SHODHPATRA: INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND HUMANITIES
E-ISSN: 3048-6041 | Volume- 2, Issue- 11 | November 2025

योगोपनिषत्सु नादानुसंधानं तथा शब्दप्रामाण्यविवेचनम्

Sri. Ujjwal S
Assistant Professor (Vyakarana Department)
Central Sanskrit University, Guruvayur Campus Kerala, India

सारांशः

भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम् इति वाक्येन योगस्य औषधत्वं सुस्पष्टं प्रतिपाद्यते। प्राचीनकालादेव गुरुकुलव्यवस्थायां सर्वविद्याभ्यासेन सह योगाभ्यासस्य शिक्षणमपि अनिवार्यमासीदिति विदितम्। अस्य हेतुः किमिति चेत् मनुष्यः यावत्कालं जीवेत् तावत्कालं स्वस्थः भवेत् इत्येव परमाभिलाषः। अत एव स्वास्थ्यरक्षणं अत्यावश्यकं मन्यते, यतो हि योगः सर्वजनजीवने औषधरूपेण अत्यन्तोपकारकः भवितुमर्हति। इति धिया मया अयं विषयः अनुसन्धानार्थं स्वीकृतः। शास्त्रेषु तापाः त्रिविधाः आध्यात्मिकः, आधिभौतिकः, आधिदैविकश्च इति प्रसिद्धाः। तेषु आधिभौतिकतापस्य पुनः द्वैविध्यं दृश्यते शारीरं मानसञ्चेति। शारीरकतापपरिहारार्थं औषधोपचाराः बहवः सन्ति, परन्तु मानसतापपरिहारः अद्यापि अत्यन्तं जटिलः विषयः इति मन्यते। अद्यतनसमाजे जनाः प्रमुखतया मानसिकव्याधिभिरेव पीडिताः दृश्यन्ते। तस्मात् मानसिकतापविमोचनाय नादानुसन्धानाख्यः योगमार्गः एकः प्रभावकारी उपायः भवितुमर्हति इति अस्य प्रबन्धस्य मूलप्रेरणा वर्तते। नादानुसन्धानद्वारा मनः शनैः शनैः शुद्ध्यति, एकाग्रता वर्धते, चित्तप्रसादश्च जायते इति अनुभूयते। अतोऽयं प्रबन्धः मानसिकतापपीडितानां जनानां दिग्भ्रमनिवारणाय, तेषां जीवनमार्गदर्शकत्वेन च भवेत् इति लेखकस्य दृढो विश्वासः। भवतु, अस्य विषयस्य विवेचनं कृत्वा समाजोपकाराय किञ्चिदपि योगदानं दातुम् अयं लघुप्रयासः प्रवर्तते।

ध्यात्वा यद्ब्रह्ममात्रं ते स्वावशेषधिया ययुः।

योगतत्त्वज्ञानफलं तत्स्वमात्रं विचिन्तये॥

ध्यानं विशेषयन्तीयं ध्यानबिन्दूपनिषत् कृष्णयजुर्वेदेन सह सम्बद्धा वर्तते। अस्याम् उपनिषदि षट्शतमधिकं मन्त्रशतमर्थात् १०६ मन्त्राः सन्ति। उपनिषत्सु अस्याः एकोनचत्वारिंशत्तमं (३९ तमं) स्थानं विद्यते। अस्य जगतः भौतिकी तथा आध्यात्मिकी प्रत्येकापि प्रक्रिया ध्यानं द्वारीकृत्य एव स्वपरिपूर्णतां प्राप्नोति। ध्यानाभावे अत्यन्तं सूक्ष्मातिसूक्ष्मा क्रिया अपि सिद्धिं न गच्छति इति ध्यानयोगस्य माहात्म्यं प्रतिपाद्यते। ब्रह्म जडपदार्थेषु तथैव चेतनपदार्थेषु व्यापकं वर्तते। तदेव ब्रह्म परमात्मस्वरूपं भवति, यत् उपाधिग्राहकत्वेन जीवात्मेति परिगृह्यते। स एव जीवात्मा यदा शुद्धचैतन्येन सह अभेदं साधयति, तदा तस्मिन्नेव लीयते। अत्र ध्यानयोगस्य महत्त्वं, तत्साधनात्मकविधानानि च विस्तारपूर्वकं विवेचितानि सन्ति। अस्याः उपनिषदः मुख्यं ध्येयं किमिति चेत् नादानुसन्धानेन आत्मदर्शनप्राप्तिः।

