



## National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177  
NJHSR 2025; 1(61): 31-33  
© 2025 NJHSR  
www.sanskritarticle.com

सुनील कुमार तिवारी  
शोधार्थी,  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-  
विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

Correspondence:  
सुनील कुमार तिवारी  
शोधार्थी,  
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत-  
विश्वविद्यालय, नई दिल्ली

### भारतीय ज्ञान परंपरा में नाद योग की भूमिका और आधुनिक जीवनशैली में इसकी प्रासंगिकता का अध्ययन

सुनील कुमार तिवारी

#### सार (Abstract)

नाद योग, भारतीय ज्ञान परंपरा का अभिन्न हिस्सा, ध्वनि और ध्यान का संयोजन है जिसे "नाद ब्रह्म" के रूप में मान्यता प्राप्त है। यह शोध भारतीय ग्रंथों जैसे वेद, उपनिषद, हठयोग प्रदीपिका और घेरंड संहिता में नाद योग की भूमिका का अध्ययन करता है। नाद योग का महत्व न केवल आत्मज्ञान और आध्यात्मिक उन्नति में है, बल्कि यह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है। इसके चार चरण—वैखरी, मध्यमा, पश्यंती, और परा—साधक को बाहरी ध्वनि से आंतरिक नाद तक ले जाते हैं। आधुनिक जीवनशैली की समस्याओं जैसे तनाव, चिंता, और मानसिक विकारों के समाधान में नाद योग की प्रासंगिकता को रेखांकित किया गया है। शोध ने दिखाया है कि ध्वनि चिकित्सा मस्तिष्क की तरंगों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करती है। नाद योग के व्यावहारिक पहलुओं, जैसे "ओम" मंत्र का जप और ध्यान तकनीकों, का वर्णन किया गया है जो मानसिक शांति और आत्मसंतुलन प्रदान करती हैं। इस शोध में नाद योग और ध्वनि विज्ञान के सामंजस्य तथा इसके वैज्ञानिक प्रभावों पर आधारित आधुनिक अनुसंधानों का भी विश्लेषण किया गया है। नाद योग आधुनिक जीवनशैली के लिए न केवल उपयोगी है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य सुधार और आध्यात्मिक प्रगति के लिए भी एक प्रभावी साधन है।

**संकेत शब्द (Keywords):** नाद योग, नाद ब्रह्म, भारतीय ज्ञान परंपरा, मानसिक स्वास्थ्य, ध्यान, आधुनिक जीवनशैली।

#### भूमिका (Introduction)

भारतीय ज्ञान परंपरा में योग और ध्यान का अत्यंत विशेष महत्व है। यह परंपरा आत्मा और ब्रह्मांड के मध्य गहन संबंध की खोज के लिए विकसित हुई है। नाद योग, जो "ध्वनि के योग" का पर्याय है, इसी परंपरा का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह मान्यता है कि "नाद ब्रह्म" अर्थात् ध्वनि ब्रह्मांड की उत्पत्ति का स्रोत है। नाद योग, ध्वनि के माध्यम से ध्यान और आत्मा की उन्नति का मार्ग प्रशस्त करता है। आधुनिक युग में, जब तनाव, चिंता और मानसिक समस्याएँ प्रचुर मात्रा में हैं तब नाद योग की आवश्यकता और भी बढ़ जाती है।

#### भारतीय ज्ञान परंपरा में नाद योग का स्थान

नाद योग का उल्लेख वेदों, उपनिषदों और योग ग्रंथों में मिलता है। छांदोग्य उपनिषद में "उद्गीथ" एवं "ओम" का उल्लेख नाद ब्रह्म के रूप में किया गया है। यह बताया गया है कि ध्वनि से ही सृष्टि की उत्पत्ति हुई और यह ब्रह्मांड की आधारशिला है एवं समस्त ब्रह्मांड नादमय है।

योग की विभिन्न प्रणालियों में नाद योग को अद्वितीय स्थान प्राप्त है। हठयोग प्रदीपिका में नाद योग का विस्तारपूर्वक उल्लेख किया गया है। यह बताया गया है कि नाद योग के अभ्यास से साधक बाहरी संसार से ध्यान हटाकर आत्मिक उन्नति की ओर बढ़ता है।

**यत् किञ्चिद्वादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ।<sup>1</sup>**

**यस्तत्त्वान्तो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥**

जो भी ध्वनि नाद रूप में सुनाई देती है वह शक्ति स्वरूप है और उसका लय ही निराकार तत्व है जो स्वयं परमेश्वर है वस्तुतः नाद ईश्वर का स्वरूप है जिसे ऋषि मुनियों ने तत्वज्ञान एवं योगाभ्यास अनाहत नाद के रूप में अनुभव किया है।

### नाद योग के सिद्धांत

नाद योग के सिद्धांतों में मुख्यतः दो प्रकार के नाद का उल्लेख किया गया है:

