© INNOVATIVE RESEARCH THOUGHTS | Refereed | Peer Reviewed | Indexed
ISSN : 2454 – 308X | Volume : 04 , Issue : 07 | October - December 2018

यौगिक ग्रन्थों में चक्रों का वर्णन

आचार्य डॉ0 विरेन्द्र कुमार, रौनक
विभागाध्यक्ष (योग विज्ञान), चौ0 रणबीर सिंह विष्वविद्यालय, जीन्द
एम.ए. योग विज्ञान, शोध छात्र, चौ0 रणबीर सिंह विष्वविद्यालय, जीन्द

शोध आलेख सार :– चक्र वे ऊर्जा केन्द्र है, जिसके माध्यम से अंतरिक्ष ब्रह्माण्ड की उर्जा शरीर में प्रवाहित होता है। ''दैनिक जीवन में योग का अभ्यास'' इन केन्द्रों को जागृत करता है। जो सभी में और हर एक व्यक्ति में विद्यमान है। चक्रम (चक्र) एक संस्कृत का शब्द हे जिसका अर्थ 'पहिया' या 'घुमना' है। चक्र प्राण या आत्मिक उर्जा का केन्द्र है। ये नाड़ियों के संगम स्थान भी होती है। चक्रों का हमारे अस्तित्व के कई स्तरों पर महत्वपूर्ण प्रभाव होता है। पहला स्तर शारीरिक है। शरीर में जिस स्थान पर चक्र स्थित है वहाँ ग्रन्थियाँ, अवयव और नाड़ियाँ है। जिनको व्यायामों, ध्यान, आसनों और मंत्रों से सक्रिय किया जा सकता है। दूसरा स्तर नक्षत्रीय स्तर है। चक्रों का स्पंदन ओर उर्जा प्रवाह हमारी चेतना और शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावहित करते हैं। गलत भोजन, बुरी संगत और नकारात्मक विचार चक्रों उर्जा को कम या बाधित कर देते हैं। जिससे चेतना अव्यवस्थित और बीमार हो सकता है। तीसरा महत्वपूर्ण स्तर आध्यात्मिक है जिससे नैसर्गिक ज्ञान, बुद्धि और जानकारी प्राप्त होती है। वह उर्जा जो सभी चक्रों को जाग्रत करती हैं कुंडलिनी कहलाती है।

घरेण्ड़ सहिंता के अनुसार चक्रों का वर्णन :– घरेण्ड़ सहिंता में मुख्यतः सात चक्रों का वर्णन किया गया है। जोकि मेरूदण्ड के मध्य से गुजरने वाले सुषम्ना नाडी में स्थित है। सुषुम्ना मुलाधार चक्र से प्रारम्भ होकर सिर के शीर्ष भाग तक जाती है। ये चक्र नाडियों से सम्बन्धित है। जो तन्त्रिकाओं के संगत, किन्तु उनसे अधिक सूक्ष्म होती है। यह चक्रों को प्रतीकात्मक रूप से कमल के फूल के रूप में दर्शाया जाता है। प्रत्येक चक्र में एक निश्चित रूप से संख्या में दल होते है। उनका विशेष रंग होता है। कमल का फूल प्रतीकात्मक रूप से यह चित्रित करता है कि आध्यात्मिक जीवन में साधक को तीन अवस्थाओं को पार करना होता है, अविद्या, जिज्ञासा एवं प्रबोधन। यह चेतना की निम्नतम अवस्था से उच्चतम अवस्था तक आध्यत्मिक विकास का चित्रण करता है।

