

**SHODH SAMAGAM**

ISSN : 2581-6918 (Online), 2582-1792 (PRINT)

**खेचरी मुद्रा के शारीरिक व अध्यात्मिक लाभ : एक विवेचनात्मक अध्ययन**

प्रांशु कुमार मौर्य, आनंद कुमार गुप्ता, योग विभाग,  
देव संस्कृति, विश्वविद्यालय, सांकरा, दुर्ग, छत्तीसगढ़, भारत  
नंद प्रकाश, योग विभाग,  
कृषि इंजीनियरिंग कॉलेज जबलपुर, मध्यप्रदेश, भारत

**ORIGINAL ARTICLE****Corresponding Authors**

प्रांशु कुमार मौर्य, आनंद कुमार गुप्ता, योग विभाग,  
देव संस्कृति, विश्वविद्यालय,  
सांकरा, दुर्ग, छत्तीसगढ़, भारत  
नंद प्रकाश, योग विभाग,  
कृषि इंजीनियरिंग कॉलेज जबलपुर, मध्यप्रदेश, भारत

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 17/06/2022

Revised on : -----

Accepted on : 24/06/2022

Plagiarism : 01% on 18/06/2022

**Plagiarism Checker X Originality Report**

Similarity Found: 1%

Date: Saturday, June 18, 2022

Statistics: 37 words Plagiarized / 3410 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

खेचरी मुद्रा के (शारीरिक व अध्यात्मिक) लाभ का एक विवेचनात्मक अध्ययन। प्रांशु कुमार मौर्य, 2 आनंद कुमार गुप्ता अधिसूचक प्रोफेसर (योग विभाग) - देव संस्कृति विश्वविद्यालय, सांकरा, दुर्ग, नंद प्रकाश, योग विभाग - कृषि इंजीनियरिंग कॉलेज जबलपुर, मध्यप्रदेश, भारत। नंद प्रकाश, योग विभाग, कृषि इंजीनियरिंग कॉलेज जबलपुर, मध्यप्रदेश, भारत।

में रहने वाला साधक तदैव उसकी पा का पान करता है। मनुष्य की जीभ (जिह्वा) दो तरह की होती है - लंबी और छोटी। लंबी जीभ को सर्पजिह्वा कहते हैं। कुछ लोगों की जीभ लंबी होने से वे उसे आसानी से नासिकाग्र पर लगा सकते हैं और निरंतर अभ्यास करते रहने से जब लंबी हो जाती है, तब उसे नासिकाग्र रन्ध्र में प्रवेश कराया जा सकता है। इस प्रकार ध्यान लगाने से कपाल मार्ग एवं चिद्र विवरण से संबंधित कुछ तथियों में उद्घोषण होता है। जिससे परिणामस्वरूप अमृत का प्राप्त आरंभ होता है। उसी अमृत का प्राप्त होने तक एक विशेष प्रकार का आध्यात्मिक अनुभव होता है। इस अनुभव से सिद्धि और सन्नाधि में तेजी से प्रगति होती

**शोध सार**

योग साधना में खेचरी मुद्रा सबसे अधिक महत्वपूर्ण बताई गई है जिसे योगियों को प्राणों से प्रिय एवम् देवताओं के लिए दुर्लभ मानी गई है क्योंकि खेचरी मुद्रा के सिद्ध होने मात्र से सर्व सिद्धियों (अष्ट सिद्धि) की प्राप्ति होती है। उससे सामान्य मानव भी महामानव बन जाता है और अनेकों शारीरिक और अध्यात्मिक लाभों की प्राप्ति होती है। उससे साधक सांसारिक बंधनों के साथ-साथ जरा-मृत्यु, क्षुधा-पिपाशा, आदि से मुक्ति होकर साधक को दिव्य नाद, दिव्य गंध, एवं दिव्य रस के साथ साथ अलौकिक शरीर की प्राप्ति होती है, जिससे शरीर नश्वर एवं अमर हो जाता है और साधक कपालकुहर से स्रावित सोमरस का पान करके समाधि की प्राप्ति कर लेता है और संसार के भाव - बंधनों (दुखों) से मुक्त होकर अमरत्व को प्राप्त करके ब्रह्म में लीन हो जाता है।

**मुख्य शब्द**

खेचरी, समाधि, अमृतत्व, सोमरस, कपालकुहर.

