National Journal of
Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2026; 1(67): 51-55
© 2026 NJHSR
www.sanskritarticle.com

Sarathi Barman
Research Scholar, Ph.D,
Dept.of Research and Publication,
National Sanskrit University,
Tirupati, A.P

Correspondence:
Sarathi Barman
Research Scholar, Ph.D,
Dept.of Research and Publication,
National Sanskrit University,
Tirupati, A.P

श्रीरामस्वामिपण्डितकृतराजतरलव्याख्यायां नाडीतत्त्वविचारः

Sarathi Barman

प्रस्तावना

भारतीयज्ञानपरम्परायां योगविद्याया महत्त्वम् अद्वितीयम् अस्ति। योगः केवलं शारीरिकव्यायामस्य नाम न, अपितु शरीर-प्राण-मनः-बुद्धि-आत्मनां समन्वितविकासस्य वैज्ञानिकप्रक्रिया इति भारतीयर्षिभिः प्रतिपादितम्। योगदर्शने मानवशरीरस्य द्विविधं स्वरूपं स्वीकृतम्—स्थूलशरीरम् एवं सूक्ष्मशरीरम्। स्थूलशरीरं पञ्चमहाभूतसमुद्भूतं दृश्यरूपं भवति, किन्तु सूक्ष्मशरीरं प्राण, मनस्, बुद्धिः, नाड्यः, चक्राणि तथा कुण्डलिनीशक्तिः इत्यादिभिः तत्त्वैः निर्मितम् इति योगशास्त्रेषु प्रतिपादितम्। एतेषां सूक्ष्मतत्त्वानां मध्ये **नाडीविज्ञानम्** अत्यन्तमहत्त्वपूर्णं स्थानम् अधिगच्छति, यतो हि प्राणशक्तेः सञ्चारः नाडीष्वेव प्रवर्तते। योगशास्त्रेषु सामान्यतया द्वासप्ततिसहस्राणि (७२,०००) नाड्यः वर्णिताः सन्ति। तासु इडा, पिङ्गला, सुषुम्ना चेति त्रयो नाड्यः प्रधानतया प्रतिपादिताः। एताः नाड्यः योगसाधनायाः मेरुदण्डस्वरूपाः मन्यन्ते।
इडा नाडी चन्द्रस्वभावा, शीतला, मनःशक्तेः प्रतिनिधिरूपा च कथ्यते। पिङ्गला नाडी सूर्यस्वभावा, उष्णा, क्रियाशक्तेः तथा प्राणबलस्य प्रतिनिधिरूपा वर्णिता। सुषुम्ना तु मध्यनाडी, ब्रह्ममार्गः, मोक्षमार्गः, कुण्डलिनीशक्तेः आरोहणपथः च इति योगग्रन्थेषु विशिष्य प्रतिपादिता। यावत् प्राणः इडा-पिङ्गलयोः सञ्चरति तावत् जीवः सामान्यप्रपञ्चव्यवहारे निमग्नः भवति; यदा तु प्राणः सुषुम्नायां प्रविशति, तदा योगिनः चित्तं समाधौ प्रतिष्ठते तथा आत्मसाक्षात्कारस्य मार्गः प्रशस्तो भवति।