1. **मुलाधार चक्र :–** यह पुरूष शरीर में मूलाधार पिण्ड में तथा स्त्री शरीर में गर्भाशय ग्रीवा में स्थित है। मूल + आधार = मुलाधार। यह मूल केन्द्र माना जाता है। मुलाधार चक्र घ्राणेन्द्रिय से सम्बद्ध है। इसका प्रतीक है चार दल वाला गहरा लाल कमल। इसके केन्द्र में पृथ्वी तत्व का यन्त्र पीला वर्ग है। इसका बीज मन्त्र 'ल' है। वर्ग के कन्द्र में एक लाल त्रिभुज है। जिसका शीर्ष नीचे की ओर है। जोकि शक्ति का प्रतीक है। त्रिभुज के भीतर धूम्र वर्ण का स्वयंभू लिङ्ग है। जो सूक्ष्म शक्ति का प्रतीक है।

2. **स्वाधिष्ठान चक्र :–** मुलाधार चक्र से लगभग दो अगुँल ऊपर मेरूदण्ड में, जननेन्द्रिय के ठीक पीछे स्वाधिष्ठान चक्र स्थित है। स्वाधिष्ठान = स्व + अधिष्ठान। स्व का अर्थ होता है अपना और 'अधिष्ठान' का अर्थ होता है निवास स्थान। इस चक्र को सिदुरीं रंग के षट्दलीय कमल पुष्प के रूप में चित्रित किया जाता है। इसके मध्य में आपस तत्व का यन्त्र, अर्द्धचन्द्र तथा बीज मंत्र 'वां एक मगर के ऊपर अंकित है, जोकि कर्मों की अन्तभौमिक गीत का प्रतीक है।

3. **मणिपुर चक्र :–** यह नाभि के पीछे ठीक मेरूदण्ड में स्थित है। मणिपुर का शाब्दिक अर्थ है मणियों का नगर। अग्नि का केन्द्र होने के कारण यह मंणि की भाँति जगमगाता है तथा प्राण एवं उर्जा से दीप्त है।

इसीलिए इसे मणियों का नगर कहते है। यह चक्र को दस दलों वाले पीले कमल के रूप में चित्रित किया जाता है। कमल के मध्यम से अग्नि तत्व का यन्त्र गहने लाल रंग का त्रिभुज है। इसका बीज मन्त्र 'रें' है। इस चक्र का दाहन भेद है, जो क्रियाशीलता एवं निश्चयात्मकता का प्रतीक है।

4. अनाहत चक्र :– वक्ष के केन्द्र के पीछे मेरूदण्ड में अनाहत चक्र स्थित है। अनाहत का शाब्दिक अर्थ होता है जो आहत न हुआ तो। इस चक्र का यह नाम इसलिए पड़ा क्योंकि इसका सम्बन्ध हृदय से है जो आजीवन लगातार लयबद्ध ढंग से स्पन्दित होता रहता है। इस चक्र को बारह दल वाले नीले कमल के रूप में दर्शाया जाता है। कमल के केन्द्र में दो अन्तग्रथित त्रिभुजों से निर्मित षट्कोणीय आकृति है। यह वायु तत्व का यन्त्र है। इसका बीज मन्त्र 'यं' तथा वाहन एक काला हिरण है, जो चौकने एवं फुर्तीलेपन तथा करूणा का प्रतीक है। अनाहत चक्र निः स्वार्थ प्रेम का केन्द्र है।

5. विशुद्धि चक्र :–

यह गर्दन के पीछले भाग में, कण्ठ–कूप के पीछे स्थित है। यह शुद्धि का केन्द्र है। इसे सोलह दल वाले बैंगनी कमल द्वारा प्रतीकित किया जाता है। कमल के केन्द्र में सफेद वृत है, जो आकाश तत्व का यन्त्र है। इसका बीज यंत्र 'हं' तथा वाहन सफेद हाथी है।

6. आज्ञा चक्र :– मध्य मस्तिष्क में, भूमध्य के पीछे मेरूदण्ड के शीर्ष पर आज्ञा चक्र अवस्थित है। इस चक्र को तीसरे नेत्र, ज्ञान चक्षु, त्रिवेणी, गुरू चक्र तथा शिव के नेत्र के नाम से भी जाना जाता है।