कूट शब्दाः नादानुसंधानम्, उपनिषदः, अभ्यासः, शब्दः, मन्त्रः

मूल आलेख

ऋषिमुनिभिः उररीकृतं यदिदं मूलस्पन्दनात्मकं तत्त्वं, तत् उद्गीथ, परावाक्, प्रणवध्वनिः, ओङ्कारः इत्यादिभिः विभिन्नैः आख्यैः प्रसिद्धं वर्तते। तर्हि यत् अनुसन्धानेन साधनीयम् अस्ति, तस्य साधनायाः पूर्वं तस्य स्वरूपज्ञानं तु अवश्यं ज्ञेयमेव। अतः तस्य स्वरूपमित्थं श्रूयते

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ध्येयं सर्वमुमुक्षुभिः।

पृथिव्यग्निश्च ऋग्वेदो भूरित्येव पितामहः॥

अकारे तु लयं प्राप्ते प्रथमे प्रणवांशके।

अन्तरिक्षं यजुर्वायुर्भुवो विष्णुर्जनार्दनः॥

उकारे तु लयं प्राप्ते द्वितीये प्रणवांशके।

द्यौः सूर्यः सामवेदश्च स्वरित्येव महेश्वरः॥

मकारे तु लयं प्राप्ते तृतीये प्रणवांशके।

अकारः पीतवर्णः स्याद्रजोगुण उदाहृतः॥

उकारः सात्त्विकः शुक्लो मकारः कृष्णतामसः। अष्टाङ्गश्च चतुष्पादं त्रिस्थानं पञ्च तावत् अत्र मात्राबोधकमंशपदम् इति निरूप्यते। तस्मात् एवमर्थो गृह्यते यत् प्रणवस्य प्रथमांशः "अकारः" यस्मिन्नंशे पृथिवी, अग्निः, ऋग्वेदः, भूलोकः, पितामहः ब्रह्म च लयं प्राप्नुवन्ति। द्वितीये अंशे "उकारे" अन्तरिक्षं, यजुर्वेदः, वायुः, भुवर्लोकः, जनार्दनः विष्णुः इमे लयं प्राप्नुवन्ति (ध्यानबिन्दूपनिषत् ३.४)। तथैव तृतीये अंशे "मकारे" द्यौः, सूर्यः, सामवेदः, स्वर्लोकः, महेश्वरः इमे लयं प्राप्नुवन्ति। अत्रैव प्रत्येकं मात्रायाः गुणप्राधान्यं दर्श्यते। यथा

रजोगुणप्रधानस्य अकारस्य पीतवर्णः।

सत्त्वगुणप्रधानस्य उकारस्य श्वेतवर्णः।

तमोगुणप्रधानस्य मकारस्य कृष्णवर्णः।

एतत् त्रितयभिन्नस्वरूपं यस्याः मात्रायाः वर्तते या च विकाररहिता, सा "गान्धारी" अथवा "तुरीया" इति पदेन व्यवह्रियते। अपि च ओङ्कारोच्चारणे यत्र तारस्वरेण कांस्यघण्टानिनादवत् दीर्घः ध्वनिः उत्पद्यते, स एव "अणुध्वनिः" इति कथ्यते। तादृशोऽयं ध्वनिरष्टधा विभज्यते।

मन्त्रार्थः

एतावत् पर्यन्तं श्रुताः सर्वेऽपि उपदेशाः प्रणवध्यानस्य विधिबोधकाः सन्ति। तत्र साधनक्रमः एवम् उपदिश्यते साधकः प्रथमं हृदयकमलस्य मध्ये अङ्गुष्ठमात्राकारा या ज्योतिशिखा, तस्यां ॐकाररूपं परमात्मानं ध्यायेत्। शास्त्रेषु पूरकादीनां प्राणायामानां अधिदेवतारूपेण ब्रह्मा-विष्णु-महेश्वराः निर्दिष्टाः सन्ति।