नाडीविज्ञानस्य व्यवस्थितं निरूपणं हठयोगप्रदीपिका, घेरण्डसंहिता, शिवसंहिता, गोरक्षशतकम्, योगकुण्डल्युपनिषद्, हंसोपनिषद्, योगशिखोपनिषद् इत्यादिषु योगग्रन्थेषु उपलब्धम्। एतेषु ग्रन्थेषु नाडीशोधनस्य, प्राणायामस्य, बन्धमुद्राणां, कुण्डलिनीबोधनस्य च परस्परसम्बन्धः सविशेषं निरूपितः। नाडीशुद्धिं विना प्राणस्य सुषुम्नायां प्रवेशः न सम्भवतीति हठयोगपरम्परायाः दृढः सिद्धान्तः। अतः योगसाधकस्य प्रथमा साधना नाडीशोधनमेव मन्यते। एषा योगपरम्परा **योगतारावल्याम्** अपि अत्यन्तं सूक्ष्मतया प्रतिपादिता दृश्यते। योगतारावली, या परम्परया श्रीमदादिशङ्कराचार्यविरचिता स्वीकृता, योगस्य रहस्यमयतत्त्वानि संक्षिप्तरूपेण निरूपयति। अस्याः ग्रन्थस्य गूढार्थप्रकाशनाय विरचिता **राजतरलव्याख्या योगतारावल्याः** महत्त्वपूर्णा व्याख्याग्रन्थः अस्ति। राजतरलकारः केवलं श्लोकव्याख्यानं न करोति, अपितु योगतत्त्वानां दार्शनिकं, साधनात्मकं, आध्यात्मिकं च स्वरूपं सुस्पष्टतया विवृणोति। विशेषतः नाडीचक्रप्राणकुण्डलिनीसम्बद्धविषयेषु तस्य व्याख्यानं अन्यव्याख्यानग्रन्थेभ्यः विशिष्टं दृश्यते।राजतरलव्याख्यायां इडा-पिङ्गला-सुषुम्नानां विवेचनं केवलं स्थाननिर्देशपर्यन्तं सीमितं नास्ति। तत्र एतासां नाडीनां स्वरूपम्, परस्परसम्बन्धः, प्राणगत्याः स्वरूपम्, ध्यानाभ्यासे तासां प्रयोजनम्, कुण्डलिनीजागरणे तासां योगदानम्, चक्रभेदनप्रक्रियायां तासां भूमिका च सविशेषं प्रतिपादिता अस्ति।

विशेषतः सुषुम्नानाड्याः ब्रह्मनाडीस्वरूपत्वं, योगिनः समाधिलाभे तस्याः अनिवार्यता, तथा प्राणायामाभ्यासेन नाडीशुद्धेः अपरिहार्यता इत्यादयः विषयाः राजतरलकारेण स्पष्टतया विवेचिताः। एतादृशं विवेचनं दर्शयति यत् राजतरलव्याख्या केवलं भाष्यग्रन्थः न, अपितु योगसाधनायाः व्यावहारिकमार्गदर्शिका अपि अस्ति । अस्य प्रबन्धस्य मुख्योद्देशःश्रीरामस्वामिपण्डितकृतराजतरलव्याख्यायां प्रतिपादितस्य नाडीतत्त्वस्य तात्त्विकम्, योगशास्त्रीयम्, साधनात्मकं च स्वरूपं विवेक्तुम् अस्ति।

❖ **नाडीनां रहस्य**

सम्पूर्णशरीरे द्विसप्ततिसहस्राणि (७२,०००) नाड्यः सन्तीति । ते अहोरात्रे षड्विंशतिसहस्राण्येकषट्शतानि(२१,६००) श्वासप्रश्वासान् भवन्तीति स्वीकुर्वन्ति। किन्तु एतन्मतं सम्यग् न स्वीक्रियते। केचन मतालम्बिनः **सार्थलक्ष्यं नाड्यः सन्तीति अङ्गीकुर्वन्ति।** सर्वदर्शिनः **तन्तुलवयालीयसूत्रे** शरीरे कोटिशः नाड्यः सन्तीति वदन्ति। तथापि प्रायः सर्वे विद्वांसः त्रयः कोट्यः रोमावलिनाड्यः स्वीकुर्वन्ति। एताः सर्वाः सूक्ष्मनाडीनां भेदाः सन्ति।

वक्षरक्षणाचार्यादयः यानि सङ्ख्यानानि निर्दिशन्ति, तानि नाडीनां शाखाभेदानां गणनारूपाणि सन्ति। यदि तन्तुलवयालीय-सूत्रस्य विधानमनुसृत्य तद् विस्तरेण लिख्येत, तर्हि पृथक् ग्रन्थ एव सम्पद्येत। अतः मुख्यविषयमेव निरूप्यते। अन्ततः प्रमुखाः चतुर्विंशतिः (२४) नाड्यः एव सन्ति। नाडीनां शिवसंहिता-याम्वुक्तमस्ति –

सार्थलक्ष्यस्य नाड्यः सन्ति देहान्तरे नृणाम् ।
प्रधानभूता नाड्यस्तु तासु मुख्याश्चतुर्दशः॥ १३॥[1]