आज्ञा चक्र को चाँदी के दो रंग के दो पखुडियों वाले कमल के रूप में दर्शाया जाता है। ये दो पखुड़ियाँ सूर्य तथा चन्द्र या पिङ्गला एवं इडा का प्रतीक है। ये दो प्राण है जो अद्वैत अनुभव दिलाते है। इस चक्र में सुषुम्ना के साथ मिलकर एक हो जाते है। कमल के केन्द्र बीज मन्त्र ऊँ अंकित है।

7. बिन्दु विसर्ग :– बिन्दु की स्थिति सिर के पिछले भाग में ठीक वहाँ है, जहाँ हिन्दु ब्राह्मण शिखा रखते हैं। बिन्दु विसर्ग का शाब्दिक अर्थ होता है – बूँद–बूँद गिरना। इस चक्र को सोम चक्र भी कहते है। सोम देवताओं के अमृत को भी कहते है और यह चन्द्रमा का दूसरा नाम भी है। बिन्दु विसर्ग को अन्धेरी रात में एक छोटे अर्धचन्द्र के रूप में भी दर्शाया जाता है। यह वीर्य के उत्पादन से भी सम्बन्ध रखता है बिन्दु नाद का केन्द्र भी है।

शिव सहिंता के अनुसार :– शिव सहिंता में छः चक्रों का वर्णन दिया गया है जोकि इस प्रकार है :–

1. मुलाधार चक्र :–

गुदाद्द्वयंगुलटश्चोर्ध्व मेद्रैकागुलतस्त्वधः।
एक ञ्चास्ति समं कन्दं समन्ताच्चतुरंगुलम।। षि० स० 77

गुदा से दो अंगुल ऊपर तथा जननेन्द्रिय से एक अंगुल नीचे चार अंगुल परिधिवाला एक समकोण कन्द है।

आधार पद्ममेतद्धि योनिर्यस्यास्ति कन्दतः।
परिस्फुरद वादिसान्त चतुर्वर्ण चतुर्दलम।। षि० स० 87

यह उपुर्यक्त आधारकमल (मुलाधार चक्र) है। जिसके कन्द में योनि है। चारों दलो वाला है जिसके प्रत्येक दल पर 'व्', 'श्' 'ष', 'स्' वर्ण सुशोभित है।

2. स्वाधिष्ठान चक्र :–

द्वितीयन्तु सरोजञ्च लिंगमुले व्यवस्थिम्।
बादिलान्तं च षडवर्ण परिमास्वर षड़्दलम्।।
स्वाधिष्ठानाभिधं ततु पंकज शोणरूपकम्।।।

बालाख्यो यत्र सिद्धोऽस्ति देवी यत्रास्ति राकिणी।।।। षि० स० 102, 103

दूसरा कमल (चक्र) लिंगमूल में स्थित है, उसमें ब्, भ्, म्, य्, र्, ल् ये छः वर्ण छहों दलों पर चमकते रहते है। रक्तवर्ण के इस कमल का नाम स्वाधिष्ठान है। यहाँ पर बाल नामक सिद्ध तथा राकिणी देवी का पास है।

3. मणिपूर चक्र :–

तृतीय पंकज नाभौ मणिपुरकसंज्ञकम।
दशाखण्डादिफा–तारै स्वर्णवर्जसुशोभित।। षि० स० 108

तृतीय कमल (चक्र) नाभिस्थान में है। जिसे मणिपुरक कहते है। उस में दशा आरे (दल) होते हैं और उनमें से प्रत्येक पर क्रमशः 'ड्', 'ढ्', 'ण्', 'ट', 'थ्', 'द्', 'ध्', 'न्', 'प्, 'झ्' ये दश स्वर्णिम वर्ण सुशोभित है।

