International Journal of Applied Research 2020; 6(11): 444-445

ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 8.4
IJAR 2020; 6(11): 444-445
www.allresearchjournal.com
Received: 15-09-2020
Accepted: 21-10-2020

निहारिका
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली, भारत

Corresponding Author:
निहारिका
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, नई दिल्ली, भारत

आचार्यनारायणतीर्थ–प्रतिपादित–नवधा मुद्राणां वर्णनम्

निहारिका

प्रस्तावना
योगसूत्रणां सर्वथा मौलिकव्याख्याकर्त्ता आचार्यनारायणतीर्थः सम्यक् रूपेण दर्शनशास्त्रे प्रतिष्ठितः आचार्येण योगसूत्रणि अधिकृत्य योगसिद्धान्तचन्द्रिका, सूत्रर्थबोधिनी नामिकयोः टीक्योः व्याख्या कृते स्तः। अस्मिन् शोधपत्रे आचार्यप्रतिपादित–नवधामुद्राणां यथोचित् वर्णनम् क्रियते।

ध्यातव्य–शब्दाः महाबन्धः, महावेधः, महामुद्रा खेचरी, शक्तिचालनम्, मूलबन्धः, उड्डीयानम्, जालरबन्धः, विपरीतकरणी। मुद्राणां संख्या आचार्यनारायणतीर्थः नवधा स्वीकृता। महामुद्रा, महाबन्धः, महावेधः, खेचरी, शक्तिचालनम्, मूलबन्धः, उड्डीयानम्, जालरबन्धः, विपरीतकरणी। तत्र महामुद्रा विषये योगसिद्धान्तचन्द्रिकायां वर्णनं प्राप्यते– 'अपसत्येन संपीड्य पादमूलेन सादरम्। गुरुपदेशतो यौनिं गुदमेढ्रयान्तरालगाम्।। सत्यं प्रसारितं पादं घृत्वा पाणियुगेन तु। नवद्वाराणि संयम्य चित्रुकं हृदयोपरि।। –वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेनाऽभ्यसेत् पुनः।

महाबन्ध–मुद्राः अस्याः मुद्रायाः विषये आचार्यनारायणतीर्थो भवति। 'यो{स्यां प्रसारितः पादो विन्यस्य तमुरूपरि। गुदयोनी समाकुञ्च्य तीत्वां चापानमूर्ध्वगम्।। योजयित्वा समानेन कृत्वा प्राणमधोमुऽम्। कन्धयेदूर्ध्वगत्यर्थमपानप्राणयोः सुधीः।। कथितो{यं महाबन्धः –––।।

महाव्रेध–मुद्राः– मुद्रेयं महाबन्धमुद्रानन्तरं क्रियते। ''महावेधं (महाबन्धं) स्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधा। वायूनां गतिमावृत्य विभृतं कण्ठमुद्रया।। समहस्तयुगो भूमौ स्थितौ संता{येच्छनैः। पटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरित मध्यगः।। सोमसूर्याग्निसन्धानं जायते––।

खेचरीमुद्राः विषये{स्मिन् स्कन्दपुराणे विस्तृतवर्णनं प्राप्यते। तं वर्णनमाश्रित्यैव आचार्यनारायतीर्थेन इत्थं लक्षणं कृतम्– 'कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा। भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी।। चित्तं चरति खे यस्माज्जिव्हा चरति खे गता। तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्निगद्यते।।

शक्तिचालन मुद्राः अस्यां अभ्यासिभिः मूलाधारचक्रस्य कमले सुप्तसप्तकुण्डलेः अपानवायुना भूयोभूयः आकृष्यते। इयमेव शक्तिचालनमुद्रा।

मूलबन्ध–मुद्राः विषयेञ्स्मिन् नारायणतीर्थेन इत्थं गदितम्। ''पादमूलेन संपीडय गुदमार्गं सुयन्त्रितम्। बलादपानमाकृष्य बलादर्ध्वं समभ्यसेत्।।

उड्डीयान–मुद्राः सतिवज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद् दृढ़म्। गुल्फदेशसमीपे च उदरं तत् प्रपीडड्ढेत्।। अस्याः मुद्रायाः षण्मासपर्यन्तम् अभ्यासेन साधको मत्युञ्जयी भवति। प्रतिदिन–चतुर्धाभ्यासेन नाभि–चक्रः शुद्धो भवति।

जालन्धरबन्धः: विषयेऽस्मिन् योगसिद्धान्तचन्द्रिकायाम् इत्थं वर्णनं प्राप्यते। 'बुद्ध्वा गले शिराजालं हृदये चित्रुकं यसेत्। बन्धो जालन्धरः प्रोक्तो देवानामपि दुर्लभः।।

विपरीतकरणी–मुद्राः नाम्ना एव प्रतीयते। यस्यां पदार्थाणां दिशायाः व्युत्क्रमो क्रियते, सा 'विपरीतकरणी–मुद्रा' इति रूपेण चिकथ्यते। 'बद्ध्वा गले शिराजालं हृदये चिबुकं न्यसेत्। बन्धो जालन्धरः प्राक्तो देवानामपि दुर्लभः।।

संदर्भ

1. श्रीवास्तव, सुरेशचन्द्र, पातंजल–योगदर्शनम्, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 2009.
2. कर्णाटक, विमला, योगसिद्धान्तचन्द्रिका, चौखम्भा संस्कृति सीरीज ऑफिस, वाराणसी, 2000.
3. उपाध्याय, बलदेव, भारतीय दर्शन की रूपरेखा, चौखम्भा ओरियन्टालिया, दिल्ली, 1971.
4. ईश्वरकृष्ण, सांख्यकारिका, नेशनल पब्लिकेशन हाउस, दिल्ली, 1969
5. A Bibliography of Dictionaries and Encyclopedia, National Library, Calcutta, 1964.
6. Williams. Monier Sanskrit English Dictionary, M.L.B.D.k 2005.
7. आप्टे, वामन शिवराम, संस्कृत हिंदी कोश, रचना प्रकाशन, जयपुर, 2006.
8. देव, राधाकान्त, शब्दकल्पद्रूम, एम–एल–बी–डी–, दिल्ली, 1961.