**प्रस्तावना**

खेचरी मुद्रा योगसाधना की एक मुद्रा है। योगमार्ग में "खेचरी मुद्रा" को 'योगियों की माँ' कहकर सम्बोधित किया गया है। जिस प्रकार माँ अपनी सन्तान का पालन पोषण सभी संकट हटाकर करती है, ठीक उसी प्रकार खेचरी की शरण में रहने वाला साधक सदैव उसकी कृपा का पात्र बनता है। मनुष्य की जीभ (जिह्वा) दो तरह की होती है - लंबी और छोटी। लंबी जीभ को सर्पजिह्वा कहते हैं। कुछ लोगों की जीभ लंबी होने से वे उसे आसानी से नासिकाग्र पर लगा सकते हैं और निरंतर अभ्यास करते रहने से जीभ लंबी हो जाती है, तब उसे नासिकाग्र रन्ध्र में प्रवेश कराया जा सकता है। इस प्रकार ध्यान लगाने से कपाल मार्ग एवं चिद्र विवरण से संबंधित कुछ तथियों में उद्घोषण होता है। जिससे परिणामस्वरूप अमृत का प्राप्त आरंभ होता है। उसी अमृत का प्राप्त होने तक एक विशेष प्रकार का आध्यात्मिक अनुभव होता है। इस अनुभव से सिद्धि और सन्नाधि में तेजी से प्रगति होती

April to June 2022

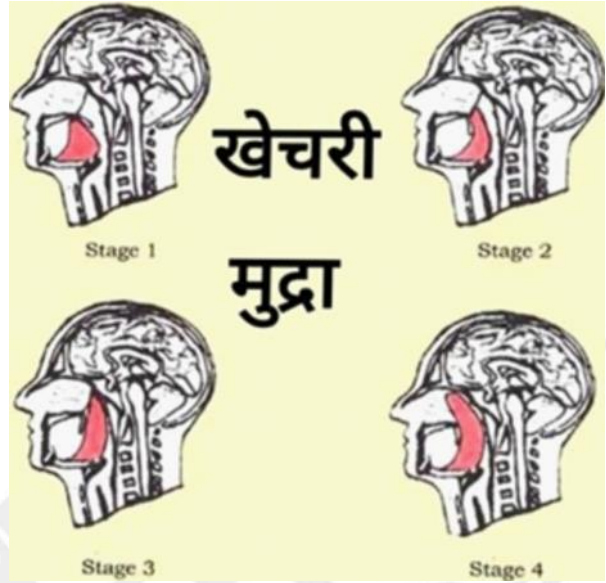
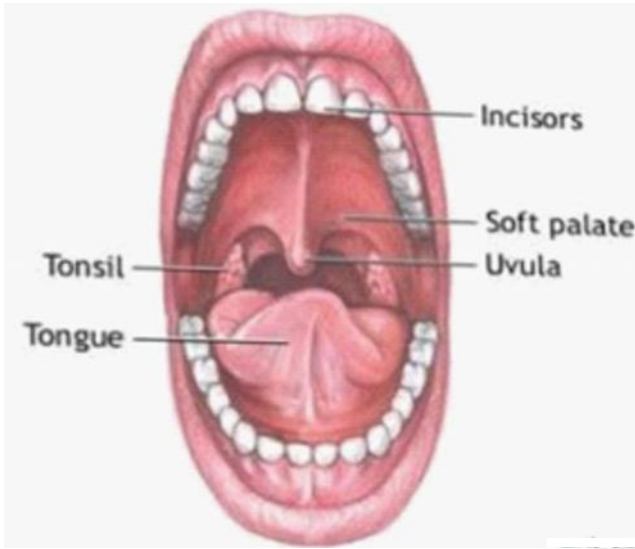
www.shodhsamagam.com