4. अनाहत चक्र :–

हृदयेऽनाहतं नाम चतुर्थं पंकज भवेत्।
कादिठान्तार्णसस्थानं द्वादशार समन्वितम्।। षि० स० 113

हृदय स्थान ये अनाहत नामक चौथा कमल है। जिसमें 'क्', 'ख्', 'ग्', 'घ्', 'ङ्', 'च्', 'छ', 'ज्', 'झ्', 'ञ्', 'ट्', 'ठ' ये बारह आरों (दलों) पर सुशोभित है।

5. विशुद्ध चक्र :–

कण्ठस्थानस्थित पद्मं विशुद्धं नाम पञ्चमम्।
सुहेमाथं सुरोषेत पोडशस्वर शोभितम्।। षि० स० 121

कण्ठस्थान में विद्यमान् पाचँवा विशुद्ध नाम कमल (चक्र) है।

वह स्वर्ण के समान कान्विाला है, देवताओं से अधिष्ठित है तथा अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, ॠ, ऌ, ए, ऐ, ओ, औ, अं, अः (षोडश स्वर) इन सोलह स्वर वर्णों से अलङ्कृत है।

6. आज्ञा चक्र :–

आज्ञापद्मं भ्रुवोर्मध्ये हंक्षोपेत द्विपत्रमम्।
शुक्लाभ तन्महाकालः सिद्धोदेव्यत हाकिनी।। षि० स० 127

भ्रुमध्य में 'ह' एवं 'क्ष' इन दो वर्णों से युक्त दो दल वाला आज्ञपद्म है। वह श्वेतरंग का है। यहाँ महाकाल सिद्ध विराजमान है और हाकिनी देवी अधिष्ठारी है।

सिद्धसिद्धान्तपद्धति के अनुसार चक्रों का वर्णन :–

सिद्धसिद्धान्तपद्धति में नौ चक्रों का वर्णन किया गया है जोकि इस प्रकार है :–

1. ब्रह्मचक्र :–

आधारे ब्रह्मचक्र त्रिधावर्तं भगमण्डलाकारम्। तत्र मुलकन्दः।
तत्र शक्तिं पावकाकारां ध्यायते।
तरैव कामरूपं पीठं सर्वकामप्रदं भवति।। (1) (द्वितीय उपदेश, पिण्डविचार)

प्रथम ब्रह्मचक्र मूलाधार में होता है। यह तीन बार आवृत (गोल आकार में चारों ओर घुमा हुआ त्रिकोण) भगमण्डल के सदृश है। उसके समीप हो मूलकन्द है। वहाँ योगी को अग्नि के आकार वाली शक्ति का ध्यान करना चाहिए। उसी स्थान पर कामरूपपीठ है, जिसके ध्यान करने भार में समग्र कामनाओं की पूर्ति हो जाती है।

2. स्वाधिष्ठान :–

द्वितीयं स्वाधिष्ठानचक्रम। तन्मध्ये पश्चिमाभिमुखलिङ्ग प्रवालाङ्कर–सदृशं ध्यायते। तत्रवैड्डीयानपीठं जगदाकर्षणं भवति।। (2) (द्वितीय उपदेश, पिण्डविचार)

द्वितिय स्वाधिष्ठानचक्र है उसके मध्य में मुगें के अग्रभाग के सदृशं, पश्चिम की और मुख वाला श्विलिङ्ग है। उसका ध्यान करना चाहिए। यहीं उड्डीयानपीठ भी है। इस शिवलिंङ्ग की उपासना से साधक जगत के प्राणियों को अपनी और आकृष्ट करने की शक्ति प्राप्त कर लेता है।

3. नाभिचक्र :–

तृतीय नाभिचक्रम। पञ्चार्वतं सर्पवत् कुण्डलाकारम्। तन्मध्ये कुण्डलिनीशक्तिं बालार्ककोटिसदृशीं ध्यायेत्। सा मध्यमा शक्ति सर्वसिद्धा भवति। (3) (द्वितीय उपदेश, पिण्डविचार)