ततः इडया (गङ्गा इत्यपि नामान्तरम्) वायुमापूर्य उदरे स्थापयित्वा, अर्थात् आभ्यन्तरकुम्भकं कृत्वा, ज्योतिर्मयस्य ॐकारस्य ध्यानं कुर्यात्। इडया पूरककाले नाभिस्थाने स्थितं अतसीपुष्पसदृशं चतुर्भुजं महाविष्णुं ध्यायेत्। तदनन्तरं कुम्भककाले हृत्पद्मे स्थितं रक्तवर्णीयं चतुर्मुखं ब्रह्माणं ध्यायन्, रेचके प्रश्वासकरणसमये शुद्धं नितान्तनिर्मलं त्रिनेत्रिणं पापसंहारकं महेश्वरं चेतसि आवाहयेत्।

यथा ऊर्ध्वनालः अधोमुखः कदलीवृक्षः भवति, तथैव हृदयकमलेऽपि वेदानामाधारभूतः महेश्वरः अवस्थितः वर्तते। विकीर्णैः विकसितैः कर्णिकादलैः युक्ते तस्मिन् शतदलयुक्ते पद्मे क्रमशः सूर्य-चन्द्र-अग्नीनां ध्यानं कुर्यात्। किन्तु एतत्सर्वं ध्यानात् पूर्वं प्रथमं तस्य विकसनशीलस्य कमलस्य ध्यानम् आवश्यकम्। ततः उत्तरमेव हृदयकमले स्थितानां 'यं', 'चं' इत्यादीनां बीजाक्षराणां ग्रहणपूर्वकं चेतनावस्थां प्राप्नुयात्।

एवमेव प्रणवाक्षरं उपर्यधः अरणिरूपवत् कृत्वा, मननस्वरूपस्य ध्यानस्य अभ्यासेन अग्नेरिव व्याप्तं यद्गूढतत्त्वं परमात्मस्वरूपं, तस्य साक्षात्कारं साधकः प्राप्नोति।

प्रणवोपासनायाः प्रयोजनम्

मोक्षाभिलाषी यो मुमुक्षुः, तस्य कृते एकाक्षररूपस्य ओङ्काररूपस्य ब्रह्मणः ध्यानम् अनया उपनिषदा विशेषतः निर्दिष्टम्। किं तावत् अस्य प्रयोजनमिति चेत् एतावतैव ज्ञायते यत् मुमुक्षोः परमं फलम् “मोक्षः” सः तु प्रणवध्यानादेव लभ्यते। अत्रैव उपनिषदि अयं मन्त्रः श्रूयते

ह्रस्वो दहति पापानि दीर्घः सम्पत्प्रदोऽव्ययः।

अर्धमात्रा समायुक्तः प्रणवो मोक्षदायकः॥

अस्य मन्त्रस्य अर्थोऽयं यत् ह्रस्वमात्रोपासनया पापनाशः भवति, दीर्घमात्राभ्यासेन अक्षयामृतस्वरूपा सम्पत् प्राप्यते, तथा च अर्धमात्रोपासनया मोक्षसिद्धिः भवतीति। श्रूयते च प्रयोजनान्तरमपि

निवर्तन्ते क्रियाः सर्वास्तस्मिन्दृष्टे परावरे।

यदि च प्रमादं विना तन्मयतापूर्वकं, प्रणवरूपं धनुः कृत्वा, आत्माख्येन बाणेन लक्ष्यीकृतं ब्रह्म वेध्यते, तर्हि तस्य परिणामस्वरूपे ब्रह्मसायुज्यं प्राप्य साधकस्य सर्वाः क्रियाः निवर्तन्ते अर्थात् मोक्षप्राप्तिः भवति। इत्येवं रूपेण ध्यानबिन्दूपनिषदि नादानुसन्धानस्य प्रयोजनं प्रतिपाद्यते।

हंसोपनिषत्

हंसाख्योपनिषत्प्रोक्तनादादिर्यत्र विश्रमेत्।

तदाधारं निराधारं ब्रह्ममात्रमहं महः॥

ॐ पूर्णमद इति शान्तिः॥

हंसविद्यायाः गुह्यं रहस्यं प्रकटीकुर्वती एषा हंसोपनिषत् शुक्लयजुर्वेदेन सम्बद्धा वर्तते। १०८ उपनिषत्सु अस्याः पञ्चदशमं स्थानं विद्यते। अथर्ववेदसम्बद्धा उपनिषदियमिति अपि केचन विद्वांसः मन्यन्ते। अस्याम् उपनिषदि एकविंशतिः मन्त्राः सन्ति, येषां प्राकट्यं गौतमऋषेः सनत्कुमारस्य च संवादेन सञ्जातम्।