नाभिदेशस्य समीपे यः कन्दः अस्ति, तस्मात् दश नाड्यः ऊर्ध्वं गताः। तासां मूलभागे द्वे-द्वे नाड्यौ मिलित्वा निष्क्रान्ते, तत्र पुनश्चत्वारः शाखाभेदाः जाताः। तासु पञ्च नाड्यः वामभागात् दक्षिणभागं प्रति गच्छन्ति, अन्याः पञ्च दक्षिणभागात् वामभागं प्रति ऊर्ध्वं यान्ति। एवमेव दश नाड्यः अधोभागं गताः। अपरं द्वे-द्वे नाड्यौ उभयतः तिर्यग्गतौ स्तः। एवं प्रकारेण चतुर्विंशतिनाडीनां वर्णनं कृतम्।

एतेषु दश नाड्यः मुख्याः सन्ति। केचन मतावलम्बिनः एताः दश वायून् अपि मन्यन्ते। प्राण, अपानादयः दश प्राणाः पृथक् सन्ति, तथा च एताः दश नाड्यः मुख्यतया तेषां प्राणानां मार्गरूपेण स्थिताः सन्ति। यैः प्राणैः नाड्यः बलवन्त्यः भवन्ति, त एव पूर्वोक्ताः दश वायवः इति कथ्यन्ते। एतासां दश नाडीनां निर्बलतायां सति इन्द्रियाण्यपि निर्बलानि भवन्ति। अनुभवतः ज्ञायते यत् केचन जनाः जन्मनः एव अन्धाः, बधिराः, मूकाः वा भवन्ति।

❖ **नाडीनाम् उत्पत्तिः**

इडा, पिङ्गला तथा सुषुम्ना इति नामिकाः नाड्यः आज्ञाचक्रात् उत्पन्नाः सन्ति। ताः सहस्रारकमलस्य समीपे स्थित्वा मेरुदण्डस्य समरेखायां पश्चिमाभिमुखात् निर्गत्य गुदप्रदेशं प्राप्य कन्दं भित्त्वा नाभिस्थिते कन्दे एकीभवन्ति। ततः पुनः नासिकामार्गेण निर्गत्य अन्यचक्राणि भिन्दन्त्यः सञ्चरन्ति।

तथा गुदद्वारस्योपरि स्थिते मूलाधारचक्रे व्याप्तायाः सुषुम्नानाड्याः मध्ये लिङ्गप्रदेशात् निर्गत्य शिरःपर्यन्तं गता वज्रनामिका एका नाडी विद्यते। सा अत्यन्तं दीप्तिमती प्रकाशमाना च भवति। सा नाडी योगिश्वराणां ध्यानावस्थायां प्रतीयते। सा मर्कटतन्तोः (ऊर्णनाभितन्तोः) अपि सूक्ष्मा भवति। सुषुम्नानाडी उक्तानि षट्पद्मानि भित्त्वा गता अस्ति।

तथैव चित्रिणी-नाडी अपि तस्मादेव छिद्रात् ऊर्ध्वं गच्छति। तस्याः मध्ये ब्रह्मनाडी विद्युदिव दीप्तिमती प्रकाशते। सा नाडी सुषुम्नायाः अपि अधिकं मनोहरस्वरूपा भवति। येषां शुद्धं ज्ञानं प्राप्तम् अस्ति, येषां च आचरणं शुद्धम् अस्ति, तेषामेव दृष्टौ एषा नाडी यथार्थरूपेण प्रतीयते; न तु सर्वे मनुष्याः ताम् द्रष्टुं समर्थाः भवन्ति।

❖ **इडा-पिङ्गला-सुषुम्ना-नाडीनां ज्ञानम् :**

१. इडा नाडी

इयं नाडी वामभागे स्थितास्ति। सा चन्द्रनाडी इति अपि कथ्यते। अस्याः स्वभावः शीतलः, सौम्यः च अस्ति। इडा नाडी मनसः, भावनानां, कल्पनाशक्तेः च नियन्त्रिका इति मन्यते। यदा इडा नाडी सक्रियास्ति, तदा मनः शान्तं, स्थिरं च भवति। एषा नाडी शरीरस्य मानसिक-पक्षं सन्तुलयति।उक्तञ्च -

इडानाडी तु या नाडी वामभागे व्यवस्थिता ।
सुषुम्णायां समाश्लिष्य दक्षनासापुटे गता ॥[2]

गुणाः — शीतलता, सृजनशीलता, अन्तर्ज्ञानम्, मानसिक-ऊर्जा।

स्थानम् — मेरुदण्डस्य वामभागे (मूलाधारात् आज्ञाचक्रपर्यन्तम्)।

प्रभावः — एषा अस्माकं भावात्मक-पक्षं तथा मानसिक-प्रक्रियाः नियच्छति।

२. पिङ्गला नाडी :