1. आहत नाद (सुनने योग्य ध्वनि): यह बाहरी ध्वनियाँ हैं, जैसे संगीत या मंत्र।
2. अनाहत नाद (अंतर्निहित ध्वनि): यह वह ध्वनि है जो ध्यान की गहन अवस्था में सुनाई देती है।

नाद योग के चार चरण - वैखरी, मध्यमा, पश्यंती और परा - साधक को बाहरी ध्वनियों से आंतरिक नाद तक ले जाने का मार्ग दिखाते हैं। यह नाद योग की एक अद्वितीय साधना पद्धति है जिसमें ध्यान का केंद्र 'नाद' (ध्वनि) है। ये चारों स्तर ध्वनि की सूक्ष्मता को व्यक्त करते हैं और साधक को गहन आध्यात्मिक अनुभव की ओर ले जाते हैं। आइए, इनको विस्तार से समझते हैं:

### वैखरी (Vaikhari)

- अर्थ:

वैखरी वह ध्वनि है जो स्थूल जगत में प्रकट होती है और जिसे इंद्रियों द्वारा सुना व बोला जा सकता है। यह स्थूल एवं बाहरी ध्वनि है।

- संदर्भ:

वैखरी का उल्लेख योगवासिष्ठ में मिलता है, जहाँ इसे शब्दों के बाहरी स्तर के रूप में जाना जाता है। इसके अलावा, वैदिक मंत्रों का उच्चारण भी वैखरी का उदाहरण है।

- नाद योग में उपयोग:

साधक वैखरी वाणी के माध्यम से अपनी साधना की शुरुआत करता है। मंत्र जप और कीर्तन इसी स्तर पर होते हैं। यह ध्वनि से आत्मा की यात्रा का पहला चरण है।

### मध्यमा (Madhyama)

- अर्थ:

यह ध्वनि का सूक्ष्म रूप है जो मन और बुद्धि के स्तर पर अनुभव की जाती है। इसे मानसिक ध्वनि भी कहा जाता है।

- संदर्भ:

पतंजलि योगसूत्र और तैत्तिरीय उपनिषद में मध्यमा वाणी को मानसिक धारणा और विचारों से जोड़ा गया है।

- नाद योग में उपयोग:

साधक मध्यमा के माध्यम से ध्यान के गहरे स्तर पर जाता है। यहाँ पर शब्द स्पष्ट ध्वनि में नहीं होते, बल्कि विचार और मानसिक लय के रूप में प्रकट होते हैं।

### पश्यंती (Pashyanti)

- अर्थ:

पश्यंती वह अवस्था है जहाँ ध्वनि और विचार अद्वैत हो जाते हैं। 'पश्यंती' का अर्थ है 'देखने वाली,' यानी जो दृष्टि से परे है।

- संदर्भ:

श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार, पश्यंती वाणी सूक्ष्मतरंग चेतना से संबंधित है। इसे आत्मा की ध्वनि कहा जा सकता है।

- नाद योग में उपयोग:

इस अवस्था में साधक ध्वनि को प्रकाश और ऊर्जा के रूप में अनुभव करता है। यह उच्च साधना का स्तर है और चेतना के गहन आयामों तक पहुँचने का माध्यम है।

### परा (Para)

- अर्थ:

परा ध्वनि का सबसे सूक्ष्म और दिव्य रूप है। यह वह स्तर है जहाँ ध्वनि और चेतना एकाकार हो जाते हैं।

- संदर्भ:

वेदों और माण्डूक्य उपनिषद में परा वाणी को "नाद ब्रह्म" और ओंकार के रूप में वर्णित किया गया है। यह परम सत्य का अनुभव है।

- नाद योग में उपयोग:

परा अवस्था में साधक आत्मा और परमात्मा के पूर्ण एकत्व का अनुभव करता है। यह अंतःसाधना और मोक्ष की प्राप्ति की अंतिम अवस्था है।

### व्यापक संदर्भ में महत्व

"वैखरी से परा" तक की यात्रा ध्वनि के स्थूलतम रूप से सूक्ष्मतरंग रूप तक की यात्रा है। यह यात्रा भौतिकता से आध्यात्मिकता की ओर ले जाती है। वेदांत और योग दर्शन में इसे आत्मज्ञान का मार्ग बताया गया है। नाद योग का उद्देश्य ध्वनि (नाद) के माध्यम से परमात्मा के साथ एकत्व को अनुभव करना है। हठयोग प्रदीपिका के अनुसार, नाद योग का अभ्यास मन को शांत करता है और साधक को परा नाद (परम सत्य) तक पहुँचाने में सहायक होता है। इन चारों स्तरों के माध्यम से नाद योग साधक को चेतना के विभिन्न आयामों की ओर ले जाता है। यह यात्रा बाहरी ध्वनि से शुरू होकर परम नाद (अंतःध्वनि) में विलीन हो जाती है।