महीतले जीवस्य आगमनस्य उद्देश्यः ईश्वरप्राप्तिः अर्थात् समाधिसिद्ध्यन्तं ब्रह्मप्राप्तिः इति प्रतिपाद्यते। अनेन हेतुनैव साधकः बहुविधैः साधनैः ब्रह्मसाक्षात्काराय प्रयतते। अस्याम् हंसोपनिषदि आध्यात्मिकोन्नतेः प्रमुखं साधनं “हंसः”, अर्थात् “ॐकारः” इति निर्दिश्यते।

सर्वेषु मन्त्रेषु एकाक्षरमन्त्रः “ओम्” श्रेष्ठतमः इति शास्त्रेषु प्रतिपादितम्। स एव प्रणवः, ब्रह्म, हंसः, परं पदं, सोऽहम् इत्यादिभिः नामभिः अभिधीयते। अत्र अस्याम् उपनिषदि ब्रह्मविद्यायाः अत्युत्कृष्टः मार्गः “हंसविद्या” विस्तारपूर्वकं निरूपितः।

यथा काष्ठेषु अग्निः, तिलेषु तैलं नित्यं निहितं वर्तते, तथैव सर्वेषु शरीरेषु “हंसः” जीवः सर्वदा विद्यमानः भवति। अत्र “हंस” इति शब्देन प्रत्यगात्मा, तथा “परमहंस” इति शब्देन परमात्मा उच्यते। अत एव श्रुतिः

अथ हंसपरमहंसनिर्णयं व्याख्यास्यामः।

सर्वदा अयं प्रत्यगात्मा सर्वशरीरवर्ती इति श्रूयते। यदा मनुष्यः श्वासं गृह्णाति तदा “ह” इत्युच्चारः, प्रश्वासे तु “स” इत्युच्चारः भवति। एवं रूपेण मनुष्यः अहर्निशं प्रतिदिनं सहस्रैकविंशतिवारम् (२१०००) “हंसहंस” इति अजपाजपं करोति। तदेव योगशिखोपनिषदि कथितम्

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः।

हंसहंसेति मन्त्रोऽयं जीवो जपति सर्वदा॥

अस्यां हंसोपनिषदि गौतमऋषिणा ब्रह्मविद्यासम्बद्धाः गुह्यप्रश्नाः पृष्टाः। तत्प्रश्नानां प्रसङ्गे आदिदेवेन शिवेन पार्वत्यै य उपदेशः कृतः, स एव संवादरूपेण श्राव्यते। अत्र स्पष्टतया उक्तं यत् एषा ब्रह्मविद्या अत्यन्तं गुह्या, अनधिकारिणे न देया।

अधिकारिलक्षणं पुनः एवं निर्दिष्टम्

ब्रह्मचारिणे शान्ताय दान्ताय गुरुभक्ताय

एतादृशलक्षणयुक्ताय इयं विद्या देया॥

योगमतानुसारं प्रणवः ईश्वरवाचकः। अतः “ओम्” तथा “सोऽहम्” इत्येतयोः अभेदः एव। सोऽहमित्यस्य जपस्य विपर्ययक्रमेण “हंसः” इति अजपाजपः निष्पद्यते। वस्तुतः “सोऽहम्” एव “हंसः” इति उभयोः ऐक्यं प्रतिपाद्यते।

अस्याः हंसविद्यायाः प्रथमः पादः “षट्चक्रभेदनम्” इति कथ्यते। ॐकारजपस्य नादानुसन्धानद्वारा चक्रभेदनं कथं साध्यते इति अत्र निरूप्यते।