पिङ्गला नाडी **नासिकायाः** दक्षिणभागे स्थितास्ति। सा सूर्यनाडी इति प्रसिद्धा अस्ति। अस्याः स्वभावः उष्णः, सक्रियः च भवति। पिङ्गला नाडी बुद्धेः, तर्कशक्तेः, `क्रियाशीलतायाः च अधिष्ठात्री अस्ति। यदा पिङ्गला नाडी प्रवहति, तदा मनुष्यः सक्रियः, ऊर्जावान् च भवति। एषा नाडी शरीरस्य भौतिक-क्रियाशीलतां नियच्छति।

यथोक्तम् - **पिङ्गला नाम या नाडी दक्षमार्गे व्यवस्थिता ।**
मध्यनाडीं समाश्लिष्य वामनासापुटे गता ॥[3]

गुणाः — उष्णता, तर्कशक्तिः, भौतिक-क्षमता, सक्रियता।

स्थानम् — मेरुदण्डस्य दक्षिणभागे (मूलाधारात् आज्ञाचक्रपर्यन्तम्)।

प्रभावः — एषा शारीरिक-शक्तिं तथा प्राण-ऊर्जां प्रददाति।

३.सुषुम्ना नाडी

सुषुम्ना नाडी तु मेरुदण्डस्य मध्यभागे स्थितास्ति। अतः इमां नाडीं **केन्द्रीयनाडी कथ्यते ।** एषा सर्वासु नाडीषु प्रमुखतमा अस्ति। इडा-पिङ्गलयोः मध्ये स्थित्वा सुषुम्ना नाडी आध्यात्मिकमार्गस्य द्वारम् उद्घाटयति। यदा प्राणशक्तिः सुषुम्नायां प्रवहति, तदा योगी उच्चचेतनास्थितिं प्राप्नोति। एषा नाडी कुण्डलिनीशक्तेः उद्गममार्गः इति अपि कथ्यते। यथोक्तम् -

इडापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्णा या भवेत् खलु ।
षट्-स्थानेषु च षट्शक्तिं षट्-पद्मं योगिनो विदुः ॥[4]

गुणाः — संतुलनम्, शून्यता, वैराग्यम्, आध्यात्मिक-जागरणम्।

स्थानम् — मेरुदण्डस्य मध्यभागे एव।

कार्यं — यदा इडा-पिङ्गले सम्यक् संतुलिते भवतः, तदा ऊर्जा सुषुम्नायां प्रविशति, येन कुण्डलिनी-शक्तिः मूलाधारात् सहस्रारचक्रपर्यन्तम् ऊर्ध्वं गच्छति। प्राणायामस्य, ध्यानस्य च अभ्यासेन एतत् सन्तुलनं साध्यते। तदा योगी आत्मानुभूतिं, समाधिं च प्राप्नोति।

❖ **नाडीनां महत्वम् :**

योगशास्त्रे, प्राणायामेन (यथा अनुलोम-विलोम) इडा-पिङ्गलयोः संतुलनं कर्तुं प्रयत्नः क्रियते, येन ऊर्जा सुषुम्नायां प्रवहति, तथा च मनुष्यः 'समाधि' अथवा उच्च-चेतनास्थां प्राप्तुं शक्नोति। इडा 'चन्द्र-नाडी' (शीतला), पिङ्गला 'सूर्य-नाडी' (उष्णा) इति कथ्येते। एतेषां त्रयाणां संतुलनेन मानसिकं तथा शारीरिकं स्वास्थ्यं वर्धते। इडा, पिङ्गला तथा सुषुम्ना नाड्यः योगशास्त्रे अत्यन्तं महत्वपूर्णाः सूक्ष्म-शरीरस्य अवयवाः सन्ति। एताः नाड्यः प्राणशक्तेः वहनमार्गाः इव कार्यं कुर्वन्ति। मानवदेहे स्थूल-शरीरस्य अन्तर्गतं सूक्ष्म-शरीरम् अपि विद्यते, तत्र नाड्यः विशेषतया वर्णिताः सन्ति।

