IJARSCT

International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology

International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal

ISSN: 2581-9429 Volume 5, Issue 2, September 2025 Impact Factor: 7.67

अलौकिक शक्ति कुण्डलिनी का मानव जीवन में महत्व

#fp feJk] "kks/k Nk=k]

दर्शनशास्त्र एवं योगविभाग, कलासंकाय, नेहरु ग्राम भारती (मानित् विश्वविद्यालय), कोटवा–जमुनीपुर–दुबावलप्रयागराज, (उ. प्र.)

Mk- vjfoUn "kDyk] 'kks/k funs'kd

सह–आचार्य एवं विभागाध्यक्ष, दर्शनशास्त्र एवं योगविभाग, कलासंकाय, नेहरु ग्राम भारती (मानित् विश्वविद्यालय), कोटवा–जमुनीपुर–दुबावलप्रयागराज, (उ. प्र.)

izk- xksfoUn izlkn feJ] lg&'kks/k funs'kd

प्रोफेसर, दर्शनशास्त्र विभाग, आई. जी. एन. टी. यू.(केन्द्रीय विश्वविद्यालय), अमरकंटक, (म. प्र.)

'kks/k lkj % मनुष्य के अन्दर छिपी हुई अलौकिक शक्ति को कुण्डलिनी व चक्र कहा गया है। कुण्डलिनी वह दिव्य शक्ति है जिससे जगत मे जीव की श्रृष्टि होती है। कुण्डलिनी सर्प की तरह साढ़े तीन फेरे लेकर मेरूदण्ड के सबसे निचले भाग में मूलाधार चक्र में सुषुप्त अवस्था में पड़ी हुई है। मूलाधार में सुषुप्त पड़ी हुई कुण्डलिनी शक्ति जाग्रत होकर सुषुम्ना में प्रवेश करती है तब यह शक्ति अपने स्पर्श से स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपुर चक्र, अनाहत चक्र, विशुद्धि चक्र तथा आज्ञा चक्र को जाग्रत करते हुए मस्तिष्क में स्थिति सहस्त्रार चक्र में पहुंच कर पूर्णता प्रदान करती है इसी क्रिया को पूर्ण कुण्डलिनी जागरण कहा जाता है, जिसका मानव जीवन में अत्यन्त महत्वपूर्ण उपयोगिता है।

Eq[; fcUnq % योग, चक्र, कुण्डलिनी, मानव शरीर।

çLrkouk %

योग की रहस्यमयी शक्तियों में चक्र एक रहस्यमयी शक्ति है। जो ब्रह्माण्ड की समस्त शक्तियाँ इस महाशक्ति के ही अधीन हैं। सनातन धर्म में दो अविनाशी तत्व बताये गए हैं, जो निम्नवत है :

1. **psru &** इसको ब्रह्म, परब्रह्म, ईश्वर, शिव एवं परमात्मा आदि नामों से जाना जाता हैं।
2. **ç—fr** –प्रकृति को ईश्वरी, कुण्डलिनी, भुजंगी, माया, महामाया, योगमाया, कुटीलांगी, कुंडली, शक्ति नामों से विख्यात है।

योगाभ्यासी, योगाभ्यास से अपनी आंतरिक शक्ति को जागृत कर सकता है। इस शक्ति की प्रकृति शांत होती है, परन्तु जब यह गतिशील व क्रियाशील होती है, तब साधक के अंदर ऊर्जा महसूस होती है। भारतीय योग मार्गो और परम्पराओं में इस मूल शक्ति के कई नामो से संबोधित किया जाता हैं। जैसा कि योग मार्ग मे इसे 'कुंडलिनी शक्ति' कहते है, भक्ति मार्ग मे 'आहलीदनीशक्ति', वेदान्त में 'योगमाया' 'आद्यशक्ति' या 'आत्मसत्ता' तथा तंत्र में 'कुलकुंडलिनी', तान्त्रिक ग्रन्थों में कुण्डलिनी को आदि शक्ति माना गया है। कुण्डलिनी का यह सर्प अर्थात कुण्डलिनी शक्ति वास्तव में एक उच्च चेतना का प्रतीक हैं।

मानव शरीर विज्ञान की दृष्टिकोण से मनुष्य शरीर में मेरुदण्ड का प्रमुख स्थान है, जो इसकी आधारशिला है। यह मेरुदण्ड 33 छोटे–छोटे अस्थिखण्डों से मिलकर बना है। इसके प्रत्येक खण्ड में तत्वदर्शियों ने विशेष दिव्य शक्तियों के केन्द्र

