Shodhshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
© 2022 SHISRRJ | Volume 5 | Issue 6 | ISSN : 2581- 6306

विभिन्नोपनिषत्सु प्राप्तयौगिकमुद्राणां पर्यालोचनम्

डॉ. मणिकान्ततिवारी
सहायकाचार्यः, योगविज्ञानविभागः,
केन्द्रीयसंस्कृतविश्वविद्यालयः, श्रीसदाशिवपरिसरः, पुरी।

सारांशः- वैदिकमार्गीयाखण्डानन्दपरब्रह्मस्वरूपज्ञाने मार्गद्वयं मुख्यत्वं भजते - कर्ममार्गः ज्ञानमार्गश्च। 'तेन त्यक्तेन भुञ्जीथाः', 'कुर्वन्नेह कर्माणि॰' इत्यादिमन्त्रैः कर्ममार्गस्य यथार्थत्वं प्रतिपाद्य ज्ञानमार्गस्थसारतत्त्वस्याहं ब्रह्मास्मि इत्यादिना जीव एव ब्रह्म प्रतिपादने निरताः वेदपुरुषाः। सर्वकालिक-सर्वनियन्तृ-खण्डाखण्ड-खण्डाखण्डशुद्धब्रह्मस्वरूपस्य प्राप्तिक्रमे नैकमार्गाः स्वकीयवैदिकाचार्यैः प्रदर्शिताः। तस्मिन् मार्गविभागस्य सर्वाधिकप्रसिद्धभक्त्यादिविभागेषु योगमार्गस्य साङ्ख्येन युगपत् वर्णनदृष्ट्या नैकोपनिषदां ज्ञानात्मकानुसन्धानेन सह प्रयोगात्मकपक्षाणाम् अपि अत्यन्तविस्तृतवर्णनं प्राप्यते। ज्ञानात्मकयोगशास्त्रीयोपनिषत्सु नारदपरिव्राजकसंन्यासब्रह्मविद्यासीतामैत्रायणीकृष्णयजुर्वेदीयामृतनादयुक्तिकात्मबोध नारायणाथर्वशिरजाबालपरमहंसपरिव्राजकशारीरकसुबालस्कन्दात्मगर्भोपनिषत्सञ्ज्ञकाः अत्यन्तप्रसिद्धाः सन्ति। प्रयोगप्रधानयोगशास्त्रीयोपनिषत्सु ब्रह्मबिन्दुमहोपनिषत्तेजोबिन्दुवराहध्यानबिन्दुनादबिन्दुयोगकुण्डलनीमण्डलब्राह्मणक्षुरिकयोगशिखायोगतत्त्वयोगराजोपनिषत्सञ्ज्ञकाः योगसाधकेषु प्रसिद्धाः सन्ति। अस्मिन् लेखे प्रमुखयौगिकोपनिषत्सु व्यक्तप्रयोगप्रधानज्ञानस्य प्रयोगात्मकरीत्या एव वर्णनमभिमतम्। इमं भावं मनसि निधाय प्रस्तूयते।

संकेतशब्दाः- दशमुद्राः, महामुद्रा, महाबन्धः, महावेधः, खेचरीमुद्रा, त्रिबन्धः, विपरीतकरणी, वज्रोलिः, योगपरम्परा, योगसाधना, तेजबिन्दूपनिषद्, वराहोपनिषद्, ध्यानबिन्दूपनिषद्, नादबिन्दूपनिषद्, योगशिखोपनिषद्, योगतत्त्वोपनिषद्, योगराजोपनिषद् ।

वराहोपनिषद्- मुक्तिकोपनिषदनुसारं वराहोपनिषद् कृष्णयजुर्वेदेन सम्बद्धाऽस्ति। ऋभुसञ्ज्ञकब्रह्मविद्याविषयकपरमजिज्ञासुवर्यैः यदा द्वादशदैववर्षपर्यन्तं तपितं तर्हि ऋभोः तपश्चर्यातः प्रसन्नो भगवन् वराहरूपे ऋषिवर्यान् उपकृतवान्। वराहभगवतो विशिष्टवचनानां प्रथमाध्याये तथा च निदाघजिज्ञासोः जीवन्मुक्तस्य लक्षणविषयकः योगविद्याविषयकश्च प्रश्नस्योत्तरः आचार्यैः ऋभुवर्यैः चतुर्थपञ्चमाध्याये प्रदत्तः। मुख्यतया वराहभगवतः सम्बन्धत्वात् वराहोपनिषद् इति सञ्ज्ञा प्रसिद्धा। पञ्चमाध्याये निदाघः ऋभुं प्रति योगाभ्यासविधिविषयकजिज्ञासा कृता। तदुत्तरे आचार्यः ऋभुः सर्वप्रथमं शरीरं पञ्चतत्त्वात्मकमिति निर्दिश्य प्रतितत्त्वं न्यूनत्त्वे सति किं भवति इति निगदितवन्तः। एकस्मिन् अहोरात्रे एकविंशतिसहस्राधिकषट्शतानिश्वासप्रश्वासानि इति निर्देशितवन्तः। योगसाधनायाः अव्यवस्थितक्रमनिर्देशे आर्याः सर्वप्रथमम् उड्डीयानबन्धस्य महिमा वर्णिता । कदा एतस्य बन्धस्याचरणं मा कर्त्तव्यमित्यनेन सह 'हितं मितञ्च भौक्तव्यं स्तोकं स्तोकमनेकधा' इत्यात्मकं निर्देशनं कृतम्। अस्मिन्नैव क्रमे चत्वारिंशच्छलोके तथा च पञ्चचत्वांरिच्छलोके मूलबन्धस्याभ्यासविषयकसङ्केतः कृतः। परञ्च, मूलबन्धद्वारापानवायोः ऊर्ध्वगमनं भवति अत्र उदानवायोः वर्णनं प्राप्यते। सम्भवतः अपानस्य स्थाने उदानलेखनं पाण्डुलिपेः त्रुटिः भवेत्। यस्य शुद्धिं विना एव मोतीलालबनारसीदास दिल्ली, एवं गुरुकृपा-आश्रमसुन्दरा-आणन्दानां संस्करणेषु उपेक्षापूर्वकं मुद्रितमिति मन्ये। अस्तु, सम्प्रति प्राप्तमुद्राणां वर्णनं क्रियते।

Copyright: © the author(s), publisher and licensee Technoscience Academy. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License, which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited

1. उड्डियानबन्धः – एतस्मिन् बन्धे केवलं विषयस्य महिमामण्डनमेव दृश्यते। प्रक्रियायाः वर्णनं नास्ति, परञ्च कदा करणीयम् इति निर्दिष्टम् –