निरूपणक्रमः

१) चक्रभेदनेन हंसप्राप्तिः

२) हंसस्य अष्टौ वृत्तयः

३) हंसोपासनायाः फलम्

१) चक्रभेदनेन हंसप्राप्तिः

गुदमवष्टभ्याधाराद्वायुमुत्थाप्य स्वाधिष्ठानं

त्रिः प्रदक्षिणीकृत्य मणिपूरकं गत्वा

अनाहतमतिक्रम्य विशुद्धौ प्राणान्निरुध्य

आज्ञामनुध्यायन् ब्रह्मरन्ध्रं ध्यायन्

त्रिमात्रः सोऽहमित्येवं सर्वदा ध्यायन्

नादमाधाराद्ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं
शुद्धस्फटिकसंकाशं स वै ब्रह्म परमात्मेत्युच्यते॥

अस्य श्लोकस्य तात्पर्यं यत् गुदद्वारसंयमेन मूलाधारचक्रे अपानवायुमुत्थाप्य, स्वाधिष्ठानादिकं चक्रक्रमेण भित्वा, आज्ञाचक्रं ध्यायन् ब्रह्मरन्ध्रपर्यन्तं नादानुसन्धानं कृत्वा, साधकः सर्वव्याप्तं शुद्धस्फटिकवत् ब्रह्म परमात्मानं अनुभूयते।

इयं नादानुसन्धानसाधना “अजपोपसंहारमन्त्रः” इति कथ्यते। अस्य मन्त्रस्य ऋष्यादिन्यासः अपि उपनिषदि निर्दिष्टः

अथ हंस ऋषिः, अव्यक्तगायत्री छन्दः, परमहंसो देवता।

“हं” बीजम्, “स” शक्तिः, “सोऽहम्” कीलकम्।

सूर्याय सोमाय निरंजनाय निराभासाय तनुसूक्ष्माय प्रचोदयात् इति।

हंसस्य अष्टौ वृत्तयः

एवमुपर्युक्तरित्या न्यासादि कृत्वा हृदयेऽष्टदले हंसात्मानं ध्यायेत्। इतः परं तस्य हंसस्य शारीरस्वरुपमुक्त्वा तद्वृत्तेः विषये उच्यते। अस्य च जीवभावेन युक्तस्य हंसस्य वृत्तिर्भवति अष्टधा। एताश्च अष्टवृत्तयः हृदये स्थितस्य हृत्पद्मस्य अष्टदलयुक्तस्य विभिन्नेषु

दिक्षु विराजन्ते। तद्यथा -दलम हंसवृत्तयः

१. पूर्वदले पुण्यमतिः, सद्बुद्धिरित्यर्थः।

२. आग्नेयदले निद्रा, आलस्यम्।

३. याम्ये (दक्षिणे) दले कुटिलाबुद्धिः / क्रुरबुद्धिः वा।

४. नैऋत्ये दले पापबुद्धिः।

५. वारुण्ये (पश्चिमे) दले खेलनाख्यावृत्तिः।

६.वायव्यदले गमनात्मिका बुद्धिः।

७. सौम्ये (औत्तरे) दले आत्मानं प्रति रतिः प्रीतिभावः।

८. ईशान्ये दले द्रव्यदानस्य वृत्तिः।

केसरे अर्थात् मध्यदले वैराग्यवृत्तिः। तस्य कमलस्य कर्णिकायां जाग्रदवस्था भवति तथैव च तल्लिङ्गे स्वप्नावस्था भवति। तर्हि कदा सुषुप्त्यवस्था इति चेत्, पद्मस्य त्यागे सति अस्याः अवस्थायाः अवस्थानम्। एतत्सर्वमतिरिच्य हंसः यदा परिपूर्णतया नादे विलिनो तदा तुरीयावस्था सिद्ध्यति। ततोऽप्यधिका लयात्मिका तुर्यातीता उन्मन्यवस्था अजपोपसंहारः इत्यभिधीयते। इत्येतावत् पर्यन्तं हंसस्य अष्टौ वृत्तयः निरुपिताः। इतः परं किमस्य प्रयोजनं तद् विवेच्यते।

हंसोपासनायाः फलम् -

सोऽहम् इति मन्त्रस्य दशकोटिवारं जपकरणेन साधकाय नादानुभवः जायते। अत्र शङ्का स्यात् यदि तावत् जपकरणेन साधकाय नादः अनुभूयते तर्हि मनुष्यस्यापि (सामान्यः विवक्षितः) नादानुभवः स्यात् खलु ? इति चेत् न। मनुष्यः यद्यपि अहर्निशि २१००० वारं हंसहंसेति जपं करोति तथापि तादृशस्य तावत् इयं हंसविद्या लेशतः अपि न ज्ञायते। न च तेन एवं न्यासादिपुरस्सरं हंसोपासनं विधियते। तस्मात् कारणात् न सामान्यस्य मनुष्यस्य अनायासेन नादानुभवः। अयं यः नादः साधकेन अनुभूयते तादृशः तेन अनुभूतः नादः दशविधः। ते च दशभेदाः -