A Double-blind, Peer-reviewed, Quarterly, Multidisciplinary and Multilingual Research Journal

Impact Factor  
SJIF (2022): 6.679

527

इस प्रकार ध्यान लगाने से कपाल मार्ग एवं बिंदु विसर्ग से संबंधित कुछ ग्रंथियों में उद्दीपन होता है जिसके परिणामस्वरूप अमृत का स्राव आरंभ होता है। उसी अमृत का स्राव होते वक्त एक विशेष प्रकार का आध्यात्मिक अनुभव होता है। इस अनुभव से सिद्धि और समाधि में तेजी से प्रगति होती है। खेचरी मुद्रा कर सकते हैं मगर जिसकी जीभ छोटी होती है उसे तकलीफों का सामना करना पड़ता है। सबसे पहले उन्हें अपनी जीभ लंबी करनी पड़ती है और उसके लिए घर्षण व दोहन का सहारा लेना पड़ता है। जीभ नीचे की ओर से जिस नाड़ी से जुड़ी होती है उसे काटना पड़ता है। खेचरी मुद्रा सिद्ध करने एवं अमृत के स्राव हेतु आवश्यक उद्दीपन में कुछ वर्ष भी लग सकता है। यह व्यक्ति की योग्यता पर भी निर्भर करता है। योग में कुछ मुद्राएं ऐसी हैं जिन्हें सिर्फ योगी ही करते हैं। सामान्यजनों को इन्हें नहीं करना चाहिए। खेचरी मुद्रा साधकों के लिए मानी गई है।



### खेचरी मुद्रा का अर्थ एवं परिभाषा

खेचरी मुद्रा योगसाधना की एक मुद्रा है। इस मुद्रा में चित्त एवं जिह्वा दोनों ही आकाश की ओर केंद्रित किए जाते हैं जिसके कारण इसका नाम 'खेचरी' पड़ा है (ख= आकाश, चरी = चरना, ले जाना, विचरण करना)। इस मुद्रा की साधना के लिए पद्मासन में बैठकर दृष्टि को दोनों भौहों के बीच स्थिर करके फिर जिह्वा को उलटकर तालु से सटाते हुए पीछे रंध्र में डालने का प्रयास किया जाता है। इस स्थिति में चित्त और जीभ दोनों ही 'आकाश' में स्थित रहते हैं, इसी लिये इसे 'खेचरी' मुद्रा कहते हैं। इसके साधन से मनुष्य को किसी प्रकार का रोग नहीं होता।

इसके लिये जिह्वा को बढ़ाना आवश्यक होता है। जिह्वा को लोहे की शलाका से दबाकर बढ़ाने का विधान पाया जाता है। कौल मार्ग में खेचरी मुद्रा को प्रतीकात्मक रूप में 'गोमांस भक्षण' कहते हैं। 'गौ' का अर्थ इंद्रिय अथवा जिह्वा और उसे उलटकर तालु से लगाने को 'भक्षण' कहते हैं। विभिन्न प्रकार के पुस्तकों में खेचरी मुद्रा का वर्णन प्राप्त होता है।

योगाकुंडलयो उपनिषद् के अनुसार,

अथाह संप्रवक्ष्यामि विद्यां खेचरिसंज्ञिकाम्।

यथा विज्ञानवानस्या लोकेऽस्मिन्नजरोऽमरः ॥1/2॥

अब खेचरी विद्या का वर्णन करते हैं, जिसे जान लेने के बाद व्यक्ति अजर-अमर हो जाता है