तस्य मुक्तिस्तनोः कायात्तस्य बन्धो हि दुष्करः।

अग्नौ तु चालिते कुक्षौ वेदना जायते भृशम्॥

अर्थात् अनेन बन्धेन वायोः शरीरे विस्तारो न्यूनत्वेन सम्पद्यते अतः इदं दुष्करः। अनेन अग्निचालनो भवति अतः पाचनक्रियासम्पद्यमाने सति अर्थात् भोजनान्ते इदं नाचरणीयम् अन्यथा उदरे तीव्रपीडा भविष्यति। अत्यधिकबुभुक्षितेऽपि एवञ्च विण्मूत्रवेगसम्पन्नेऽपि इदं नाचरणीयम्। हितं मितञ्च भोक्तव्यं स्तोकं स्तोकम् अनेकधा इति विशेषनियमः[1]।

2. मूलबन्धः – अस्मिन् वर्णने आचार्याः प्रक्रियावर्णनं निगद्यते। ते कथयन्ति यत् – अपानं मुकुलीकृत्य गुदाम् ऊर्ध्वम् आकर्षयेत्। प्रणवेन कुण्डलिनीं समुत्थाप्य पुनः ओङ्कारेण विसर्जयेत्[2]। अस्मिन्नैव क्रमे गुप्तरीत्या आर्याः वज्रोलीविपरीतकरणीखेचरीमुद्राणां सङ्केतानि क्रियन्ते। यथा – मार्गे बिन्दुं समाबध्य अर्थात् वज्रोलीविपरीतकरणीरीत्या वीर्यं स्थैर्य, 'वह्निं प्रज्वाल्य जीवने' अर्थात् अन्तः शरीरे उड्डीयानक्रियया योगाग्निं संवद्ध्य, 'शोषयित्वा तु सलिलम्' अर्थात् खेचरीजालन्धरबन्धाभ्याम् ऊर्ध्वतो द्रवितामृतम् ऊर्ध्वे एव शोषयेत्। अनेन पूर्वोक्तसम्पूर्णविवेचनस्य प्रयोगेन कायं दृढं भवेत्।

गुदयोनिसमायुक्ते आकुञ्चत्येककालतः।

अपानमूर्ध्वगं कृत्वा समानोऽन्ने नियोजयेत्॥

अर्थात् मूलबन्धं कृत्वा यदा अपानमूर्ध्वगो भवति तर्हि जालन्धरोड्डीयानाभ्याम् अपानस्य समाने मेलनं कर्त्तव्यम्[3]। अनेन सर्वनाडीनां निरोधनं भवति। एतस्य एवापरनाम सम्पुटो योगेति। एतेन बन्धत्रयः सिद्ध्यते। अस्य निरन्तराभ्यासेन वायोः सिद्धिः भवति।

3. जालन्धरबन्धः – एतस्य बन्धस्य वर्णनं दार्शनिकदृष्ट्या प्राप्यते। निरन्तरात्मचिन्तनमेवात्र कण्ठमुद्रया प्रदर्शितम्[4]।

4. महावेधमुद्रा – वायोर्गतिमवरुध्य अन्तः कुम्भकं कृत्वा समहस्तयुगं भूमौ पादयुगमपि समंकृत्वा च चतुष्पीठम् अर्थात् मूलाधार–स्वाधिष्ठान–मणिपुर–अनाहतचक्ररूपीपीठानां स्थानं यत्र अर्थात् मेरुदण्डे वाय्वाघातेन क्रियाशीलनत्वं सम्पादयेत्[5]।

ध्यानबिन्दूपनिषद् – कृष्णयजुर्वेदीयध्यानबिन्दूपनिषदि व्यापकतया योगशास्त्रोक्तमुद्राणां क्वचित्स्पष्टं क्वचित्सङ्केतरीत्या बन्धत्रयेण सह खेचरीवज्रोलीमहामुद्राणां वर्णनं प्राप्यते। एतत् षडात्मकमुद्राणां क्रमशः स्वरूपं विवेच्यते।

1. मूलबन्धः – पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिं समाकुञ्च्य गुदं सङ्कोचयेत् इति स्थूलपक्षः। इदानीम् अपानमूर्ध्वम् आकृष्येति मनोयोगात्मकपक्षः। उभयात्मकपक्षस्य संयोजनं मूलबन्धशब्देन व्यवह्रियते।

फलश्रुतिः – नित्यं मूलबन्धाभ्यासेन प्राणापानयोरैक्यत्वात् मूत्रपुरीषयोः क्षयो जायते। अस्मात् प्रभावात् वृद्धोऽपि तरुणायते[6]। इदं वर्णनं हठयोगप्रदीपिकायामपि ईदृशमेव प्राप्यते[7]।

---

1 व॰उ॰ – अ.स॰ – 5, श्लो.स॰ – 8-9

2 व॰उ॰ – अ.स॰ – 5, श्लो.स॰ – 33

3 व॰उ॰ – अ.स॰ – 5, श्लो.स॰ – 38

4 व॰उ॰ – अ.स॰ – 5, श्लो.स॰ -- 62 – 61

5 व॰उ॰ – अ.स॰ – 5, श्लो.स॰ – 61 – 62

6 ध्या.उ॰ श्लो.स॰ – 74 – 75

2. उड्डीयानबन्धः – अक्षरशः वर्णनं हठयोगप्रदीपिकायामपि मिलति।

उड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तमहाखगः।

उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धो विधीयते॥

उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत्।

उड्डियाणोऽप्ययं बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी[8]॥

3. जालन्धरबन्धः – इदमपि हठयोगप्रदीपिकायामपि शब्दशः प्राप्यते[9]।

4. खेचरीमुद्रा – एतस्या अपि वर्णनं हठयोगप्रदीपिकायां शब्दशः द्रष्टव्यः[10]।

5. योनिमुद्रा[11] – एतस्याः एवापरनाम वज्रोलीमुद्रा वर्त्तते। अस्मिन् प्रकरणे शरीरस्थसारतत्त्वस्य माहात्म्यप्रदर्शनपूर्वकम् एकस्मिन् देहे एव वीर्यरजसोःस्थितिः अभिव्यक्ताः। अत्र वीर्यस्य सम्बन्धः चन्द्रेण सह यस्तु सहस्रारे शिवरूपे वर्त्तते इति प्रदर्शितः। रजोविषये अत्र लोहितात्मको महारजः इति वचनं प्राप्यते। रक्तवर्णात्मकोऽयं महारजः प्रतिशरीरं वर्त्तते। शक्तिजागरणात् सूर्यतत्त्वविशिष्टोऽयं महारजः चन्द्रतत्त्वे विलीयते। अत्रैकस्य विचित्रकूटश्लोकस्य उत् प्रश्नात्मकश्लोकस्यापि प्राप्तिः भवति।

शुक्लं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्यसमन्वितम्।

द्वयोः समरसीभावं यो जानाति स योगवित्॥

यः सूर्यचन्द्रात्मकवीर्यरजसोः समरसीभावप्रक्रिया जानाति स एव योगवित्। निश्चितमेव एतस्याः ज्ञाता दुर्लभः।

