्थ है — शब्द या ध्वनि। संगीत शास्त्र के अनुसार आकाशस्थ अग्नि और वायु के संयोग से नाद उत्पन्न होता है। संपूर्ण जगत नाद से भरा हुआ है। अनुसंधान का अर्थ है कोई वस्तु जो पहले से विद्यमान है उसे दोबारा खोजना। नाद अनुसंधान का अर्थ है नाद के साथ संबंध जोड़ना। यह अनुसंधान या खोज तो स्वयं के आंतरिक जगत की है।

नाद की अवस्थाएँ : महर्षि स्वात्माराम जी ने हठप्रदीपिका में नाद की चार अवस्थाएँ बताई हैं—

आरम्भावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था, निष्पत्ति अवस्था।

आरम्भावस्था — आरम्भावस्था में ब्रह्मग्रन्थि के भेदन के फलस्वरूप आनन्द का अनुभव होता है तथा शरीर अर्थात् अन्तः शरीर में शून्यसम्भूत असाधारण क्षण क्षण रूप अनाहत शब्द सुनाई पड़ता है। वह योगी तब दिव्य देह, ओजस्वी, दिव्यगंध वाला, निरोगी, प्रसन्नचेतस् एवं शून्यचारी हो जाता है।

घटावस्था— घटावस्था में योगी के आसन में दृढ़ होने पर विष्णुग्रन्थि के भेदन से निबद्धवायु का सुषुम्ना में संचार होता है तब अतिशून्य अर्थात् कपालकुहर में परमानन्द का सूचक भेरी (वाद्ययंत्र) एवं आघात जन्य शब्द सुनाई देते हैं तब योगी ज्ञानी तथा देवतुल्य हो जाता है।

परिचयावस्था— परिचयावस्था (तृतीय अवस्था) में साधक को भूमध्याकाश में ढोल की ध्वनि जैसा नाद सुनाई देता है। और तब प्राण, सभी सिद्धियाँ प्रदान करने वो महाशून्य (अन्तराकाश) में पहुँचता है।

निष्पत्ति अवस्था— निष्पत्ति अवस्था (चतुर्थ अवस्था) में जब वायु रुद्र ग्रन्थि का भेदन कर आज्ञा चक्र – स्थित शिव के स्थान में पहुँचता है तब साधक को वीणा का झंकृत शब्द सुनाई देता है।

स्वामी महेशानंद जी ने शिवसंहिता में नाद की चार अवस्थाएँ बताई हैं—

आरंभ, घट, परिचय एवं निष्पत्ति ये उत्तरोत्तर क्रम से परिणत होती जाने वाली, साधक के शरीर, इंद्रियां, चित्त, अनुभूतियाँ आदि की श्रेष्ठ से श्रेष्ठतम अवस्थाएँ हैं।

आरम्भ अवस्था – इसमें नाड़ीशुद्धि, सुकान्ति, ये ही वायुसिद्ध होने के लक्षण कहे गये हैं।

घटावस्था – इसकी सार्थकता निष्पत्ति में पायी जाती है जिसके फलस्वरूप प्राण—अपान, नाद—बिन्दु, जीवात्मा – परमात्मा का योग होता है जिसे घट कहते हैं।

परिचयावस्था – इसमें अभ्यास के परिणाम स्वरूप योगियों की प्राणवायु इडा पिंगला को त्यागकर स्थिर हो जाता है जब परिचयावस्था हो जाती है।

निष्पत्ति अवस्था – जब निष्पत्ति अवस्था सम्पन्न हो जाती है तब जीवन्मुक्त, शांत, धीर योगी की समाधि स्वेच्छानुसार होती है।

नादानुसंधान का उद्देश्य : नादानुसंधान के अभ्यास को आंतरिक ध्वनि पर अपना ध्यान केंद्रित करने के रूप में परिभाषित किया गया है। अभ्यास का संपूर्ण उद्देश्य मानसिक संशोधनों (चित्त—वृत्ति) का विघटन करना है। पतंजलि योग सूत्र में वर्णित अंतिम उद्देश्य भी यही है जहां परिणामी अवस्था लय (अवशोषण) है। मन की इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए, योगी को 'मुक्ति की मुद्रा' में बैठना पड़ता है और उसे शांभवी—मुद्रा लगानी होती है, यानी किसी आंतरिक वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना होता है। सभी बाहरी संवेदनाओं को रोक दिया जाता है और मन पूरी तरह से आंतरिक "नाद" पर केंद्रित हो जाता है।