मृत्युव्याधिजराग्रस्तो दृष्ट्वा विद्यामिमां मुने बुद्धिं दृढतरां कृत्वा खेचरी तु समभ्यसेत् ॥2/2॥

जो मनुष्य जरा, मृत्यु और रोगों से ग्रसित है, यह दृढ़ निश्चय करके खेचरी विद्या का अभ्यास करे। अथ वागीश्वरीधाम शिरो वस्त्रेण वेष्टयेत्।

शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेलाविधानवित् ।।32/2।।

पुनः पाण्मासमात्रेण नित्यं संघर्षणान्मुने ।

भूमध्यावधि चाप्येति तिर्यक्कर्णबिलावधि ।।32/2।।

अधश्च चुबुकं मूलं प्रयाति क्रमचारिता ।

पुनः संवत्सराणां तु तृतीयादेव लीलया ।।34/2।।

केशान्तमूर्ध्वं क्रमति तिर्यक्शाखावधिर्मुने ।

अधस्तात्कण्ठकूपान्तं पुनर्वर्षत्रयेण तु ।।35/2।।

ब्रह्मरन्ध्रं समावृत्य तिष्ठेदेव न संशयः ।

तिर्यक् चूलितलं याति अधः कण्ठबिलावधिः ।।36/2।।

तब जिह्वा के आगे वाले हिस्से में वस्त्र लपेटकर धीरे-धीरे बाहर की ओर को दोहन करना चाहिए। इस तरह नियमित रूप से अभ्यास करने पर जिला बढ़कर बाहर भृकुटियों के बीच तक पहुँच जायेगी तथा और ज्यादा अभ्यास होने पर दोनों बगल कान तक पहुँचने लगेगी। बाहर निकलने पर ठोड़ी तक पहुँच जायेगी। इस अभ्यास को यदि बराबर तीन वर्ष तक बनाये रखा जाये, तो जिह्वा सिर के बालों तक पहुँचने लगेगी। इस प्रकार अभ्यास करते रहा जाए, तो जीभ बगल में कन्धे तक एवं नीचे कण्ठकूप तक पहुँच जाती है। आगे और तीन वर्षों तक यदि अभ्यास किया जाये, तो वह गर्दन के पीछे और नीचे कण्ठ के अन्तिम भाग तक पहुँच जाती है। इस प्रकार जिला सिर के ऊपर ब्रह्मरन्ध्र तक पहुँच कर उसे ढक लेगी, इसमें कोई संशय नहीं है ।।32-36।।

ध्यानबिंदु उपनिषद् के अनुसार,

न च मूर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।

पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।।81।।

बध्यते न च कालेन यस्य मुद्रास्ति खेचरी ।

चित्तं चरति खे यस्माजिह्वा भवति खे गता ।।82।।

तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धनमस्कृता ।

खेचर्या मुद्रया यस्य विवरं लम्बिकोद्ध्वतः ।।83।।

बिन्दुः क्षरति नो यस्य कामिन्यालिङ्गितस्य च ।

यावद्विन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ।।84।।

जो खेचरी मुद्रा का ज्ञाता है, उसे न तो मूर्छा होती है, न रोग उसे कष्ट देते हैं और न ही कर्मों से ही लिप्त हो पाता है। खेचरी मुद्रा से जिसका चित्त आकाश में विचरण करने लगता है और जिसकी जिला भी अन्तारिक्षगामिनी हो जाती है, ऐसा साधक काल के बन्धन से बंधता नहीं है इसलिए यह खेचरी मुद्रा योगियों द्वारा प्रशंसनीय है। इस मुद्रा द्वारा जिसने तालु के छिद्र को अवरुद्ध कर दिया है, उसके द्वारा स्त्री समागम से भी वीर्य का क्षरण नहीं होता और जब तक वीर्य शरीर में विद्यमान रहता है, तब तक मौत के भय की सम्भावना ही कैसी? ।।81-84।।