6. महामुद्रा – यया मुद्रया समस्तमलानां शोधनं भवति, चन्द्रसूर्ययोः मिलनं भवति एवञ्च सर्वेषां रसानां सम्यक्तया शोषणं भवति सा महामुद्रेति[12]। फलश्रुतिप्रस्तुत्यनन्तरं प्रक्रियायाः वर्णनं प्राप्यते – हनुः वक्षोन्यस्त सम्पीड्य, वामाङ्घ्रिणा योनेः सुषिरं निपीड्य, दक्षिणपादं यं प्रविततं वर्त्तते तं हस्ताभ्यामनुधारयन्, कुक्षियुगलं श्वसनेन आपूर्य, शिरेण जानुं संस्पर्श्य च शनैः रेचनं कुर्यात्। एषा पातकनाशिनीमहामुद्रायाः प्रयोगपक्षेति।

पूर्वोक्तविवेचनेनेदं स्पष्टं यत् हठयोगप्रदीपिकायां प्रायः प्राप्तश्लोकानामुपनिषदत्सु दर्शनं शब्दशो भवति। अतः हठयोगप्रदीपिका एका सङ्ग्रहग्रन्थरूपे दर्शनीया। एवञ्च अत्र प्राप्तयोनिमुद्राविषयकवर्णनेन लोके व्याप्तवज्रोलीनामकभ्रमात्मकस्त्रीपुंसोः सम्भोगरूपकमुद्रायाः खण्डनं सिद्ध्यति।

नादबिन्दूपनिषद् – प्रस्तुतोपनिषदि अनाहतनादानुसन्धानमिति विषयमधिकृत्य वर्णनं प्राप्यते। यथा तु योगशास्त्रे नादविषयकमाहात्म्यं प्रायः सर्वे एव जानन्ति यत् सदाशिवोक्तानि सपादलक्षचित्तलयावस्था–समाधायकानि उपासनानि लोके सन्ति। तथापि तेषु सर्वेष्वपि लयेषु श्रुतिमिलितानाहतनादानुसारेण तदन्ते सन्धीयमानचित्तसमाधिरूपं लयमेव वयं (शङ्कराचार्याः) मान्यतमं मन्यामहे।

---

7 ह॰प्र॰उ॰सं॰ – 3, श्लो॰स॰ – 61, 65

8 ध्या॰उ॰ श्लो॰स॰ – 76 – 77

9 ध्या॰उ॰ श्लो॰स॰ – 78 – 79

10 ध्या॰उ॰ श्लो॰स॰ – 80 – 85

11 ध्या॰उ॰ श्लो॰स॰ – 87 – 91

12 ध्या॰उ॰ श्लो॰स॰ – 91 – 92

सदाशिवोक्तानि सपादलक्षलयावधानानि वसन्ति लोके।

नादानुसन्धानसमाधिमेकं मन्यामहे मान्यतमं लयानाम्[13]॥

अतः एतदात्मकचित्तलयावस्था–समाधायकपरमलक्ष्यसाधनभूतस्यात्यन्त–रहस्यपूर्णवर्णने अस्याम् उपनिषदि वैष्णवी–सञ्ज्ञाविशिष्टमुद्रायाः साङ्केतिकवर्णनं प्राप्यते।

सिद्धासने स्थितो योगी मुद्रां सन्धाय वैष्णवीम्।

शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं सदा[14]॥

एतस्य प्राप्तवर्णनस्य स्पष्टतायै हठयोगप्रदीपिकायाम् एकः श्लोकः प्राप्यते। इदं वर्णनमपि नादानुसन्धानपक्षस्य प्रक्रियारूपकविभागे मिलति। तदपि दर्शनीयम् –

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यं शृणोति ध्वनिं मुनिः।

तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यात्स्थिरपदं वज्रेत्[15]॥

अर्थात् मननशीलो योगी हस्ताङ्गुष्ठाभ्यां श्रोत्रे विधाय अर्थात् हस्ताङ्गुष्ठौ श्रोत्रविवरयोः कृत्वा यम् अनाहतध्वनिम् आकर्णयति एवञ्च तस्मिन् ध्वनौ चित्तं स्थिरीकुर्यात्। स्थिरं पदं व्रजेत् अर्थात् तुर्याख्यं गच्छेत्। प्रस्तुतोपनिषदि अपि फलश्रुतिरूपे इदमेव भावं प्राप्यते –

अभ्यस्यमानो नादोऽयं ब्रह्म आवृणुते ध्वनिः।

पश्चाद् विपक्षमखिलं जित्वा तुर्यपदं व्रजेत्[16]॥

अतः निष्कर्षदृष्ट्या इदं वक्तुं शक्यते यत् नादानुसन्धानाय यत्किमपि मुद्रादृष्ट्या मुख्यं वर्त्तते तस्मिन् वैष्णवीमुद्रायाः विशिष्टमाहात्म्यं वर्त्तते। एतस्याः अभावे नादश्रवणप्रक्रियायाः पूर्णत्वं न भवति। इदमपि सञ्ज्ञेयं यत् नादश्रवणायान्तःकरणस्य शौचत्वम्, अनेन सहैव प्राणायामस्यात्यन्तावश्यकता भवति। वैष्णवीमुद्रायाः प्रयोगः प्रारम्भिकस्तरे एव भवति। नादस्योत्तमस्तरे केवलं चित्तस्थैर्यमेव पर्याप्तमित्यलम्।

मण्डलब्राह्मणोपनिषद् – आत्मतत्त्वोपदेशाभिलाषीं महामुनियाज्ञवल्क्यं प्रति भगवानादित्यः यद् किमपि कथितं तत् सर्वं प्रस्तुतोपनिषदि निगदितं वर्त्तते। पञ्चब्राह्मणात्मिकेयम् उपनिषद् अत्यन्त एव सरलरीत्या योगशास्त्रोक्तगुप्तमुद्राणां वर्णनं प्रस्तौति। प्रथममण्डले शाम्भवीमुद्रायाः वर्णनं दर्शनीयम् –

1. शाम्भवीमुद्रा – लक्ष्येऽन्तर्ब्राह्मायां दृष्टौ निमेषोन्मेषवर्जितायां चेयं शाम्भवीमुद्रा भवति। सर्वतन्त्रेषु गोप्या महाविद्या भवति। यज्ज्ञानेन संसारनिवृत्तिः। तत्पूजनं मोक्षफलदम्[17]। स्पष्टत्वाच्च न विवेच्यते। अन्तर्लक्ष्ये कस्य ध्यानं कुर्यात् अथवा साधकस्य ध्यानाश्रयः को भवेत् इत्यात्मकप्रश्नस्योत्तरे बहूनि मतानि सन्ति। यथा – प्रथममतानुसारम् अन्तर्लक्ष्यं जलज्योतिः स्वरूपं भवति।