तृतीय नाभिचक्र (मणिपुरक) है यह सर्प के सदृशं पांच वलयों के समान नाड़ियों से घिरा हुआ है। योनि को इसके मध्य से अरूणेदय काल के करोड़ो सूर्यों के सदृश कान्ति वाली विराजित कुण्डलिनी शक्ति का ध्यान करना चाहिए। इस मध्यमा शक्ति के ध्यामार से योनि को समग्र सिद्धि प्राप्त हो सकती है। यह मणिपुरक चक्र में ज्योतित एवं पाँच बलयों में वेष्टित कुण्डलिनी मध्यमा शक्ति है।

4. अनाहत चक्र :–

चतुर्थम अनाहतचक्रं हृदायाधारम् अष्टदलकमलम अधोमुखम्।
तन्मध्ये मर्णिकायां लिङ्गकारां ज्योतीरूपां ध्यायेत।
सैव हंसकता सर्वेन्दियाजि वश्यानि भवन्ति।। (4)।। (द्वितीय उपदेश, पिण्डविचार)

चतुर्थ अनाहतचक्र है, जो हृदय में स्थित है। यह आठ दल वाले कमल के सदृश है। जो उसके नीचे की और मुख किए हुए है। उसके मध्य में कर्णकास्थित शिवलिङ्ग की आकृतिवाली ज्योति का ध्यान करना चाहिए। यही हसंकला नामक श्रीशक्ति है। इसकी उपासना से सभी इन्द्रियाँ उस योगी के वश में हो जाती है।

5. कण्ठचक्र (विशुद्ध) :–

पंचम कण्ठचक्रं चतुरङ्गलम। तत्र वामे इडा चन्द्रनाडी,
दक्षिणे पिङ्गला सुर्यनाड़ी। तन्मध्ये सुषुम्बां ध्यायेत्।
सैव अनाहतकला अनाहत सिद्धिर्भवति।। (5) (द्वितीय उपदेश, पिण्डविचार)

पंचम चार अङ्गुल वाला कण्ठचक्र होता है। वहाँ वाम भाग में इडा चन्द्रनाडी है तथा दक्षिणभाग में पिङ्गला सूर्यनाड़ी है। इन दोनों नाडियों के मध्य में श्वेतवर्णा सुषुम्ना नाडी का ध्यान करना चाहिए। यह ब्रह्मनाडी अनाहतकलां कहलाती है। इसके ध्यान से उपासन को अनाहतसिद्धि मिलती है। अर्थात् उसकी सङ्गल्पशक्ति सफल होती है।

6. तालुचक्र :–

षष्ठं तालुचक्रम। तत्र अमृतधाराप्रवाहः।
घण्टिकालिङ्गमूतस्थ राजदन्तं शाङि्नीविपरम् दशमद्वारे।
तत्र शून्यं ध्यायेत्। चितलयो भवति।। 6।। (द्वितीय उपदेश, पिण्डविचार)

षष्ट तालुचक्र कहलाता है। वहाँ से अमृत प्रवाहित होता है। अर्थात उस अमृत की बिन्दु तालु की विशिष्ट नाडियों में भरती रहती है। मुख खोलने पर जो मांसखण्ड जिवह्रा के मूलभाग में दिखायी देता है वही घण्टिका कहलाता है। जो लिङ्ग के सदृशं है। उसी के मूल में आरम्भ होकर तालपर्यन्त राजदन्त नामक बिल है वही शड़िनीविवर कहा जाता है। यही दराम द्वार का मार्ग है। वहाँ शून्य (निर्गुण) का ध्यान करना चाहिए। यहाँ 'शून्य' का ध्यान करने के साधक का चितलेय' समाधि प्राप्त कर लेता है।