हठप्रदीपिका के अनुसार,

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।

भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी" ।।31।।

जीभ को उल्टाकर कपालकुहर में प्रविष्ट करा दें। और तब दृष्टि को भूमध्य में लगाने से खेचरी मुद्रा होती है।

योगचूडामनी उपनिषद् के अनुसार,

कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।

भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।।52।।

दृष्टि को दोनों भौहों के मध्य स्थित करे एवं जीभ को गले की ओर पीछे लौटाकर कपाल कुहर (गले के मध्य तालु) में प्रवेश कराये, इस प्रकार की क्रिया को खेचरी मुद्रा कहते हैं।

न रोग मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा।  
न च मूर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्।।53।।

जो खेचरी मुद्रा को जानता और साधना करता है उसे रोग, मरण, भूख-प्यास और मूर्छा आदि से छुटकारा प्राप्त हो जाता है।।53।।

### खेचरी मुद्रा के आध्यात्मिक महत्व

खेचरी मुद्रा को हठयोग में अमृतपान भी कहा जाता है। खेचरी मुद्रा को मुद्राओं में राजा माना जाता है। खेचरी मुद्रा एक उन्नत अभ्यास होता है जो योगी को चेतना के उच्च स्तर तक पहुंचाने में सहायक होता है।

इस मुद्रा को जीभ के द्वारा किया जाता है जिसमें जीभ को लंबा करने का अभ्यास किया जाता है और जिन लोगो की जीभ पहले से भी लंबी होती है वह इस मुद्रा को आसानी से कर पाते हैं। इस मुद्रा को करने से मानसिक और शारीरिक रोगों से मुक्ति मिल जाती है। जो साधु साधनारत होते हैं उनके लिए यह मुद्रा बहुत ही लाभकारी होती है। इस मुद्रा को मन से करने की कोशिश ना करे। खेचरी मुद्रा के नियमित अभ्यास से शरीर के भीतर की कुंडलिनी शक्ति जाग्रत हो जाती है। इस मुद्रा के जरिये प्राणायाम को सिद्ध करने और समाधि लगाने में मदद मिलती है। खेचरी मुद्रा से पड़ने वाले आध्यात्मिक प्रभाव के विषय में विभिन्न प्रकार के पुस्तको मे वर्णन प्राप्त होता हैं।

योगाकुंडलयो उपनिषद् के अनुसार,

गुरुपदेशलभ्यं च सर्वयोगप्रसिद्धिदम्।  
यत्तस्य देहजा माया निरुद्धकरणाश्रया।।21।।  
स्वप्नेऽपि न लभेत्तस्य नित्यं द्वादशजप्यतः।  
य इमां पञ्च लक्षाणि जपेदपि सुयन्त्रितः।।22।।  
तस्य श्रीखेचरीसिद्धिः स्वयमेव प्रवर्तते।  
नश्यन्ति सर्वविघ्नानि प्रसीदन्ति च देवताः।।23।।

गुरु के द्वारा विधिवत् उपदेश लेकर इस मंत्र का जप करने से यह सभी प्रकार की सिद्धियों को देने वाला है। इस मंत्र का प्रतिदिन द्वादश बार जप करने से देह में स्थित माया का स्वप्न में भी प्रभाव नहीं पड़ता। इस मंत्र का जो नियमपूर्वक पांच लाख करता उस व्यक्ति की खेचरी स्वयमेव सिद्ध हो जाती है तथा उसके जीवन के सभी विघ्न समाप्त हो जाते हैं एवं उसे देवताओं की प्रसन्नता प्राप्त होती है।।21-23।।

वलीपलितनाशश्च भविष्यति न संशयः।  
एवं लब्ध्वा महाविद्यामभ्यासं कारयेत्ततः।।24।।

शरीर में पड़ी झुर्रियों एवं पके केश जैसे लक्षण समाप्त हो जाते हैं अर्थात् वृद्ध भी युवा हो जाता है, इसमें शंका नहीं करनी चाहिए, इसलिए इस महाविद्या का भली-भाँति अभ्यास करना चाहिए।।24।।