---

13 यो.त., श्लो.स. – 2

14 ना.बि.उ., श्लो.स. – 31

15 ह.प्र., उ.सं. – 4, श्लो.स. – 82

16 ना.बि.उ., श्लो.स. – 32

17 म.ब्र.उ. – ब्रा.सं. 1 – गद्यस. – 21

अन्तर्ब्राह्मेन्द्रियैरदृश्यत्वात् महर्षिवेद्यम्। जलज्योतिरन्तर्लक्ष्यं सहस्रारे कर्त्तव्यम्। केचन मन्यन्ते आचार्याः यद् बुद्धौ सर्वाङ्गसुन्दरपुरुषरूपं ध्यातव्यम्। अन्ये च शीर्षान्तर्गतमण्डलमध्यगं पञ्चवक्त्रमुमासहायं नीलकण्ठं भगवान्नीलकण्ठशिवं यस्तु प्रशान्तोऽस्ति तमाराध्येत्। अङ्गुष्ठमात्रः पुरुषोऽन्तर्लक्ष्यम् इति अन्ये।

सर्वेषु मतेषु आत्मभूतब्रह्मणः ध्यानमेवेष्टम्[18]।

2. खेचरीमुद्रा[19] – ज्योतिर्दर्शनरूपात्मकप्रस्तुतमुद्रायाः अत्र वर्णनं प्राप्यते। तालुमूले गाढतमदर्शने नित्याभ्यासाद् मण्डलाकारं ज्योतिर्दृश्यते। तज्ज्योतिरेव सच्चिदानन्दं ब्रह्म वर्त्तते। सहजानन्दे मनो लीयते यदा तदा शान्तो भवति सासांरिकव्यक्तिः। इयमेव खेचरीमुद्रा इति। खेचरीसिद्धिचिह्नानि अपि अत्र प्राप्यन्ते – तानि अपि द्रष्टव्यानि। सर्वप्रथमं तारकवज्ज्योतिः दृश्यते। तदन्तरं वज्रदर्पणम्, पूर्णचन्द्रमण्डलम्, नवरत्नप्रभामण्डलम्, मध्याह्नार्कमण्डलम् एवञ्चान्ते वह्निशिखामण्डलं दृश्यते[20]।

3. षण्मुखीमुद्रा[21] – यदा साधकः प्राणापानयोरैक्यं कृत्वा कुम्भकं समार्च्य नासाग्रदर्शनदृढभावनया द्विकराङ्गुलिभिः षण्मुखीकरणेन प्रणवध्वनिं निशम्य मनस्तत्र लीनं करोति तदा अस्य लयप्रभावात् तस्य साधकस्य कर्मणा लेपनं न सम्भवति। सर्वेषां कर्मणां सम्बन्धः सूर्योदयेन अस्तेन च भवति। इत्यात्मकसाधकस्य कृते चिद्रूपकसूर्यस्य कदापि उदयास्तगमनं भवति एव न। इत्येव कारणं वर्त्तते यत् योगिनां कृते सर्वेषां कर्मणामभावत्वं भवति। एतत्त्रयमुद्राणां प्रस्तुतवर्णननिश्चितमेवान्तर्लक्ष्यमधिकृत्य चित्तशुद्धिपूर्वकसङ्कल्पशून्यत्वेऽवस्थिते सति स्वयमेव प्रयोगप्रधानयोगपक्षस्याविर्भावो भवति। इयं स्थितिः प्राणायमतः प्रत्याहारे प्रवेशाय मुद्राणामौचित्यसूचिका वर्त्तते।

योगकुण्डल्युपनिषद् – अस्यामुपनिषदि योगस्यात्यन्तविस्तृतं गहनञ्च वर्णनं दृश्यते। अत्र शक्तिचालने क्रियाद्वयस्य[22] प्रतिपादनं मिलति। सरस्वतीसञ्चालनं प्राणनिरोधनञ्चेति अत्र सरस्वतीशब्देन अरुन्धतीनाड्याः ग्रहणमपेक्षितम्। यथा तु पूर्वतः शक्तिचालनशब्देन कुण्डलिनीजागरणमुत् ऊर्ध्वगमनमभिलक्षितं वर्त्तते। तस्यैवात्रापि ग्रहणं करणीयम्। सम्प्रति सरस्वत्याः सञ्चालनम् इत्यनेन किं ग्रहणीयम्, कथमियं क्रिया सम्पद्यते तल्लिख्यते –

1. सरस्वतीचालनम् – सरस्वतीनाड्याः ज्ञाने एतस्याः क्रियायाः मुख्यार्थं निहितम्। सरस्वतीनाड्याः स्थानविषयकवर्णनं वराहोपनिषदि पञ्चमाध्याये प्राप्यते। 'सुषुम्ना पश्चिमे चारे स्थिता नाडी सरस्वती'[23] अर्थात् सुषुम्नानाड्याः पश्चिमे पृष्टे सरस्वतीसञ्ज्ञकनाड्याः स्थानं वर्त्तते। स्थानज्ञानानन्तरं प्राप्तक्रियायाः वर्णनं क्रियते –

द्वादशाङ्गुलदैर्घ्यञ्च अम्बरं चतुरङ्गुलम्।
विस्तीर्णं तेन तन्नाडीं वेष्टयित्वा ततः सुधीः॥
अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां तु हस्ताभ्यां धारयेद् दृढम्।
स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणेन पुनः पुनः॥[24]

18 म.ब्र.उ. – ब्रा.सं. 1 – गद्यस. – 22
19 म.ब्र.उ. – ब्रा.सं. 2 – गद्यस. – 6
20 म.ब्र.उ. – ब्रा.सं. 2 – गद्यस. – 7
21 म.ब्र.उ. – ब्रा.सं. 2 – गद्यस. – 9
22 यो.कु.उ. – अ.स. – 1, श्लो.स. – 8
23 व.उ. – अ.स. – 5, श्लो.स. – 25
24 यो.कु.उ. – अ.स. – 1, श्लो.स. – 11 – 12

यस्मिन् समये प्राणवायु: वामे वहति तस्मिन् समये पद्मासनं बद्ध्वा द्वादशाङ्गुलदैर्घ्यं तथा च चतुरङ्गुलविस्तृतमम्बरं नाभौ स्थले परिवेष्ट्य हस्ताभ्याम् अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां लिङ्गत: किञ्चितूर्ध्वं नाभित: किञ्चिदध: दृढतया धारयेत्। अग्रिमस्थितिरत्यन्तगोपनीयं वर्त्तते एवञ्च परम्पराभेदेन विविधपूर्णमपि दृश्यते। केचनात्र 'वामे दक्षिणेन' इत्यनेन इडापिङ्गलयो: ग्रहणं कुर्वन्ति। केचन सरस्वतीनाड्या: स्थानं जिह्वायां विचिन्त्य जिह्वाया: एव वामे दक्षिणे स्वशक्त्या चालनमेव सरस्वतीचालनं मन्यन्ते। परञ्च पूर्वोक्तप्रथमद्वयश्लोकेन सह एतस्य श्लोकांशस्य पूर्वापरविशिष्टार्थसमायोजनायात्र घेरण्डसंहितायां वर्णितपक्षस्य ग्रहणं करणीयम्। तत्र प्राप्यते –

'नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेत् बलात्'[25]