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 5, Issue 2, September 2025 Impact Factor: 7.67

परिलक्षित किये है। इस प्रकार 33 खण्डों में भिन्न–भिन्न देवशक्तियां विद्यमान रहती हैं। महर्षि अरविन्द ने अपने ग्रन्थ 'दी मदर' के हिन्दी अनुवाद मे कहा है कि कुण्डलिनी शक्ति दो शक्तियाँ है जिनके मिलने से ही वह महत् और दुर्लभ वस्तु प्राप्त हो सकती है। नीचे की कुण्डलिनी अर्थात जीव कुण्डलिनी, जिसे मूलाधार की काम कुण्डलिनी भी कहा है। ऊपर की कुण्डलिनी को ब्रह्म कुण्डलिनी अथवा ऊर्ध्व मूलाधार कहते है–

m/oeye/k% 'kk[kkeoRFk ikg[;;eAA

अर्थात कामरुपी कुण्डलिनी के द्वारा आने वाली भौतिक जगत की कठिनाईयों को बगला महाविद्या नष्ट कर देती है। इसके लिए पूज्यपाद जी कहते है– 'शरणागति पूरी और सच्ची होनी चाहिए।'

स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती का चक्र के विषय पर कथन हैं कि कुण्डल शब्द से कुण्डलिनी बनी है। इसका निवास स्थान मूलाधार चक्र है तथा कुण्डल का अर्थ है– फेरा।

eyk/kkj vkRe'kfDr% d.Myh ij norkA
"kkf;rk Hktxkdkjk l/k;Uucy;kfUorkAA

अर्थात मूलाधार चक्र में परादेवी कुण्डलिनी शक्ति प्रचण्ड आत्मशक्ति के साथ विद्यमान है और वह 3.5 वलयाकार युक्त होकर सर्पिणीवत कुण्डल मारकर सुप्त पडी हुई है।

योग शास्त्र के अनुसार : योग शास्त्र में कहा गया है कि –

;kfxuk ân;kEct eR;Urh eR;et lk A
vk/kkj loHkrkuk LQjUrh fo|rkdfrAA

अर्थात योगियों के हृदय देश में वह नृत्य करती रहती है। यही सर्वदा प्रस्फुटित होने वाली विद्युत रुप महाशक्ति सब प्राणियों का आधार है।

चक्र यथार्थ शक्ति है, जो चिरन्तन सुख की जननी है। वह सारी उपासना, सारी प्रार्थना, विभिन्न प्रकार की साधना पद्धति और समस्त अलौकिक घटनाओं की युक्तिसंगत व्याख्या है। योग सिद्धांत के अनुसार व्यक्ति के मेरुदंड के मूल में ऊर्जा संग्रहित होती है, जिसके जाग्रत होने से आत्मज्ञान, तत्वज्ञान एवं अलौकिक शक्तियो की प्राप्ति होती है। जिस विद्या का उपनिषद शास्त्र, योगशास्त्र व शाक्त विचारधारा में वर्णन प्राप्त होता है। ऊर्जा के इसी रुप को ही कुंडली शक्ति कहते है, जो एक सर्प के समान साढ़े तीन कुंडली अर्थात लपेटे मारकर बैठे हुए सर्प के समान है। जिसके ध्यान व साधना के द्वारा यह ऊर्जा मेरु के नीचे से होकर मस्तिष्क तक 7 चक्रों से होकर गुजरती है। तंत्र शास्त्रो में यह शक्ति मूलाधार में शक्ति रुप में स्थित होकर मनुष्य को सब प्रकार की शक्तियाँ विद्या और अन्त में मुक्ति प्राप्त कराने का साधन होती है।

ज्ञानार्णव तंत्र के अनुसार– शक्तिः कुण्डलिनी विश्वजननी व्यापार वृद्धोद्यता।। अर्थात सारा विश्व उसी कुण्डलिनी शक्ति के माध्यम से एक घुमावदार उपक्रम की तरह चलता रहता है। अतः स्पष्ट है कि कुण्डलिनी शक्ति विश्व संचालिनी सृष्टि संचालिनी शक्ति रुपा विश्व जननी है।

योगकुण्डलयोपनिषद् में चक्र शक्ति मनुष्य का आत्मतेज है जो ब्रह्मतेज भी है। इस सम्बन्ध में इसमें कहा गया है– मूलाधार के मध्य वह आत्मतेज ब्रह्मतेज रुपी कुण्डलिनी निवास करती है। वही जीव की जीवनी शक्ति है। प्राण शक्ति है वह तेजस रुप है।