अतः इडा, पिङ्गला तथा सुषुम्ना नाड्यः केवलं शारीरिक-तत्त्वानि न सन्ति, अपि तु मानसिक-आध्यात्मिक-विकासस्य अपि मूलाधाराः सन्ति। एतासां नाडीनां सम्यक् ज्ञानं साधकस्य जीवनं संतुलितं, स्वस्थं च करोति।

❖ **राजतरलव्याख्याग्रन्थे नाडीनां विचारः**

योगाभ्यासे प्राणायामस्य विशेषः महत्त्वपूर्णः भवति। यदा साधकः **रेचक**, **पूरक** तथा **कुम्भक**-रूपैः प्राणायामैः प्राणवायोः नियमनं करोति, तदा तस्य शरीरस्थिताः सर्वाः नाड्यः, विशेषतः इडा, पिङ्गला, सुषुम्णा च, शनैः शनैः मलरहिताः शुद्धाश्च भवन्ति। नाडीशुद्धेः अनन्तरं प्राणः सुषुम्णानाड्यां सम्यक् प्रवर्तते। एवं नाडीशुद्धौ सम्पन्नायां सत्यां योगिनः अन्तःकरणे **अनाहतनादः** स्वत एव प्रादुर्भवति। अयं नादः बाह्यवस्तूनां परस्पराघातेन न जायते, अतः **"अनाहत"** इति कथ्यते। तस्य नादस्य अनुभवे अभ्यासक्रमे बहवः ध्वनयः श्रूयन्ते। ते कदाचित् समुद्रगर्जनसदृशाः, कदाचित् मेघगर्जनसदृशाः, कदाचित् भेरी-मृदङ्ग-शङ्ख-घण्टा-वेणु-वीणा-निनादसदृशाश्च भवन्ति। एते सर्वे नादाः योगाभ्यासस्य उन्नतावस्थायां योगिनः अन्तःश्रवणे अनुभूयन्ते।

योगी बाह्यविषयेषु मनः न निवेश्य, एतेषु आन्तरिकनादेषु मनसः एकाग्रतां करोति। एवं नादानुसन्धानद्वारा मनः क्रमशः चञ्चलतां त्यक्त्वा स्थिरं भवति। मनसः पूर्णलये सति साधकः लययोगस्य परां सिद्धिमधिगच्छति। तदा चित्तवृत्तीनां निरोधः, आत्मस्वरूपस्य साक्षात्कारः, परमशान्तेः च अनुभूतिः जायते। **प्राणायामेन नाडी-शुद्धिः, नाडीशुद्ध्या अनाहतनादस्य प्रादुर्भावः, अनाहतनादानुसन्धा-नात् मनोलयः, मनोलयेन च आत्मसाक्षात्कारः** इति लययोगस्य साधनक्रमः अत्र निरूपितः अस्ति।

नाडीशुद्धेः स्वरूपं, तस्य लक्षणानि, प्राणायामस्य महत्त्वं, तथा योगाभ्यासस्य फलानि इति विषयेषु केन्द्रितः अस्ति।

योगशास्त्रे नाडीशुद्धिः प्राणायामसाधनायाः प्रथमं तथा अत्यावश्यकं सोपानम् उच्यते। यावत् शरीरस्थाः इडा-पिङ्गला-सुषुम्नादिनाड्यः मलैरावृताः भवन्ति, तावत् प्राणस्य सम्यग्गतिः न भवति। अतः योगी प्रथमं नाडीशोधनप्राणायामस्य अभ्यासं विधिवत् करोति। अस्य अभ्यासेन शनैः शनैः नाड्यः विशुद्धाः भवन्ति, प्राणवायोः प्रवाहः सम्यक् प्रवर्तते, मनश्च स्थैर्यमधिगच्छति। ग्रन्थकारः अत्र **"नादः"** इत्यस्य विशेषमहत्त्वं प्रतिपादयति। नादः केवलं श्रवणगोचरः शब्दः न, अपितु सः **महाप्रणवस्य (ॐकारस्य) सूक्ष्मानुभवः** इति विवक्षितम्। नादग्रहणम् अत्र **उपलक्षणम्** अस्ति, अर्थात् नादश्रवणेन सह शरीरे अन्यान्यपि शुभलक्षणानि दृश्यन्ते। तेषु प्रमुखानि— **शरीरस्य लघुत्वम्, जठराग्नेः प्रदीप्तिः, आरोग्यलाभः, अन्तःकरणस्य प्रसन्नता,प्राणस्य सम्यग्गतिः, ध्यानयोग्यता च।**