अत: अत्र 'वामे दक्षिणेन' प्राणानां नासाभ्यां युगपत् ग्रहणं समुचितम्। यदि तु क्रमिकरीत्या प्राणानां ग्रहणं मन्यते तर्हि 'बलाद्' पदस्य यस्तु घेरण्डसंहितायां दृश्यते, तेन सह व्यवस्थितसम्बन्धो नैव सम्भविष्यति। यतो हि बलात् पदेन अत्र त्रिबन्धस्य योगमपेक्षितम्। मुहूर्त्तद्वयपर्यन्तं निर्भयात् प्रक्रियानुपालनेन सुषुम्नायां प्राणानां प्रवेशो भवति। अस्मिन् प्रकरणे सुषुम्नायां कुण्डल्या: अपकर्षणस्यापि वर्णनं प्राप्यते। एतस्य एव सङ्केत: घेरण्डाचार्या: अपि कृतवन्त:[26]। अश्विनीमुद्रया एतस्यापकर्षणस्य कार्यं नियोजितं दृश्यते। अग्रिमवर्णने त्रिबन्धस्य दर्शनं दृश्यते। त्रिबन्धै: प्राणापानयोरैक्यं सम्पद्यते। सरस्वतीसञ्चालने वायो: रेचनं सूर्यनाडीत: करणीयम्। जालन्धरबन्धस्यौचित्यं सम्पादनाय 'कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत्'[27] इति वचनम् उपनिषदि प्राप्यते। एतस्या: मुद्राया: अभ्यासेन शरीरस्तरे गुल्मरोग:, जलोदर: प्लीहा इत्यादयरुदरसम्बद्धरोगा: विनिश्यन्ति[28]। अस्मिन्नैव क्रमे बन्धत्रयाणां स्वरूपं प्राप्यते –

2. मूलबन्ध: – मलमूत्रमार्गयो: आकुञ्चनं कृत्वा अधोगामी अपानस्य ऊर्ध्वाकर्षणम् एव मूलबन्धशब्देन व्यवह्रियते। यदा अपानवयूर्ध्वगामी भूत्वा वह्निमण्डलपर्यन्तं व्याप्यते तर्हि वायो: आहतत्वात् दीर्घाग्निशिखा प्रदीप्यते। तया दीप्ताग्निशिखया दह्यमानप्राणा: उष्णस्वरूपमया: भवन्ति। अनेन देहस्थाग्नि: प्रदीप्यते। प्राणसन्तप्तानन्तरोष्णत्वे सति उष्णप्रभावात् कुण्डलिनी अपि सन्तप्तय सम्प्रबुध्यते। अत: कुण्डलिनीजागरणाय योगिभि: सदा मूलबन्ध: कर्त्तव्य:।

3. उड्डीयाणबन्ध: – सामान्यतया उड्डीयान इति नकारान्तशब्दस्य प्राप्तिर्भवति परञ्चात्र णकारान्तो दृश्यते।

प्रक्रिया – वज्रासने स्थिते सति (अत्र वज्रासनेन सिद्धासनस्य ग्रहणं करणीयम्) कराभ्यां पादौ दृढं धारयेत्। गुल्फदेशसमीपे यद् कन्दं वर्त्तते तं प्रपीडयेत्। अत्र कन्देन पूर्वोक्तविभिन्नप्रकरणे कन्दस्य एव ग्रहणं करणीयम्। उदरे पश्चिमं तानं नाभेरुर्ध्वं कारयेत् इत्यादि अन्यत्सर्वं तु सामान्यमेव वर्त्तते[29]। उड्डियानविषयैकं कूटम् अपि प्राप्यते।

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्त्तव्यस्तूड्डियाणक:।

बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यत:॥[30]

कस्मिन्नपि प्राणायामे कुम्भकान्ते अर्थात् अन्त:कुम्भकान्ते तथा च रेचकस्य आदौ उड्डियानस्य प्रबन्धो विधेय:। अनेन प्राणा: सुषुम्नायां प्रविशन्ति।

---

25 घे.सं., तृ.उ., श्लो.स. – 45

26 घे.सं., तृ.उ., श्लो.स. – 55 – 56

27 यो.कु.उ. – अ.स. – 1, श्लो.स. – 16

28 यो.कु.उ. – अ.स. – 1, श्लो.स. – 18

29 यो.कु.उ. – अ.स. – 1, श्लो.स. – 48 – 49

30 यो.कु.उ. – अ.स. – 1, श्लो.स. – 47

4. जालन्धरबन्धः – पूरकान्ते कण्ठसङ्कोचरूपकवायुमार्गनिरोधकः जालन्धराभिधः कर्त्तव्यः[31]। त्रयाणां समन्विताभ्यासे उज्जायीभस्त्रादिप्राणायामस्य व्यवस्थिताभ्यासपूर्वकं प्रतिदिनं कुम्भकस्य सङ्ख्यायां वर्द्धनं कारयेत्।

5. खेचरीविद्या - प्रस्तुतोपनिषदि द्वितीयाध्याये खेचरीसञ्ज्ञिकाविद्यायाः वर्णनं वर्त्तते। सम्प्रति तस्याः परमगुप्तखेचरीविद्यायाः साङ्गोपाङ्गं स्वरूपं विलिख्यते – सर्वप्रथमन्तु दृढबुद्ध्या खेचरीं ज्ञातुं प्रवर्तेत्। ज्ञानस्याश्रयाः सन्ति अर्थात् यैः माध्यमैः ज्ञातुं शक्यते – ग्रन्थाः, गुरवः, अभ्यासश्चेति। ज्ञाता अर्थात् अभ्यासपूर्वकानुभवात्मकः साधकः जरामृत्युगदघ्नो भवति। प्रारम्भिकाणां कृते इत्यात्मकविज्ञगुरुं प्राप्य तस्मिन् शरणे स्वां समर्प्य तस्मिन् आज्ञायां खेचरीं जानीयात्। अस्यां साधनायाम् अभ्यासपक्षस्य यावत् महत्त्वं वर्त्तते तावत् एव गुरुमुखतः प्राप्तमेलनस्यापि वर्त्तते। अभ्यासस्य प्राप्तिः तु जन्मजन्मान्तरे भवितुं शक्यते परञ्च मेलनस्य प्राप्तिः शतजन्मनि अपि न लभ्यते। बहुजन्मान्ते अभ्यासं कृत्वा ईश्वरकृपावशात् कस्मिन् जन्मनि मेलनं प्राप्यते। गुरुमुखरीत्या गृहीतशास्त्रस्य विशिष्टार्थं ग्रहणेन साधको विमुच्यते बन्धनात्। शास्त्रस्य अस्मिन् प्रकरणे अर्थमस्ति विशिष्टरहस्यम्। यं विना गुरुः अपि गुरुपदं नार्हति। खेचरीबीजेन सहितं खेचरीमन्त्रं जपति एवञ्च अनेन सहैव खेचरीनामकयौगिकक्रियायाः अभ्यासं करोति, स खेचराधिपतिः भूत्वा खेचरेषु अर्थात् खम् आकाशः शरीरस्थविशुद्धिचक्राद्दूर्ध्वं यः आकाशः तस्मिन् आकाशे चरति अर्थात् वसति।