हठ योग प्रदीपिका में कुण्डलिनी को सर्प सी गति करती हुई शक्ति माना जाता है। अतः इसमें कहा गया है, जिस प्रकार संपूर्ण विश्व ब्रह्माण्ड को शेष नाग अपने फन पर धारण किए हुए है उसी प्रकार इस शरीर रुपी ब्रह्माण्ड को कुण्डलिनी

DOI: 10.48175/IJARSCT-29050

IJARSCT

International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology

International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal

ISSN: 2581-9429 Volume 5, Issue 2, September 2025 Impact Factor: 7.67

रुपी शेष नाग धारण किए हुए है। जिस प्रकार शेष नाग जरा से फुंकारने से धरती मे हलचल मच जाती है उसी प्रकार कुण्डलिनी शक्ति यदि जरा सी गति करे तो जीवन बदल सकता है।

योगचूड़ामण्युपनिषद् में कथन है कि प्राणों को धारण करने वाली गायत्री, कुण्डलिनी से ही उत्पन्न होती हैं। यही प्राणविद्या एवं महाविद्या कहलाती हैं, जो इस उच्च विद्या को जानते हैं, वही वेदों को जानने वाले हैं।

ekuo “kjhj esa pdz %

चक्र एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ पहिया या घूमना है, योग में चक्र प्राण या आत्मिक ऊर्जा के प्रमुख केन्द्र बिन्दु है, शरीर में स्थित नाड़ियों के संगम स्थान पर स्थित होते है। यौगिक ग्रन्थों में इन्हें शरीर के कमल भी कहते है, जिनकी सात सख्या है। चक्रो की स्थिति निम्न से उच्च क्रम में होती है। सत–कक्र–निरुपण एवं पदक–पंकाक तांत्रिक ग्रंथों में चक्रों को ब्राह्मणों से निर्गम चेतना कहा गया है, जो आत्मिक ऊर्जा को धीरे–धीरे ठोस रूप में धारण करके एक सुनिश्चित स्तर का निर्माण करते हुए अंततः मूलाधार चक्र में स्थिरता पाती है। यह कुंडली के समान होती है, जो मेरूदंड के निचले हिस्से में सुषुप्तावास्था में सोई हुई रहती है। जिसे उत्तेजित कर ऊर्जा को सूक्ष्म चक्रों की अभिवृद्धि के माध्यम से सहस्रार चक्र में परमात्मा से मिलन कराती है।

तन्त्र ग्रन्थों में चक्रों का जो स्वरूप वर्णित है उसे संक्षेप रूप में इस प्रकार रख सकते हैं

1- eykk/kkj pdz % मूलाधार या मूल चक्र प्रवृत्ति, सुरक्षा, अस्तित्व और मानव की मौलिक क्षमता से संबंधित है। जो मेरुदण्ड के भीतर उसके निचले अतभाग में गुदा और लिंग की जड़ के कुछ नीचे के मध्य में सुषुम्ना नाड़ी में है।

2- Lokf/k'Bku pdz % इस चक्र को त्रिक् चक्र भी कहते है। यह मूलाधार के ऊपर लिंग के मूल स्थान में सुषुम्ना नाड़ी के मध्य देश में सिंदूर रंग का 'ाड्दल कमल है। दलों के यथाक्रम बं, भं, मं, यं, रं, लं बीजाक्षर विद्युत वर्ण के है।

3- Ekf.kiqj & मणिपुर चक्र चयापचय एवं पाचन तंत्र से संबंधित है। यह चक्र मणिपुर लैंगरहैंस की द्वीपिकाओं के समान है, जो अग्नाश्य, बाह्य अधिवृक्क ग्रंथियों एवं अधिवृक्क प्रांत की कोशिकाओं का एक समूह है। स्वाधिष्ठान के ऊपर नाभि मूल में घने बादल के समान श्याम वर्ण का दस दल कमल है।

4- vukgr & अनाहत चक्र को अनाहतपुरी, पद्म–सुंदर कहते है, जो बाल्यग्रंथि व अंतःस्त्रावी तंत्र से संबंधित सीने में स्थित है। बाल्यग्रंथि प्रतिरक्षा प्रणाली का तत्व है। इस चक्र से व्यक्ति तनाव के प्रतिकूल प्रभाव से बच जामा हैं। अनाहत चक्र का मुख्य उद्देश्य भावना, समर्पित प्रेम, व कल्याण से सम्बन्धित है। जो शरीर को नियंत्रित, एवं भावनात्मक रूप से प्रेम, मनासिक आवेश और आध्यात्मिक रूप से समर्पण को नियंत्रित करता है।