एतानि सर्वाणि लक्षणानि नाडीशुद्धेः प्रमाणरूपेण स्वीकृतानि सन्ति। शरीरलाघवेन साधकः क्लेशरहितं योगाभ्यासं कर्तुं समर्थो भवति। जठराग्नेः प्रदीप्त्या भोजनस्य सम्यक्पाकः भवति, शरीरधातवः पुष्टिं यान्ति, रोगनाशश्च भवति। तेन योगाभ्यासस्य प्रगत्यर्थं दृढाधारः निर्मीयते।

ग्रन्थे उद्धृतवचनस्यापि तात्पर्यमिदमेव यत् **नाडीशुद्धेः लक्षणानि—शरीरलघुता, जठराग्नेः दीप्तिः, नादाभिव्यक्तिः** इत्यादीनि यदा साधके प्रादुर्भवन्ति, तदा ज्ञेयम् यत् तस्य नाड्यः विशुद्धाः जाताः। तावत्पर्यन्तं साधकेन नाडीशोधनप्राणायामः नियमितरूपेण अविरतं करणीयः। "यावदेतानि सम्पश्येत् तावदेनं समाचरेत्" इति वाक्येन एष एव निर्देशः प्रदत्तः।

अन्ते ग्रन्थकारः अभ्यासस्थानस्यापि महत्त्वं निर्दिशति। प्राणायामः **शुचौ, समे, शान्ते, मुषिकादिसञ्चाररहिते** प्रदेशे करणीयः। अशुद्धे, कोलाहलयुक्ते, भयजनके वा स्थाने योगाभ्यासः न प्रशस्यते। कारणं यत् बाह्यविक्षेपाः अन्तर्मनसः एकाग्रतां भङ्क्ति, प्राणस्य सम्यक्प्रवाहेऽपि विघ्नं जनयन्ति। अतः शास्त्रोक्ते शुद्धे, समतले, निरुपद्रवे स्थाने एव प्राणायामाभ्यासः साधनीयः।

➢**नाडीशुद्धेः लक्षणानि** — यदा साधकस्य शरीरे अनाहतनादः प्रकटते, शरीरं लघु भवति, जठराग्निः प्रदीप्यते, शरीरवर्णः प्रसन्नः भवति, तदा नाडीशुद्धिः जाता इति ज्ञायते। एतानि सर्वाणि प्राणायामसिद्धेः सूचकानि भवन्ति।

राजतरलव्याख्याग्रन्थे नाडीशुद्ध्यर्थं प्राणायामाभ्यासः —

यावत् एतानि लक्षणानि न दृश्यन्ते, तावत् नित्यं नियमपूर्वकं नाडी-शोधनप्राणायामस्य अभ्यासः कर्तव्यः। शुचौ, शान्ते, रहसि स्थाने, मृद्वासने पद्मासनस्थः भूत्वा, गणपतिपूजनं, गुरुनमस्कारं, इष्टदेवता-ध्यानं च कृत्वा अभ्यासः आरभ्यते।यथोक्तं गोरक्षसंहितायाम् –

बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥[5]

➢**त्रिविधप्राणायामविधिः**

पूरकः — इडानाड्या वायोः पूरणम्, 'अ'कारस्य षोडशवारं जपः।

कुम्भकः — मूलाधारे अग्निबीजस्य तथा इष्टदेवताया ध्यानं कृत्वा 'उ'कारस्य चतुःषष्टिवारं जपः।

रेचकः — शनैः शनैः पिङ्गलया रेचनं कुर्वन् 'म'कारस्य द्वात्रिंशद्वारं जपः। एषः १:४:२ मात्रानुपातः प्राणायामस्य आदर्शः निरूपितः। यथोक्तं गोरक्षसंहितायाम् त्रिविधप्राणा–

पूरके द्वादशी कुर्यात्कुम्भके षोडशी भवेत्।
रेचके दश ओंकाराः प्राणायामः स उच्यते॥४॥[6]
प्रथमे द्वादशी मात्रा मध्यमे द्विगुणा मता।
उत्तमे त्रिगुणा प्रोक्ता प्राणायामस्य निर्णयः॥५॥[7]
अधमे चोद्यते घर्मः कम्पो भवति मध्यमे।
उत्तिष्ठत्युत्तमे योगी ततो वायुं निरोधयेत्॥६॥[8]