यदिदं लभ्यते शास्त्रं यदा विद्यां समाश्रयेत्।  
ततस्तदोदितां सिद्धिमाशु तां लभते मुनिः।।27।।

यदि यह शास्त्र प्राप्त हो जाये, तो इस विद्या का अभ्यास करे। इस प्रकार भली प्रकार से साधना करने पर साधक को सिद्धि शीघ्र प्राप्त हो जाती है।

अपरं संत्यजेत्सर्वं यदीच्छेदात्मनो हितम्।  
शक्तिमध्ये मनः कृत्वा मनः शक्तेश्च मध्यगम्।।4/3।।

अपना हित चाहने वाले को समस्त मिथ्या विषयों को छोड़कर शक्ति (कुण्डलिनी) के मध्य में मन को स्थिर

करके उसी में स्थिर रहना चाहिए।

एवं वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारं प्रविश्यति।

ब्रह्मद्वारं प्रविष्टे तु सम्यमङ्गथनमाचरेत् ॥42॥

तीन वर्ष तक इस तरह अभ्यास करने पर जिह्वा का प्रवेश ब्रह्म द्वार में हो जाता है। जिह्वा के वहाँ प्रवेश कर जाने पर विधिवत् उसके द्वारा मंथन करना चाहिए।

मथनेन विना केचित्साधयन्ति विपश्चितः।

खेचरीमन्त्रसिद्धस्य सिध्यते मथनं विना ॥43॥

ऐसे कई योग्य साधक होते हैं, जो मंथन के बिना ही खेचरी सिद्ध कर लेते हैं, परन्तु जिन्होंने खेचरी मंत्र सिद्ध कर लिया है, वे ही मन्थन के बिना सिद्ध कर पाते हैं। (अन्य नहीं)

योगचूडामणि उपनिषद् के अनुसार

पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न स कर्मभिः।

बाध्यते न च केनापि यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥54॥

जानने वाला न तो रोग से कष्ट पाता है और न कर्मों में हो उसकी आसक्ति होती है तथा उसके पास तक कोई विघ्न भी नहीं पहुंच पाते।

चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे यतः।

तेनेयं खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धनमस्कृता ॥55॥

जिसकी साधना करने से चित्त और जिह्वा आकाश में विचरण करते हैं, उस खेचरी मुद्रा को सभी सिद्ध लोग प्रणाम करते हैं। आध्यात्मिक अनुभव होता है। इस अनुभव से सिद्धि और समाधि में तेजी से प्रगति होती है।

बिन्दुमूलशरीराणि शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः।

भावयन्ती शरीराणि आपादतलमस्तकम् ॥56॥

सिर से लेकर पैर तक शरीर के सभी अंगों का जिनके द्वारा पोषण होता है, उन सभी शिराओं का मूलबिन्दु खेचरी मुद्रा ही है। ॥56॥