5- fo'kq) & विशुद्ध चक्र संप्रेषण व विकास से सम्बन्धित, गलग्रंथि, गले में स्थित है, जो थायरॉयड हारमोन उत्पन्न करके अनाहत पद्य के ऊपर कण्ठ देश में धुम्रवर्ण शोड्श पत्रों वाले 'विशुद्ध' नामक कमल के दलों पर 'अ' से लेकर 'अः' तक के शोडश स्वर रक्त वर्ण में प्रदीप्त होते हैं। यह शारीरिक विशुद्ध संप्रेषण, भावनात्मक स्वतंत्रता, मानसिक उन्मुक्त विचार और आध्यात्मिक सुरक्षा की भावना को नियंत्रित करता है।

6- vkKk pdz & आज्ञा चक्र तृतीय नेत्र चक्र के पास चीटीदार ग्रंथि से जुडकर अंतर्दृष्टि अर्थात रोशनी संवेदी ग्रंथि है जो मेलाटोनिन हर्मोन का निर्माण कर सोने एवं जागने की क्रिया को नियंत्रित करती है। यह चक्र तालु और कण्ठ से भौंहों के बीच में चन्द्र के समान शुक्लवर्ण 'आज्ञा' नामक चक्र है।

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 5, Issue 2, September 2025 Impact Factor: 7.67

7- **lglkj&** सहस्रार शुद्ध चेतना का चक्र है। जो पीयूष ग्रंथि एवं अंतःस्रावी प्रणाली से जुडकर एमैन्युल हार्मोन स्रावित करती है। यह आज्ञा चक्र के ऊपर महानाद है, उसके ऊपर शंखिनी नाड़ी है। उसके अग्रभाग में तथा ब्रह्म में स्थित विसर्ग के निम्न प्रदेश में प्रकाश स्वरूप पूर्ण चन्द्रमा के समान अत्यन्त श्वेत वर्ण अधोमुख आनन्द स्वरूप सहस्रदल कमल है। सहस्रार चक्र आतंरिक कर्म के निमोचन, ध्यान, सार्वभौमिक चेतना, एकता और भावनात्मक क्रिया अस्तित्व से जुड़ा हुआ है।

ekuo “kjhj esa pdzksa dk egRo %

आधुनिक मानवीय जीवन के प्रसंग में सारगर्भित रूप से उपयोगिता का ज्ञान पाना तथा सामान्य मानव व योगी में क्या अन्तर है, इस अन्तर को किस प्रकार कम किया जा सकता है तथा किस प्रकार एक साधारण व्यक्ति अपना सामान्य जीवन जीते हुए योग की स्थित प्राप्त कर सकता है।

योगविज्ञान का मूल उद्देश्य व्यक्ति के जीवन को सर्वशक्तियों एवं सुखी से भरपूर करना है। इसके लिए महर्षि पतंजलि ने चित्त का अनुशासन होना आवश्यक बताया है। जिसके फलस्वरूप शरीर पर नियंत्रण कर व्यक्तित्व का सर्वांगींण विकास संभव होता है। योग अपने आप में एक पूर्ण विज्ञान है, जो प्रकृति द्वारा अपरिवर्तनीय तथा विषेश नियमों पर आधारित है। योग के माध्यम से चक्र जागरण करके मानव शरीर और मस्तिष्क को विकसित करने में महत्वपूर्ण योगदान दिया।

आधुनिक मानवीय जीवन के प्रसंग में सारगर्भित रूप से उपयोगिता का ज्ञान पाना तथा सामान्य मानव व योगी में क्या अन्तर है। इस अन्तर को किस प्रकार कम किया जा सकता है तथा किस प्रकार एक साधारण व्यक्ति अपना सामान्य जीवन जीते हुए योग की स्थित प्राप्त कर सकता है। योग का सच्चा और पूरा उद्देश्य तभी सिद्ध होता है, जबकि योग की साधन–विधि और साधक की प्रकृति में तादाम्य स्थापित हो जाये। प्रकृति का निरीक्षण करने से यही जान पड़ता है कि उद्देश्य मानव चेतना को अधिकारिक विकसित करना ही है। वर्तमान समय में यह चेतना अपूर्ण है और उस पर ज्ञान की अपेक्षा अज्ञान का प्रभाव ही अधिक है। जबकि योग मार्ग में प्रशस्त योगी ब्रह्म पारायण होकर दिव्य लोक में विचरण करते हैं, भाव साधना के माध्यम से देवी सम्पर्क स्थापित करते है।