➢**प्राणायामस्य मात्राकालनिर्णयः**

एका मात्रा कियत्कालपर्यन्ता इति योगतत्त्वोपनिषदः प्रमाणेन व्याख्यायते

जानोः प्रदक्षिणं कृत्वा अङ्गुलिस्फोटनपर्यन्तः कालः एका मात्रा।

➢**अभ्यासवृद्धिः**

आदौ षोडश प्राणायामाः कार्याः। ततः शनैः शनैः संख्या वर्धयित्वा प्रतिवारम् अशीतिपर्यन्तं नेतव्या। एषः अभ्यासः प्रतिदिनं चतुर्वारं करणीयः। पिङ्गलया पूरयित्वा इडया रेचनम्, पुनरिडया पूरयित्वा पिङ्गलया रेचनम्—एवं नाडीपरिवर्तनपूर्वकं अभ्यासः कर्तव्यः।

पूरक, कुम्भक तथा रेचक—एतानि त्रीणि लक्षणानि (अवयवाः) सन्ति। अस्य अभ्यासे प्रथमं पिङ्गलानाड्या (दक्षिणनासिकया) पूरकं कृत्वा कुम्भकं कुर्यात्, ततः इडानाड्या (वामनासिकया) रेचकं कुर्यात्। अनन्तरं इडया पुनः पूरकं कृत्वा कुम्भकं धारयेत्, ततः पिङ्गलया रेचकं कुर्यात्। एवं पुनः पिङ्गलया पूरकं कृत्वा इडया रेचकं कुर्यात्। एवं क्रमशः इडा–पिङ्गलयोः पर्यायेण पूरक–कुम्भक–रेचकात्मकः प्राणायामाभ्यासः विधीयते।

प्रारम्भे षोडशवारम् (१६ आवृत्तयः) अभ्यासः कर्तव्यः, ततः शनैः शनैः तस्य संख्या अशीतिपर्यन्तम् (८० पर्यन्तम्) वर्धनीया। एषः अभ्यासः प्रतिदिनं चतुर्वारम् (प्रातः, मध्याह्ने, सायं, अर्धरात्रे वा) करणीयः। एष एव विधिः योगतत्त्वोपनिषदि अपि निर्दिष्टः, यत्र उक्तम्— **"प्राणायामं ततः कुर्यात्पद्मासनगतः स्वयम् ।**
सुशोभनं मठं कुर्यात्सूक्ष्मद्वारं तु निर्व्रणम् ॥ ३२॥[9]

उक्तञ्च हठयोगप्रदीपिकायाम् -

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान्।
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत्॥[10]

सारांशतः, अस्य प्रबन्धस्य तात्पर्यम् एतत् यत् नाडीशुद्ध्यर्थं सत्रिलक्षणात्मकस्य (पूरक–कुम्भक–रेचकयुक्तस्य) प्राणायामस्य नियमितः, क्रमशः वर्धमानः, चतुर्वारं दैनिकाभ्यासः अत्यन्तम् आवश्यकः, यस्य फलस्वरूपं नाडीशुद्धिः, प्राणनिग्रहः तथा योगसाधनायाः सिद्धिः भवति।

❖ **नाडीशोधनस्य फलम्**

नाडीशोधनस्य फलविषये गोरक्षसंहितायाम् उक्तं -

यथेष्टं धारणं वायोरनलस्य प्रदीपकम्।
नादादिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडि-शोधने॥[11]

दक्षिणनासिकया प्राणवायुमाकृष्य सूर्य्यमण्डलस्य ध्यानपूर्वकं कुम्भकं विधाय पश्चाद् वामनासिकया रेचकः कार्यः। ततः वामनासिकया प्राणवायुमाकृष्य सोममण्डलस्य ध्यानेन कुम्भकं कृत्वा पुनः दक्षिणनासिकया रेचकः करणीयः। एवं सूर्यचन्द्रनाड्योर्विधिमनुसृत्य उभयोर्मण्डलयोर्ध्यानपूर्वकमभ्यासे निरन्तरं प्रवृत्तस्य साधकस्य त्रिमासाभ्यन्तरे सर्वा नाड्यः शुद्धा भवन्ति। नाडीशुद्धौ सति प्राणधारणसामर्थ्यं जायते, जठराग्निः प्रदीप्यते, आरोग्यलाभो भवति, अनाहतनादश्च स्पष्टतया श्रूयते।