ध्यानबिन्दु उपनिषद् के अनुसार,

यावद्वद्धा नभोमुद्रा तावद्विन्दुर्न गच्छति।

गलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डले ॥85॥

जत्यूर्ध्वं हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया।

स एव द्विविधो बिन्दुः पाण्डरो लोहितस्तथा ॥86॥

पाण्डरं शुक्रमित्याहुलेहिताख्यं महारजः।

विद्रुमद्रुमसंकाशं योनिस्थाने स्थितं रजः ॥87॥

शशिस्थाने वसेद्बिन्दुस्तयौरैक्यं सुदुर्लभम्।

बिन्दुः शिवो रजः शक्तिबिन्दुरिन्दू रजो रविः ॥88॥

खेचरी मुद्रा में रहते हुए वीर्य का क्षरण सम्भव नहीं, फिर भी किसी यदि वीर्य स्खलित होकर योनि में चला जाए, तो उसे हठशक्तिपूर्वक योनिमण्डल से पुनः ऊपर की ओर खींच लेते हैं। वह वीर्य भी सफेद और रक्त वर्ण दोनों तरह का होता है। सफेद वर्ण वाले को शुक्र और रक्त वर्ण वाले को महारज कहा। मुँगे की तरह वर्ण वाला रण (योगी के) योनिस्थान में विद्यमान है और शुक्ल वीर्य चन्द्रस्थान में हैं, पर इन दोनों के एक होने की सम्भावना बड़ी दुर्लभ है।

वीर्य को शिवरूप और रज को शक्तिरूप कहा गया है, वीर्य हो चन्द्रमा और रज ही सूर्य है।।

खेचरी मुद्रा हठप्रदीपिका के अनुसार,

एकं सृष्टिमयं बीजमेका मुद्रा च खेचरी।

एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी।।53।।

सृष्टि का मूल बीज एक प्रणव ही है, मुद्रा में एक खेचरी ही मुद्रा है निरालम्ब ही एक परमात्मा है और मनोन्मनी अवस्था ही एकमात्र अवस्था है।

सुषिरं ज्ञानजनकं पञ्चस्रोतः समन्वितम्।

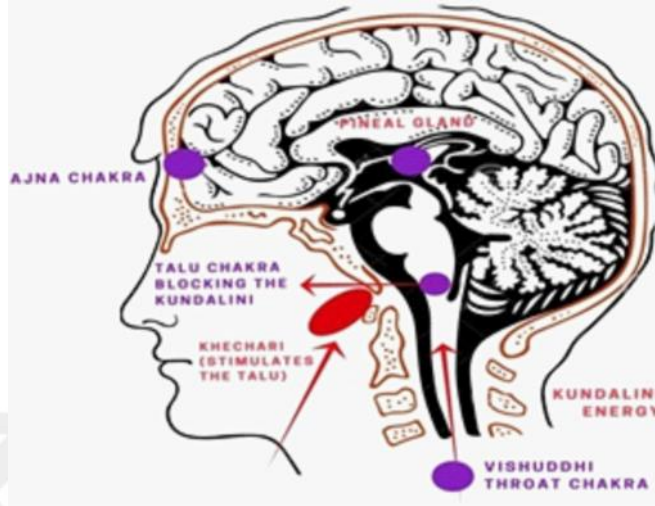
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्ये निरञ्जने।।52।।

पांच स्रोतों से युक्त जो विवर, वही ज्ञान का उत्पादक है। उसी अज्ञानरहित शून्य में खेचरी मुद्रा रहती है।

यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्थान्तरस्थम् तस्मिन्स्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं निम्नगानाम्।

चन्द्रात् सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणाम् तदुबध्नीयात् सुकरणमथो नान्यथा कार्यसिद्धिः।।51।।

मेरुदण्ड और मस्तक के बीच में जो सोमकलापूर्ण विवर है वही (गंगा आदि) नदियों (के नाम से अभिहित इडा पिङ्गला आदि) का मुख कहा जाता है और उसे ही विद्वान् लोग आत्मतत्त्व बताते हैं। शरीरस्थ सोममण्डल से निकले हुए स्राव का क्षरण होना ही मनुष्यों के मृत्यु का कारण है। अतएव उस स्राव का निरोध करना ही लाभदायक साधन (खेचरी मुद्रा) है किसी दूसरे उपाय से कार्यसिद्धि नहीं होती है।



## खेचरी मुद्रा के लाभ

खेचरी मुद्रा को हठयोग में अमृतपान भी कहा जाता है। खेचरी मुद्रा को मुद्राओं में राजा माना जाता है। खेचरी मुद्रा एक उन्नत अभ्यास होता है। जो योगी को चेतना के उच्च स्तर तक पहुंचाने में सहायक होता है। इस मुद्रा को जीभ के द्वारा किया जाता है जिसमें जीभ को लंबा करने का अभ्यास किया जाता है और जिन लोगों की जीभ पहले से भी लंबी होती है वह इस मुद्रा को आसानी से कर पाते हैं।