जबकि तांत्रिक शक्ति के उपासक होते है। वह प्रकृति में विद्यमान अपरिमित शक्ति स्रोंतों से अपना सम्पर्क स्थापित कर चक्र केन्द्र को जगाने व प्रकृति से आदान–प्रदान का मार्ग प्रशस्त करते है। इस प्रकार शरीर की यह दोनों ही सूक्ष्म परते अदृश्य रूप में ब्रह्म एवं प्रकृति से घनिष्ठता स्थापित कर वांछित अनुदान अपने लिए प्राप्त करते, अन्तः को बलिष्ठ बनाकर अन्यायों को लाभन्वित करते देखे जा सकते हैं। योग एवं चक्र के समूचे विज्ञान को इस रूप में भलीभंति समझकर ही साधना उपक्रम को आरम्भ किया जाना चाहिए।

milagkj % कुण्डलिनी का महत्व जितना योगषास्त्रों में चर्चा हुई है उतनी और किसी साधना के सम्बन्ध में सार्वभौम स्तर पर नहीं मिलती। उसके विधानों और विवर्रों में तो थोड़ा बहुत अन्तर है, पर यह मान्यता सर्वविदित है किन्तु आन्तरिक आत्मिक शक्तियों को प्रसुप्ति से जागृति में बदलने–जागृत को प्रचण्ड बनाने में कुण्डलिनी जागर्शप्रक्रिया से असाधार्र सहायता मिलती है।

कुण्डलिनी मनुष्य के शरीर की अलौकिक संरचना है, जिसके अंदर ब्रह्माण्ड की समस्त शक्तियाँ समाहित है। अगर सही शब्दों मे कहा जाय तो मनुष्य के अंदर ही सारा ब्रह्माण्ड समाया हुआ है। आज से हजारों साल पहले गुरू शिष्य परंपरा के अनुसार गुरू अपने शिष्यों की कुण्डलिनी शक्ति

को योगाभ्यास तथा शक्तिपात के माध्यम से जागृत किया करते थे और बाद में शिष्य अलौकिक शक्तियों का स्वामी बन कर समाज कल्याण rFkk जनहित में इन शक्तियों का सद्उपयोग किया करते थे।

lnHkZ lwph %

1. स्वामी दिगम्बरजी, डॉ. पीताम्बर झा, हठप्रदीपिका (स्वात्माराम–कृत), प्रकाषक – कैवल्धाम, पुर्ण्, महाराष्ट्र।
2. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द, घेरण्ड संहिता (महर्षि घेरण्ड की योग षिक्षा पर भाष्य), प्रकाषक – योग पब्लिकेषन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत।
3. गौतम, डॉ0 चमन लाल, संस्करण् सन् 1991, कुण्डलिनी जागरण्, प्रकाषक : संस्कृति संस्थान, ख्वाजा कुतुब (वेदनगर), बरेली (उ0प्र0),
4. चंदर मोहन, कुण्डलिनी महाषक्ति के रहस्य, प्रकाषक : मनोज पॉकेट बुक्स, 761, मेन रोड, बुराड़ी, दिल्ली
5. महर्षि वाल्मीकि, योगवासिष्ठ, 1918, सम्पादक : वसुदेव लक्ष्मर्णषर्मा परसीकर, प्रकाषक : मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, संस्करण् प्रथम,
6. सत्यानन्द, 2003, सरस्वती स्वामी, आसन, प्राणयाम, मुद्रा, बन्ध, योग पब्लिकेषन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार, भारत।
7. गिरी , डॉ राकेष, कुण्डलिनी योग, प्रकाषक – सत्यम् पब्लिषिंग हाऊस, नई दिल्ली
8. षर्मा, अरूर्णकुमार, कुण्डलिनी षक्ति, प्रकाषक : चौखम्बा सुरभारती प्रकाषन, वाराणसी।
9. गौड़, डॉ. अक्षय कुमार, उपनिषद् एवं योगवाषिष्ठ सार, प्रकाषक – झ्रोलिया पुस्तक भण्डार, हरिद्वार।
10. स्वामी षिवानंद,योगाभ्यास का मूलाधार, प्रकाषक – दिव्य जीवन संघ प्रकाषन।
11. परमहंस निरंजनानंद, योगदर्षन, प्रकाषक – श्री पंचदषनाम परमहंस अलखबाड़ा, बिहार।