## आधुनिक जीवनशैली में नाद योग की प्रासंगिकता

आधुनिक जीवनशैली, जो तेज़ी, तकनीकी उपकरणों और मानसिक तनाव से परिपूर्ण है, ने मनुष्य को मानसिक और शारीरिक रूप से कमजोर बना दिया है। इन समस्याओं का समाधान नाद योग में निहित है।

### मानसिक स्वास्थ्य:

नाद योग तनाव और चिंता को दूर करने में सहायक है। शोध में यह पाया गया है कि मंत्र और ध्वनि चिकित्सा का अभ्यास न्यूरो-सिस्टम को शांत करता है और एंडोर्फिन स्राव को बढ़ावा देता है। जिसके फलस्वरूप व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है।

### आध्यात्मिक उन्नति:

नाद योग का अभ्यास व्यक्ति को बाहरी तनावों से मुक्त कर उसे आत्मज्ञान की ओर ले जाता है। जिसके फलस्वरूप व्यक्ति की एकाग्रता प्रखर होती है एवं वह आध्यात्मिक उन्नति की ओर अग्रसर होता है।

### सामाजिक उपयोगिता:

सामूहिक नाद योग, जैसे कि कीर्तन या भजन गायन, व्यक्ति और समुदाय के बीच सामंजस्य स्थापित करता है।

### आधुनिक उदाहरण:

वर्तमान में, कई संस्थाएँ और योग केंद्र नाद योग पर आधारित कार्यक्रम चलाते हैं। इनमें ध्वनि चिकित्सा, संगीत ध्यान और ओम मंत्र साधना प्रमुख हैं। इन साधनों का उपयोग आज मनोचिकित्सा के रूप में अधिक हो रहा है।

विज्ञान और नाद योग

ध्वनि और नाद योग पर वैज्ञानिक अनुसंधान ने इसके प्रभावों को प्रमाणित किया है।

- Indian Journal of Psychiatry में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, मंत्र जप और ध्वनि चिकित्सा का उपयोग मानसिक विकारों को ठीक करने में प्रभावी पाया गया है।

- ध्वनि की विशिष्ट आवृत्तियाँ मस्तिष्क तरंगों को प्रभावित करती हैं और मनोदशा को सकारात्मक बनाती हैं।

- चिकित्सा क्षेत्र में, ध्वनि चिकित्सा का उपयोग शारीरिक दर्द और चिंता कम करने के लिए किया जा रहा है।

व्यावहारिक पहलू

नाद योग को दैनिक जीवन में अपनाना सरल और प्रभावी है।

अभ्यास की विधि:

- ध्यान की अवस्था में बैठकर "ओम" या अन्य नाद का उच्चारण।

- धीमे संगीत या प्राकृतिक ध्वनियों का श्रवण।

2. लाभ:

- मानसिक शांति और आत्मसंतोष।

- मन और शरीर के बीच संतुलन।

गुरुओं और शिक्षकों का मार्गदर्शन नाद योग के अभ्यास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

### निष्कर्ष

भारतीय ज्ञान परंपरा में नाद योग न केवल एक आध्यात्मिक पथ है, बल्कि आधुनिक युग की चुनौतियों का समाधान भी है। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर इसके सकारात्मक प्रभाव इसे और अधिक प्रासंगिक बनाते हैं। वर्तमान समय में, नाद योग के प्रचार-प्रसार और इसके वैज्ञानिक अध्ययन की आवश्यकता है ताकि अधिक से अधिक लोग इससे लाभान्वित हो सकें।

### संदर्भ (References)

1. स्वामी स्वात्माराम, तेहरवीं ( 13 वीं ) शताब्दी से लेकर अठारहवीं ( 18 वीं ). हठप्रदीपिका।
2. घेरण्ड मुनि, 17 वीं शताब्दी। घेरण्डसंहिता |
3. महृषि पतञ्जलि, योग - दर्शन। गीताप्रेस, गोरखपुर।
4. बरमोला, के सी. 2020। मानसिक स्वास्थ्य में भस्त्रिका, कपालभाती और अनुलोम विलोम प्राणायाम की भूमिका। राष्ट्रीय वेबिनार।
5. श्रीवास्तव, सुप्रभा। (2017)। कॉलेज स्टूडेंट्स के बीच मानसिक स्वास्थ्य पर भ्रामरी प्राणायाम का इंटरवेंशनल इफेक्ट: द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी।
6. छांदोग्य उपनिषद (Chandogya Upanishad)
7. शोध पत्र: Indian Journal of Psychiatry
8. स्वामी विवेकानंद: "राजयोग"
9. प्राचीन भारतीय ग्रंथों में नाद ब्रह्म पर आधारित श्लोक

### पाद टिप्पणी

1 हठयोग प्रदीपिका 4/102