(क) खेचरीबीजं प्रस्तूयते – इदमपि कूटरीत्या एव प्राप्यते –

खेचरावसथं वह्निमम्बुमण्डलभूषितम्।
आख्यातं खेचरीबीजं तेन योगः प्रसिद्ध्यति॥

खेचराणां वासः आकाशः तस्य वाचकः हकारो वर्त्तते, वह्निः अर्थात् अग्निः तस्य वाचकः रकारः, अम्बुवाचकः ईकारः एवञ्च मण्डलम् अर्थात् अनुस्वारः भवति। तर्हि सर्वेषां वाचकानां संयोजनं ह् + र् + ई + म् = ह्रीं भवति। इति खेचरीबीजं शास्त्रे प्रसिद्धम्। एतद्वदेव अग्रिमश्लोकेषु अपि पूर्वोक्तरीत्या बीजानां वर्णनं प्राप्यते। परम्परायाम् एतेषां बीजानां शरीरस्थकेन्द्रैः सह संयोज्य प्राणरीत्या साधना भवति। पञ्च लक्षं जपेत् यदि तर्हि तस्य साधकस्य श्रीखेचरीसिद्धिः स्वयमेव भवति।[32] बीजमन्त्रस्य प्राप्तिः गुरुमुखात् प्राप्तेऽपि यदि न जपति तर्हि एतस्य विपरीतपरिणामोऽपि भवति। इदमपि मुख्यकारणं वर्त्तते गुरुपरम्परायामपि सुसाधकानां कृते अपि इयं मुद्रा मन्त्रपूर्वकं न सुलभम्। इयं प्रक्रिया अर्थात् खेचरीबीजमन्त्रपूर्वकसम्पूर्णमन्त्रस्य प्राप्तिः एव शास्त्रशब्देन व्यवह्रियते। शास्त्रपूर्वकाभ्यासमाचरेत् अनेन शीघ्रतया सिद्धिः भवति।

(ख) खेचरीसाधनाक्रमः – आत्मज्ञसाधकः गुरोपदिष्टरीत्या सप्त वासरे तालुमूलं समुत्कृष्य तालुमूलस्य सर्वं मलं विशोधयेत्। स्नुहिपत्रादिना रसनामूलं समुच्छिनेत्। समुच्छेदनप्रक्रिया परम्परायां सर्वेषां कृते नास्ति। चालनदोहनरीत्या जिह्वायां दीर्घत्वं सम्पादयेत्। वर्षत्रये जिह्वा शनैः शनैः कपालकुहरे प्रविश्य वज्रकपाटं ब्रह्मरन्ध्रं परिभिद्यते। इयं सर्वा प्रक्रिया अत्यन्तशनैः शनैः योग्यगुरुमार्गदर्शने आचरेत् अन्यथा हानिः अपि भवितुं शक्यते। सम्प्रति योगशास्त्रस्य परमगोप्यमन्थनक्रियायाः वर्णनं क्रियते। मन्थनक्रियायाः सर्वे अधिकारिणः न भवन्ति। इयं विद्या अत्यन्तदुर्लभा गोप्या अमोघा एवञ्च अनुचितरीत्याभ्यासे सति प्राणहारी अपि वर्त्तते। विवेकवैराग्यपुरस्सरं यस्य जिह्वा ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तप्रविष्टा, यस्मिन् जीवने योगात्परं किमपि नास्ति स एव अधिकारी। खेचर्यां तीव्रसिद्धिः प्राप्त्यर्थं जपं मन्थनञ्च उभे आचरणीयतव्ये[33]। मथनविधौ अत्यन्तगुप्तरीत्याचार्याः सङ्केतितो यत् स्वर्णजां रोप्यजां लौहजां वा

31 यो.कु.उ. – अ.स. – 1, श्लो.स. – 51
32 पूर्ववत् श्लो.स. – 22
33 पूर्ववत् श्लो.स. – 43 – 44 उत्तरार्द्धपर्यन्तम्

शलाकिकां नासिकारन्ध्रं नियोज्य अथवा दुग्धसिक्तेन तन्तुना अपि कर्त्तुं शक्यते। प्राणान्निरुध्य हृदये, सुखासनेऽवस्थिते सति भ्रूमध्ये नेत्रस्थैर्यं कृत्वा, शनैः शनैः मथनमाचरेत्[34]। प्रस्तुतप्रक्रियात्यन्तगुप्तरीत्याचार्याः मथनविधायाः वर्णनं कृतम्।

वैशिष्ट्यं प्रस्तूयते – योगपरम्परायां यदा साधकस्य जिह्वा अत्यन्तसहजरीत्या मुखनासिकासंयोजनक्षेत्रविशेषे सहजतया प्रवेशने साफल्यमर्हति तर्हि एतस्य मथनपक्षस्य प्रयोगो विधीयते। अस्मिन् प्रचण्डक्रियापक्षे सर्वेषां साधकानां योग्यता नास्ति, अतः सामान्यतया न प्रवर्तेत्। अत्र विशेषविधिना स्वर्णमयमुत् रजतमयं शलाकां नासिकामार्गेण क्वचित् यतः जिह्वा प्रविशति ततः, जिह्वायामावृत्त्य मस्तिष्के प्रविश्य प्राणान्निरोध्य मन्थनं प्रचलति। मासे एकवारमपि एतस्याचरणं पर्याप्तं वर्त्तते। एतस्य प्रभावः अत्यन्तदारुणो वर्त्तते। मूर्च्छा तु सामान्यं वर्त्तते, अपितु कदाचित् स्पन्दनाधिक्यत्वात् प्रक्रियायां प्रारम्भिकप्रवेशोऽपि न जायते। अनवधानस्यात्र स्थानमेव नास्ति। मृत्युः अपि भवितुं शक्यते। इदमेव कारणं वर्त्तते एतस्य गुप्तस्वरूपस्य। शास्त्रेऽपि निर्देशः प्राप्यते –

न सदा मथनं शस्तं मासे मासे समाचरेत्।

सदा रसनया योगी मार्गं न परिसङ्क्रमेत्॥[35]

यावत् पर्यन्तं प्राणामूर्ध्वगमनं नैव सम्पद्यते तावत् पर्यन्तं एतस्याभ्यासः अत्यन्तं दारुणं मन्ये। अस्माकं योगपरम्परायाम् अस्यां प्रक्रियायां प्रवेशाय वायुनेतिः वायुधौतिश्च अत्यन्तप्रसिद्धे स्तः। एतस्याः वर्णनं चतुर्थाध्याये मुद्राणां सहायकाऽवयवा इत्यात्मके प्रकरणे षट्कर्माणि इति उपप्रकरणे क्रियते तत्रैव दर्शनीयम्। खेचरीमन्त्रस्य यथार्थस्वरूपं योगपरम्परायां गुरुमुखादेव प्राप्तव्यं सामान्यतया मेलनमनु 'ह्रीं भं सं मं पं सं क्षं'[36] इत्यात्मकमन्त्रस्य प्रस्तुतोपनिषदि तृतीयाध्याये प्राप्यते। सम्पूर्णखेचरीमुद्राप्राप्ते अपि द्वादशवर्षस्य कालोऽभ्यासे व्ययति। ये क्षणिकाभ्यासिनः सन्ति तेषां कृते किं कथनीयम्।