7. भ्रूचक्र :–

सप्तमं भ्रूचक्र मध्यमम्। अड्.गषुमासं ज्ञाननेत्रम्।
दीपशिखाकारं ध्यायेत। पाया सिद्धिर्भवति।। 7 ।। (द्वितीय उपदेश, पिण्डविचार)

सप्तम भ्रूचक्रं होता है (यही आराचक्र भी कहलाता है) इस भ्रूचक्र के मध्य में दीपशिखासदृशं ज्ञाननेत्र (तृतीय नेत्र) होता है। यह एक अंगुल परिमाण वाला होता है। इस ज्ञाननेत्र का ध्यान करना चाहिए। इस ध्यान से साधक को वाणी की सिद्धि प्राप्त हो जाती है। अर्थात वह जो बोलता है वह व्यर्थ नहीं होता।

8. निर्वाणचक्र :–

अष्टम। ब्रह्मस्थं निवार्णचक्रम सुचिकाग्रयेघम्।
धुमशिश्वाकारं ध्यायेत तत्र जालन्धर पीठम। मोक्षप्रदं भवति।। 8 ।। (द्वितीय उपदेश, पिण्डविचार)

अष्टम निवार्णचक्र होता है। इस का नाम ब्रह्मस्थ भी है। यह सुई के अग्र भाग में भेघ के समान होता है। इसकी आकृति धुमशिखा के सदृशं होती है। अतः इसका योगी को ध्यान करना चाहिए। यही मुक्ति प्राप्त करने वाला जलन्धर पीठ है। इस चक्र में जालन्धर पीठ मोक्षप्रद होता है।

9. आकाशचक्र :–

नवम आकाशचक्रम्, षोडशदलकमलम, ऊर्ध्वमुखम्। तन्मध्ये
कर्णिकायां त्रिकुटाकारां तदुर्ध्वशक्तिं परमशून्यां ध्यायेत्।
तत्रेव पूर्णगिरिपीठम् सर्वेच्छासिद्धिर्भवति।। 9 ।। (द्वितीय उपदेश, पिण्डविचार)

नवम चक्र आकाशचक्र कहलाता है। सहस्त्रार के उपरिभाग में एक ऊपर की ओर मुखवाला सोलह दल युक्त कमल है। उसकी कर्णिका में त्रिकोण आकार वाली उर्ध्वमुख शक्ति है। वह सच्चिदानन्दरूप निराकार है। उसका ध्यान करना चाहिए। यही पुर्णगिरिपीठ है। यह समस्त पदार्थों से परिपूर्ण है।

यहाँ समस्त सक्लपों की सिद्धि होती है। इस पूर्णगिरपीठ वाले आकाशचक्र का ध्यान करने से जगज्जन्य भय की निवृति हो जाती है तथा समस्त प्राणी समूह ऐसे योग साधक के दश में हो जाता है।

निष्कर्ष :–

इस शोध का यह निष्कर्ष निकलता है कि चक्रों का हमारे शरीर के अन्दर बहुत महत्व है और यह हमारे अस्तित्व के कई स्तरों पर महत्वपूर्ण है। ये शारीरिक, नक्षत्रीय तथा अध्यात्मिक स्तर है। बहुत से ग्रंथों में मुख्यतः सात चक्रों का ही वर्णन मिलता है। ये सात चक्र एक स्वस्थ और संतुलित व्यक्ति के शरीर, मस्तिष्क और आत्मा को उर्जा देते है। हालांकि, अगर आपका कोई भी एक चक्र ठीक से कार्य नहीं करता है तो इससे आपके स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है। तो जरूरी है कि आपके ये चक्र संतुलित रहे, जिससे आपका स्वास्थ्य बिगड़े नहीं और आप अपना जीवन आनंदमय जीये।

संदर्भ सूची :–

1. घरेण्ड सहितां, पृष्ठ संख्या 385 से 390
2. शिव सहितां।
3. सिद्धसिद्धान्त पद्धति।