१. चिणी २. चिश्चिणि ३. घण्टानादः ४. शङ्खनादः ५. तन्त्री

६. तालनादः ७. वेणुनादः ८. मृदङ्गनादः ९. भेरीनादः १०. मेघनादः

अत्र उपनिषदि तावत् एकमात्रस्य दशमनादस्य एव अभ्यासः साधकाय विहितः वर्तते। यतः दशमः यः मेघनादः तस्य नादस्य अभ्यासेन एव साधकः परस्य ब्रह्मणःज्ञानं प्राप्य ब्रह्मसाक्षात्कारं प्राप्नोति। एवञ्च नित्यं नादाभ्यासेन यदा साधकस्य चेतः हंसरूपे ब्रह्मणि विलीयते तदा तु आत्मनि केवलं स्थिरता तथा प्रकाशः एवावशिष्यते। अत्रैव अग्रे दशधा विभक्तस्य नादस्य प्रत्येकं नादश्रवणे कः प्रभावः इति बोध्यते। श्रूयते च - "प्रथमे चिञ्चिणिगात्रं द्वितीये गात्रभञ्जनम्। तृतीये खेदनं याति चतुर्थे कम्पते शिरः॥ पञ्चमे स्रवते तालु षष्ठेऽमृतनिषेवणम्। सप्तमे गूढविज्ञानं परा वाचा तथाऽष्टमे ॥

अदृश्यं नवमे देहं दिव्यचक्षुस्तथाऽमलम्। दशमं परमं ब्रह्म भवेद्ब्रह्मात्मसंनिधौ ॥

प्रथमस्य नादस्य श्रवणेन शरीरे चिञ्चिणिभावः अर्थात् विशिष्टाः तरङ्गाः रोमहर्षाः अनुभूयन्ते। द्वितीयेन देहे भञ्जनं नाम देहावयवेषु काठिण्यमनुभूयते। तृतीयेन स्वेदः आयाति। शिरसि वेपथुः जनयति शङ्खनादः यश्च चतुर्थः। पञ्चमः तालुनि सोमरसस्य स्रवणमनुभूयते। यद्यपि अयं स्रावः सर्वदा भवत्येव किन्तु अस्यामवस्थायां प्रकृष्टेन तस्य अनुभवः जायते। षष्ठे तावत् सर्वदा पतनशीलमिदम् अमृतवर्षा इव पतति। सप्तमस्य प्रभावात् गुह्यतमस्य ज्ञानस्य विज्ञानस्य प्राप्तिः भवति। अष्टमे परावाक् चेत् नवमे देहः अदृश्यतां यथा प्रापयितुं शक्यते तादृशी सिध्दिः प्राप्यते।

अत्र च अव्यवहित पूर्वोक्त नादैः विशिष्टाः विभूतयः प्रोक्ता किन्तु अन्तिमं मुख्यफलस्वरुपं यदस्ति तदेव तावत् सर्वफलेषु बलवत्तरं भवति। अथ च उपनिषदि तद् फलप्राप्त्यर्थमेव अयं पुरुषधौरेयः प्रयतेत् इति हि श्रुतिः। तर्हि किमस्य अन्तिमस्य फलमिति चेत् अस्मिन् साधकः परब्रह्मविषयकं ज्ञानं प्राप्य तत्साक्षात्कारञ्च लभते इति निश्चयः। इत्थमस्यामुपनिषदि परब्रह्मस्वरुपे अभेदसाधनार्थ नादानुसन्धानस्य विधिबोधनपुरस्सरं तत्फललाभश्च निरुपितः।