नाद के लाभ : नाद से उत्पन्न लय तत्क्षण ही आनन्द को देने वाला होता है। नाद के विषय में एवं उसकी ध्वनि के विषय में नाद बिन्दु उपनिषद में कहा है कि यह नाद कभी तेज तो कभी बहुत धीरे सुनाई देता है कभी यह नाद सुनाई देता है तो कभी बंद हो जाता है। नाद को सुनने का अभ्यस्त होने पर ही योगी समाधि अवस्था में पहुँचता है। जब नाद प्रथम बार सुनाई देता है तो यह तेज एवं अलग—अलग प्रकार का सुनाई देता है किन्तु जैसे—जैसे अभ्यास बढ़ता जाता है यह ध्वनि हल्की और सूक्ष्म हो जाती है। पहली नाद, समुद्र में उठने वाली भयंकर लहरों की टकराहट से उत्पन्न ध्वनि जैसी प्रतीत होती है मध्य भाग में मांदल और घंटा ध्वनि जैसी सदृश होती है और अंत में यह बंसी की मधुर वाणी और भंवरो की गूँजन की आकर्षित ध्वनि में परिवर्तित हो जाती है। जो साधक कर्करा आवज से घबरा जाते हैं उन्हें यह नाद बाद में सुनाई नहीं देता किन्तु जो साधक धैर्यपूर्वक इस कर्कश नाद को सुनते हैं उन्हीं को यह नाद मधुर से मधुरतम सुनाई पड़ता है। और धीरे—धीरे साधक का मन नाद ध्वनियों में स्थिर भाव होकर मन आनन्द प्राप्त करने लगता है। हठप्रदीपिका में बताया गया है कि—

अभ्यस्यमानो नादोऽयं बाह्यमावृणुते ध्वनिम्।

पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सुखी भवेत्॥ ह.प्र. 4/83

इस नाद का अभ्यास करने से बाहरी ध्वनि लुप्त हो जाती है और साधक सभी प्रकार के विघ्नों को जीत कर सुखी हो जाता है।

**श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् ।
ततोऽभ्यासे वर्धमाने श्रूयते सूक्ष्मसूक्ष्मकः ॥ ह.प्र. 4/84**

अर्थात् अभ्यास के प्रथम चरण में विविध प्रकार के गम्भीर नाद सुनाई देते हैं। बाद में अभ्यास बढ़ने पर सूक्ष्म से सूक्ष्मतर नाद सुनाई देते हैं। सर्वप्रथम समुद्र, मेघ, भेरी, झंझर—नाद के समान, मध्य में ढोल, शंख, घण्टा तथा घड़ियाल से उत्पन्न के समान और अंत में किडकिणी, वणु, वीणा तथा भ्रमर गुंजार के समान सुषुम्ना में उद्भूत नाना प्रकार के नाद सुनाई देते हैं। गम्भीर—ध्वनि बाद में सूक्ष्म से सूक्ष्म होती जाती है। मन भी स्थिर होने लगता है, जिस प्रकार मकरन्द (फूलों का रस) का पान कर भ्रमर उसके गंध की अपेक्षा नहीं रखता उसी प्रकार नाद में लीन चित्त बाह्य—विषयों की अपेक्षा नहीं रखता।

**मनोमत्तगजेन्द्रस्य विषयोद्यानचारिणः ।
नियन्त्रणे समर्थोऽयं निनादनिशिताडकुशः ॥ ह.प्र. 4/91**

अर्थात् विषय रूपी उद्यान में विचरण करने वाले इस चित्त रूपी मदोन्मल हाथी को वश में करने के लिए वह नाद रूपी अतितीक्ष्ण अंकुश सर्वथा समर्थ है।
शिवसंहिता में बताया गया है —

**यदा परिचयावस्था भवेदभ्यासयोगतः ।
त्रिकूटं कर्मणां योगी तदा पश्यति निश्चितम् । शि.स. 3/70**

जब अभ्यास के परिणामस्वरूप परिचयावस्था प्राप्त होती है तब योगी तीनों कर्मबन्धों (प्रारब्ध, संचित एवं क्रियमाण) को निश्चयपूर्वक जान लेता है।

नाद के स्वरूप को उदाहरण देते हुए कहा गया है कि नाद रूपी बन्धन से बंधा हुआ अर्थात् नाद में आसक्त हुआ चित्त सम्यक प्रकार से अपनी चंचलता को छोड़ देता है अर्थात् क्षण—क्षण में विषय ग्रहण एवं परित्याग रूप चंचलता छोड़कर मन भली प्रकार से स्थिरता को प्राप्त होता है उदाहरण के लिए आकाश में उड़ने वाले पक्षी के यदि पंख काट लिए जाए तो वह एक ही स्थान पर बैठा रहेगा, ठीक उसी प्रकार प्रतिक्षण विषय बदलते रहने वाला चित्त एकमात्र नाद में आसक्त होकर स्थिरता को प्राप्त होता है।

उपसंहार : नाद योग ध्यान की अवस्था को प्राप्त करने का सबसे सरलतम साधन है। इसको कभी भी किया जा सकता है। इससे विभिन्न प्रकार के लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं। इससे हमारे दैनिक जीवन पर भी प्रभाव पड़ता है। यह शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभ भी प्रदान करता है। जैसे—जैसे नाद साधना में हम आगे बढ़ेंगे हर जगह यह नाद ईश्वर के होने का आभास देगा।

संदर्भ ग्रंथ सूची :

1. हठप्रदिपिका – स्वामी स्वात्माराम कृत कैवल्यधान, लोनावला
2. सरस्वती स्वामी सत्यानन्द – आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्धे योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर बिहार।
3. उपनिषदों में योग विज्ञान, आचार्य पूर्णचंद्र पंत, सत्यम पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली
4. स्वामी महेशानंद जी, शिवसंहिता (2004), कैवल्यधाम श्री मन्माधव योग समिति पूणे
5. भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, डा, राजकुमारी पाण्डेय, राधा पब्लिकेशन, नई दिल्ली।