योगशिखोपनिषद् – ज्ञानयोगयोः संयुक्ताभ्यासेन मोक्षस्य प्राप्तिर्विधायिका इयमुपनिषद् सम्पूर्णयोगसम्प्रदायेषु अत्यन्तमादरमर्हति। ब्रह्माशिवयोः प्रश्नोत्तरात्मकसंवादः एतस्याः स्वरूपम्। अस्यां मानवजीवनस्य परमलक्ष्यप्राप्तये योगः कथं विशिष्यते इति विवेचितं वर्त्तते। सर्वविधक्लेशानां केवलं ज्ञानवैराग्यरीत्या शमने आत्यान्तिकनिवृत्त्याभावोऽत्र वर्णितं दृश्यते – यथा –

पिपीलिका यदा लग्ना देहे ध्यानाद्विमुच्यते।

असौ किं वृश्चिकैर्दष्टो देहान्ते वा कथं सुखी॥[37]

देहान्ते किं भवेज्जन्म तन्न जानाति मानवाः।

तस्माज्ज्ञानञ्च वैराग्यं जीवस्य केवनं श्रमः॥[38]

इत्यादितर्कैः योगस्याचरणे प्रवृत्तिः सम्पाद्यते।

योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीह भोः।

योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि॥[39]

---

34 पूर्ववत् श्लो.स. – 44 – 46 पूर्वार्द्धपर्यन्तम्

35 पूर्ववत् श्लो.स. – 47

36 पूर्ववत् अ.स. – 3

37 यो.शि.उ., अ.स. – श्लो.स. – 33

38 यो.शि.उ., अ.स. – श्लो.स. – 32

39 यो.शि.उ., अ.स. – श्लो.स. – 13

योगशास्त्रमहत्त्वं प्रतिपादने शिवोच्यते –

ज्ञानेनैव विना योगो न सिध्यति कदाचन।

जन्मान्तरैश्च विविधैः योगो ज्ञानेन लभ्यते॥

ज्ञानं तु जन्मनैकेन योगादेव प्रजायते।

तस्मात् योगात्परतरो नास्ति मार्गस्तु मोक्षदः॥[40]

अस्तु, सम्प्रति प्रस्तुतोपनिषदि वर्णितमुद्रा विवेच्यते। अस्यामुपनिषदि अपि शक्तिचालनमुद्रायाः वर्णनं प्राप्यते –

1. **शक्तिचालनमुद्रा** – अस्यामुपनिषदि एतस्याः मुद्रायाः पूर्णक्रमिकवर्णनं न प्राप्यते। यथा अत्र वस्त्रविवेचनं दृश्यते[41]। परञ्च वस्त्रस्य प्रयोगप्रक्रिया नैवोक्तम्। वज्रासनेऽवस्थिते सति[42] एतस्याः अष्टवारमभ्यासविषयकवर्णनं प्राप्यते परञ्चात्र स्पष्टतया त्रिबन्धस्य विवेचनं न दृश्यते। अस्यां मुद्रायां सूर्यभेदोज्जायीशीतलीभस्त्राख्यप्राणायामानाम् एतेषां प्राणायामानां विवेचनान्तरं त्रिबन्धस्य स्वरूपं सम्प्राप्यते। इदमपि कारणं वर्त्तते यत् योग्याचार्यैः प्रक्रियास्वरूपं ज्ञात्वा आचरणीयम् अन्यथा क्लेशो भविष्यति। बन्धत्रयाणां व्यवस्थिताभ्यासं विना कुम्भकस्योक्तसूर्यभेदादिक्रियां गतिर्नैव जायते। अतः बन्धत्रयाभ्यासपूर्वकमेवेतस्याः आचरणमभ्यासो व करणीयः। सम्प्रति बन्धत्रयं विवेच्यते –

2. **मूलबन्धः**[43] – 'पार्ष्ण्या गुदं सम्पीड्य पायुमाकुञ्चयेद् बलाद्' इति बारम्बारं करणीयम्। अनेन बन्धेनाधोगामी अपानसञ्ज्ञकवायुः ऊर्ध्वं गम्यते। प्राणापानौ नादबिन्दू चैकतां मूलबन्धेन भवति।

3. **उड्डीयानबन्धः**[44] – नाभेरूर्ध्वमधश्चापि प्रयत्नतः त्राणं कुर्यात्। कुम्भकान्ते रेचकादौ उड्डियानमाचरणीयम्। अस्मात् प्रभावात् प्राणाः सुषुम्नां प्रविश्यन्ते।

4. **जालन्धरबन्धः**[45] – कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापये दृढमिच्छया। पूरकान्तेऽपि एतस्याचरणं करणीयम्। त्रयाणां संयुक्ताभ्यासेन प्राणाः ब्रह्मनाड्यां गच्छन्ति।

5. **षण्मुखीमुद्रा** – एतस्याः प्रक्रियास्वरूपं न प्राप्यतेऽत्र, केवलं सङ्केतेन नादश्रवणाय एतस्याः प्रयोगविषयकविचाराः प्राप्यन्ते[46]। विद्याप्रकाशनविषये गुरोः अवलम्बनमभिव्यक्तम्। नादानुसन्धानमेव खेचरीसिद्धौ हेतुः इति निष्कर्षोऽपि अत्रैव दृश्यते। सर्वेषां कृते योगविद्यायाः कथनमाचरेत् अन्यथा विद्यायाः लोपो भविष्यति।

निष्कर्षदृष्ट्या अस्यामुपनिषदि प्रक्रियापक्षस्य तद्वद् वर्णनं न प्राप्यते यद्वद् योगकुण्डल्युपनिषदि परिदृश्यते। अस्यामुपनिषदि योगमाहात्म्यं, ज्ञानयोगयोः तुलना, नादानुसन्धानस्य सङ्केतादि च मुख्यतया प्राप्यन्ते।

---

40 यो॰शि॰उ॰, अ॰स॰ – श्लो॰स॰ – 52 – 53

41 यो॰शि॰उ॰, अ॰स॰ – श्लो॰स॰ – 81

42 यो॰शि॰उ॰, अ॰स॰ – श्लो॰स॰ – 84

43 यो॰शि॰उ॰, अ॰स॰ – श्लो॰स॰ – 104 – 105

44 यो॰शि॰उ॰, अ॰स॰ – श्लो॰स॰ – 106 – 108

45 यो॰शि॰उ॰, अ॰स॰ – श्लो॰स॰ – 109 – 111

46 यो॰शि॰उ॰, अ॰स॰ – 2, श्लो॰स॰ – 13

योगतत्त्वोपनिषद् – मुक्तिकोपनिषद्दृष्ट्या इयमुपनिषद् कृष्णयजुर्वेदीयो वर्त्तते। इयमुनिषद् विष्णुब्रह्मण्योः संवादरूपे निबद्धिताऽस्ति। अस्यां प्रश्नकर्त्ता ब्रह्मा एवञ्चोत्तरदाता विष्णुरिति। ग्रन्थकारानुसारं विष्णुः महातेजस्वी महायोगी चास्ति। तत्त्वज्ञानाय प्रदीपतुल्यत्वात् पुरुषोत्तमशब्देन सम्बोध्यते। अस्यामुपनिषदि महामुद्रामहाबन्धमहावेधखेचरीजालन्धरोड्डीयान–मूलबन्धयोनिबन्धो वा वज्रोलीसहजोल्यमरोलीमुद्राणां क्वचित्सङ्केतमात्रं क्वचित्विवेचनपूर्वकं वर्णनं प्राप्यते।[47]