ॐ पूर्णमद इति शान्तिः॥

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा॥ ३.१॥

नाना विषयेषु आसक्तं विक्षिप्तं चित्तं हठादेव एकस्मिन् कस्मिंश्चिदालम्बन देशे (मूर्ती अथवा स्वदेहावयवे) बध्यते सा वे "धारणा"। अत्र तावत् प्रश्नः जायेत स्वदेहे एव चित्तस्य धारणं करणीयम् उत मूर्ती वा? यदि मूर्ती कार्यं तर्हि कः विग्रहः ध्येयत्वेन स्वीकर्तव्यः ? अत्रोच्यते यदि साधकः हंसस्वरुपं ज्ञातवान् अस्ति तर्हि तेन मूर्त्यादौ उक्तरित्या हंसस्य कस्मिंश्चित् अवयवे धारणा कर्तव्या अथवा स्वदेहावयवे नभिचक्रनासाग्रादौ ॐकारस्य आवाहनपुरस्सरं चित्तस्य बन्धः करणीयः इति आदिमं सोपानम्। एवं धारणाभ्यासकाले मनः यत्र क्वचित् नादे अतिमन्दे नादे अथवा प्रखरनादे चित्तैकाग्र्यं सम्पाद्य साधकः तन्मयो भवति। अत्रैव श्रूयते- यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः। तत्र तत्र स्थिरीभूत्वा तेन सार्धं विलीयते।

द्वितीयं तु -

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥३.२॥

योगिनः चित्तं यदा एवं धारणाभ्यासेन क्रमशः एकस्मिन् विषये स्थिरं भवति तदा तद्विषयस्य एकाकारचिन्तनं प्रत्ययैकतानतायाः भवनं "ध्यानम्" इत्युच्यते। अत्र अस्यां स्थितौ साधकः तुरीयं पदं ज्ञातुं समर्थो भविष्यति। यतः तेन तस्मिन् एकतानता सम्पादिता भवति। तदेवोक्तमिह मन्त्रे-

विस्मृत्य सकलं बाह्यं नादे दुग्धाम्बुवन्मनः। एकीभूयाथ सहसा चिदाकाशे विलीयते ॥

किन्तु तद् ज्ञानार्थं तु समाधिरावश्यकः। अतः समाधेः स्वरुपमुच्यते -

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः

इदमेव उपर्युक्तं ॐकारध्यानं यदा निरन्तरमभ्यासेन स्वरूपशून्यवत् भूत्वा ध्येयविषयाकारे यदा आभासते तदा तदेव ध्यानं "समाधिः" इति उक्तम्। अत्र तुर्यपदं ज्ञात्वा तत्रैव सः विलीयते। अभ्यासारम्भे तावत् नानाविधाः नादाः श्रूयन्ते। किन्तु अनन्तरं यदा अभ्यासे दार्दामायाति तदा तस्यैव नादस्य सूक्ष्मातिसूक्ष्मं शब्दः श्रूयते। तत्र नादश्रवणस्य प्रक्रियायां सूक्ष्मातिसूक्ष्मतरशब्दः एवं नानाविध क्रमेण श्रूयते यथा- पारावारनादः मेघनादः भेरीनादः निर्झरनादः मृदङ्गनादः घण्टानादः काहलजनादः किङ्किणीनादः वंशीनादः वीणानादः भ्रमरनादः इति सूक्ष्मातिसूक्ष्मतरनादाः श्रूयन्ते।

उपसंहारः

मनसः विषयेषु प्रवृत्तिं निरोध्य तस्यैव मनसः परमात्मनि लीनताभावः एव उन्मनी अवस्था इति कथ्यते। अत्रोक्तरित्याऽनवरतं नादानुसन्धानाभ्यासेन साधकस्य वासनाः शनैः शनैः क्षीणतां यान्ति, तथा च मनः प्राणवायुश्च निरञ्जने परमात्मनि लयं प्राप्नुतः। सर्वावस्थावर्जितः, सर्वचिन्ताविवर्जितः च सन् सिद्धिसम्पन्नोऽयं योगी मृतवद्भूत्वापि अमरत्वं प्राप्नोति। "मनसः प्राणे लयः मुक्तिः" इति शास्त्रेषु अभिधीयते। अतः ज्ञानतत्त्वस्य प्राप्तिः अत्रोक्तेन नादानुसन्धानविधानेन एव सम्भवतीति निःसन्देहं वक्तुं शक्यते। उपेयनादात् परा या ब्रह्मविषयिणी स्थितिरेव वर्तते, सा परब्रह्म इति उच्यते। तस्य शब्दातीतस्य उपेयनादस्य साक्षात्कारेण साधकोऽयं योगी परब्रह्मणि पूर्णतया लीनो भवति। प्रस्तुतप्रबन्धे हंसोपनिषत्, ध्यानबिन्दूपनिषत्, अमृतबिन्दूपनिषत् तथा नादबिन्दूपनिषतानाम् आधारं कृत्वा नादानुसन्धानमार्गस्य तात्त्विकं तथा साधनात्मकं स्वरूपं सम्यक् विवेचितम्।