❖ **निष्कर्षः**

इडा-पिङ्गला-सुषुम्ना-नाडीनां विवेचनं योगशास्त्रे अत्यन्तं महत्त्वपूर्णं मन्यते। एताः नाड्यः केवलं सूक्ष्मशरीरस्य रचनायाः आधारभूताः न, अपितु प्राणशक्तेः सञ्चारस्य, मनसः स्थैर्यस्य, चैतन्यविकासस्य च प्रमुखमाध्यमानि भवन्ति। इडा नाडी मनसः शीतलतां, शान्तिं तथा सात्त्विकभावं जनयति, पिङ्गला नाडी शरीरे ऊर्जां, क्रियाशीलतां तथा तेजः संवर्धयति, सुषुम्ना तु योगमार्गस्य

परमोपायत्वेन कुण्डलिनीशक्तेः जागरणे तथा समाधिसिद्धौ प्रधानां भूमिकां निर्वहति। यदा प्राणायामेन, नाडीशोधनाभ्यासेन, ध्यानेन च इडा-पिङ्गलयोः समत्वं सम्पद्यते, तदा सुषुम्ना प्रवर्तते। तस्याः प्रवृत्त्या साधकस्य अन्तःकरणं निर्मलं भवति, चित्तैकाग्रता वर्धते, आत्मानुभूतिः सुलभा भवति, अन्ते च राजयोगस्य परमलक्ष्यं समाधिरपि सिद्ध्यति। अतः इडा-पिङ्गला-सुषुम्ना-नाडीनां यथार्थज्ञानं योगसाधनायाः मूलाधारः इति निःसंशयं वक्तुं शक्यते। एतत् ज्ञानं न केवलं शारीरिक-मानसिकस्वास्थ्यस्य संवर्धनाय, अपितु आध्यात्मिकोन्नतेः, आत्मसाक्षात्कारस्य तथा मोक्षप्राप्तेः अपि महत्त्वपूर्णं साधनं भवति। अतः योगाभ्यासिनां कृते नाडीत्रयस्य तत्त्वज्ञानं, तासां शोधनप्रक्रिया तथा तदनुकूलः नियमितः प्राणायामाभ्यासः अनिवार्यः इति निष्कर्षः। राजतरलव्याख्यायां प्रतिपादितं नाडीतत्त्वं हठयोगग्रन्थेषु प्रतिपादितसिद्धान्तानां केवलमनुवादः न, अपितु तेषां तात्त्विकव्याख्यानरूपेण योगसाधनायाः व्यावहारिकमार्गदर्शनमपि प्रददाति। अतः अस्य व्याख्या-ग्रन्थस्य योगसाहित्ये विशिष्टं स्थानमस्ति।

❖ परिशीलितग्रन्थसूची

१.गोरक्षसंहिता(गोरक्षनाथविरचितः), श्रीजनार्दनपाण्डेयः , सम्पूर्णानन्द- संस्कृत-विश्वविद्यालयः, वारानसी – १९७६

२.शिवसंहिता(योगशास्त्रम्), महादेवचिमणाजी-आपटे, चौखम्बा-संस्कृतप्रतिष्ठानम् , दिल्ली– २००४

३.योगरत्नाकरः(नारायणतीर्थः), वैद्यश्रीलक्ष्मीपतिशास्त्री , चौखम्बा-प्रकाशनम्, वारानसी –२०२२

४.योगसाधनरहस्यम् (महायोगीराजश्रीचिदानन्दजीमहाराजविर-चितः),आचार्य-अशोकसहजानन्दः, अरिहन्त-इण्टरनेशनल, दिल्ली-२०१९

५.हठयोगप्रदीपिका(स्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितः), पं. हरिहरप्रसाद-त्रिपाठी, चौखम्बाकृष्णदास-अकादेमी, वाराणसी – २०१४

पाद टिप्पणी

[1]शिवसंहिता २.१३

[2]शिवसंहिता २.२४

[3]शिवसंहिता २.२६

[4]तत्रैव २.२७

[5]गोरक्षसंहिता १.२५

[6]तत्रैव १.४

[7]गोरक्षसंहिता १.५

[8]तत्रैव १.६

[9]योगतत्त्वोपनिषद

[10]हठयोगप्रदीपिका २.११

[11]गोरक्षसंहिता १.१००