1. **महामुद्रा**[48] – वामपादस्य पार्ष्णिं योनिस्थाने नियोजयित्वे सति, दक्षिणपादं प्रसार्य हस्ताभ्यां दृढतया धारयेत्। जालन्धरबन्धं विधीय वायोः पूरकं कुर्यात् तदनन्तरं यथाशक्ति प्राणान् धारयित्वा रेचयेत् इति महामुद्रास्वरूपम्। वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षिणाङ्गेन ततोऽभ्यसेत्।

2. **महाबन्धमुद्रा**[49] – अत्र मुद्राविषयेऽस्पष्टत्वं दृश्यते। यतो हि अत्र केवलं प्रसारितपादस्य अन्यपादोपरि न्यसनं कथितम्। न तु त्रिबन्धस्य कथनं वर्त्तते नैव कुम्भकादिप्रक्रियायाः। गुरुपरम्परातः प्राप्तव्यत्वात् सङ्केतरीत्या वर्णनम् आचार्याः कृतवन्त इति मन्ये।

3. **महावेधमुद्रा**[50] – अत्र षण्मुखिमुद्रायां वायोः गतिमावृत्य यस्थितिः सम्पद्यते तस्या एव सञ्ज्ञा महावेध इति कथिता।

अस्मिन् प्रकरणे कर्णमुद्रा शब्दस्य प्रयोगो वर्त्तते। पुटद्वयं समाक्रम्यत्वात् वायुः सत्त्वरमूर्ध्वं प्रति स्फुरति।

4. **खेचरीमुद्रा**[51] – कपालकुहरे जिह्वां व्यावृत्य प्रवेशयेत्। अनया सह भ्रूमध्ये दृष्टिरपि योजनीया। इत्यात्मिका स्थितिः खेचरीशब्देनात्राभिहिता।

5. **जालन्धरबन्धः**[52] – कण्ठमाकुञ्च्य हृदये दृढया स्थापयेत् इति जालन्धरबन्धो भवति।

6. **उड्डीयानबन्धः**[53] – अत्र प्रक्रियायाः वर्णनं नोपलभ्यते।

7. **मूलबन्धः**[54] – योनिं पार्ष्णिभागेन सम्पीड्याकुञ्चयेत्। अनया अपानमूर्ध्वगो भवति। एतस्यापरनाम योनिबन्धोऽपि वर्त्तते।

8. **विपरीतकरणीमुद्रा**[55] – अत्रास्याः स्पष्टवर्णनं नोपलभ्यते। सङ्केतरीत्या केवलं फलश्रुतिपूर्वकं वर्णनं वर्त्तते। 'अधःशिरश्चोर्ध्वपादः' इत्यात्मकशीर्षासनस्य स्वरूपस्य दर्शनं भवति। हठयोगप्रदीपिकायां प्राप्तफलश्रुतीनामत्रापि उद्घोषो वर्ण्यते। एतद्भिन्नसर्वेषामुद्रास्वरूपाणां केवलं साङ्केतिकोद्घोषः प्राप्यते। यथा – वज्रोलीविषयेऽत्र केवलं 'स योगी सिद्धिभाजनम्' इत्यात्मकं वर्णनं मिलति। नस्यक्रियापूर्वकं प्रतिदिनम् अमरीपानेन एवञ्च अनेन सह वज्रोलीमपि अभ्यसेन यत्स्थितिः उत्पद्यते सा अमरोलीति भवति।[56]

47 यो.त.उ., श्लो.स. 26 – 27
48 यो.त.उ., श्लो.स. 112 – 113
49 यो.त.उ., श्लो.स. 114
50 यो.त.उ., श्लो.स. 115 – 116
51 यो.त.उ., श्लो.स. 117 – 118 पूर्वार्द्धम्
52 यो.त.उ., श्लो.स. 118 उत्तरार्द्धम् – 119 पूर्वार्द्धम्
53 यो.त.उ., श्लो.स. 119 उत्तरार्द्धम् – 120 पूर्वार्द्धम्
54 यो.त.उ., श्लो.स. 120 – 121
55 यो.त.उ., श्लो.स. 122 – 126
56 यो.त.उ., श्लो.स. 126 – 129

पूर्वोक्तसम्पूर्णविवेचनस्य निष्कर्षः केवलं तेषां कृते एव इदमुपनिषदुक्तमुद्राविषयकवर्णनं लाभदायकं वर्त्तते ये पूर्वतः एव गुरुपरम्परादीक्षिताः सन्ति। अन्यानां कृते अत्र जालमात्रमुत शाब्दिकज्ञानप्रपञ्चवर्धकमेव इति मन्ये।

सहायकग्रन्थसूची

1. योग उपनिषद् संग्रह – स्वामी अनन्त भारती– चौ॰ पब्लिशर्स, वाराणसी, 2015
2. हठयोग प्रदीपिका – स्वात्मारामः – गोरक्षनाथमन्दिरः गोरखपुर – वि.सं. 2058
3. गोरक्षसंहिता – श्रीगोरक्षनाथः – गोरक्षनाथमन्दिरः, गो. – वि.सं. 2058
4. घेरण्डसंहिता(हि.व्याख्या) – श्री घेरण्डः, डॉ.राघवेन्द्र शर्मा राघवः– चौ.सं.प्रतिष्ठान दिल्ली – 2009 .
5. पातञ्जलयोगदर्शनम् – पतञ्जलिः– चौ.सं. प्रकाशन वा. – वि.स. 2067
6. योगरसायनम् – स्वामिब्रह्मानन्द – पांडुरंग जाव प्रेस मुम्बई
7. शिवसंहिता(हि.व्याख्या) – डॉ.राघवेन्द्र शर्मा राघवः – चौ.सं.प्रतिष्ठान दिल्ली – 2011
8. शैवोपनिषदः – महादेव शास्त्री – ओरियन्टल बुक सेन्टर दि. – 2008 ई.
9. सिद्धसिद्धान्तपद्धतिः– श्रीगोरक्षनाथः, स्वामीद्वारिकादासशास्त्री – चौखम्बा विद्याभवन वा.– 2006 ई.
10. 108 उपनिषद् साधना खण्ड, रामशर्मा आचार्य , शांति कुंज हरिद्वार, 2005 ई.