एतासु उपनिषत्सु प्रतिपादिताः योगमार्गाः सामान्यजनजीवनेऽपि अत्यन्तोपकारकाः सन्ति इति अत्र सुस्पष्टतया प्रतिपन्नम्। हंसोपनिषत् प्राणश्वासयोः सह हंसमन्त्रस्य सहजजपं दर्शयति, ध्यानबिन्दूपनिषत् प्रणवध्यानस्य आध्यात्मिकफलप्राप्तिं प्रतिपादयति, अमृतबिन्दूपनिषत् मनोनिग्रहस्य बन्धमोक्षयोः मूलकारणत्वं उद्घोषयति, तथा नादबिन्दूपनिषत् अन्तर्नादानुसन्धानद्वारा बिन्दु-नाद-ब्रह्मैक्यस्य साक्षात्-साधनमार्गं प्रदर्शयति। एतेषां सर्वेषां उपनिषदां मूलसन्देशः एक एव मनोनिग्रहः, प्राणसंयमः, नादानुसन्धानं च आत्मसाक्षात्कारस्य प्रमुखसाधनानि सन्ति। नादानुसन्धानस्य विशेषमहत्त्वं तदयम् यत् एषः मार्गः न केवलं मोक्षलाभाय, अपि तु जीवन्मुक्त्यवस्थाप्राप्तये अपि अत्यन्तं उपकारकः भवति। मनसः नादे लयः, प्राणस्य शान्तिः, वासनाक्षयः, चित्तप्रसादः एते सर्वेऽपि नादानुसन्धानसाधनया सहजतया साध्यन्ते। अद्यतनसमाजे मानवः अत्यधिकेन मानसिकतनावेन, चित्तचाञ्चल्येन, अस्थिरतया च पीडितः वर्तते। तादृशेषु परिस्थितिषु एते योगोपनिषत्सु प्रतिपादिताः साधनामार्गाः केवलं आध्यात्मिकसाधनरूपेण एव न, अपि तु मानसिकस्वास्थ्यसंवर्धनस्य, एकाग्रतावृद्धेः, भावनात्मकसन्तुलनस्य च सशक्तोपायत्वेन अपि उपयुज्यन्ते इति निःसन्देहं स्वीकरणीयम्।

अतः अस्य प्रबन्धस्य निष्कर्षः अयम् नादानुसन्धानं केवलं योगिनां गुह्यसाधना न, अपि तु समस्तमानवजातये जीवनशुद्ध्युपायः, आत्मोन्नतिपथः, तथा च परमशान्तिसाक्षात्कारस्य सहजमार्गः इति। भवतु, एषः लघुप्रयासः शोधकानां, साधकानां, अध्यात्ममार्गे प्रवृत्तानां जनानां कृते मार्गदर्शकरूपेण उपकारकः भविष्यतीति लेखकः दृढं मन्यते।

ग्रन्थसूचयः

1. योगसूत्रम् व्यासभाष्यसमेतम्, सम्पा. डा० सुरेशचन्द्रः, चौखम्बा प्रकाशनम्, वाराणसी, 2021.
2. उपनिषद्संग्रहः सम्पा. पं. जगदीशशास्त्री, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 1997.
3. ईशादिनवोपनिषत् (शङ्करभाष्यसहितम्) गीताप्रेस, गोरखपुर, 2021.
4. उपनिषद् भाष्यम् शङ्कराचार्यः, श्रीदक्षिणामूर्ति प्रकाशनम्, 2017.
5. हठयोगप्रदीपिका योगीन्द्रस्वात्मारामः, चौखम्बा प्रकाशनम्, वाराणसी, 2025.