इस मुद्रा को करने से मानसिक और शारीरिक रोगों से मुक्ति मिल जाती है। जो साधु साधनारत होते हैं उनके लिए यह मुद्रा बहुत ही लाभकारी होती है। खेचरी मुद्रा के नियमित अभ्यास से शरीर के भीतर की कुंडलिनी शक्ति जाग्रत हो जाती है। इस मुद्रा के जरिये प्राणायाम को सिद्ध करने और समाधि लगाने में मदद मिलती है।

हठप्रदीपिका के अनुसार,

रसनामूर्ध्वगां कृत्वा कक्षणार्थमप तिष्ठति। विषेविमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः।।37।।

(जो) आधे क्षणमात्र भी जीभ को ऊपर लगाकर रखता है (वह) साधक विष, रोग, (अकाल) मृत्यु तथा बुढ़ापा आदि से मुक्त हो जाता है।

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा। न च  
मुर्छाभवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्।।38।।

जो खेचरी मुद्रा को सिद्ध कर लेता है उसे रोग, मरण, तन्द्रा, निद्रा, भूख, प्यास तथा मुच्छल आदि भी नहीं सताती है।

ध्यानबिंदु उपनिषद के अनुसार,

न च मूर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम्।  
पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न च कर्मणा।।41।।  
बध्यते न च कालेन बस्य मुद्रास्ति खेचरी।  
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा भवति खे गता।।82।।  
तेनैथा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धनमस्कृता।  
खेचर्या मुद्रया यस्य विवरं लम्बिकोर्ध्वतः।।83।।  
बिन्दुः क्षरति नो यस्य कामिन्यालिङ्गितस्य च।  
यावद्विन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः।।84।।

जो खेचरी मुद्रा का ज्ञाता है, उसे न तो मूर्छा होती है, न रोग उसे कष्ट देते हैं और न ही वह कर्मों से ही लीन हो पाता है। खेचरी मुद्रा से जिसका चित्त आकाश में विचरण करने लगता है और जिसकी जिल्ला भी अंतरिक्ष कामिनी हो जाती है, ऐसा साधक काल के बन्धन से बँधता नहीं है। इसलिए यह 'खेचरी मुद्रा योगियों द्वारा प्रशंसनीय है। इस मुद्रा द्वारा जिसने तालु के छिद्र को अवरुद्ध कर दिया है, उसके द्वारा स्वी समागम से भी वीर्य का क्षरण नहीं होता और जब तक वीर्य शरीर में विद्यमान रहता है, तब तक मौत के भय की सम्भावना ही कैसी ?।। 81-84।।

योगाकुंडलयो उपनिषद के अनुसार,

अथाह संप्रवक्ष्यामि विद्यां खेचरिसंज्ञिकाम्।  
यथा विज्ञानवानस्या लोकेऽस्मिन्नजरोऽमरः।।1/2।।

अब खेचरी विद्या का वर्णन करते हैं, जिसे जान लेने के बाद व्यक्ति अजर-अमर हो जाता है।

मृत्युव्याधिजराग्रस्तो दृष्ट्वा विद्यामिमां मुने।  
बुद्धिं दृढतरां कृत्वा खेचरी तु समभ्यसेत्।।2/2।।

जो मनुष्य जरा, मृत्यु और रोगों से ग्रसित है, यह दृढ़ निश्चय करके खेचरी विद्या का अभ्यास करे।

जरामृत्युगदशो यः खेचरीं वेत्ति भूतले।  
ग्रन्थतश्चार्थतश्चौव तदभ्यासप्रयोगतः।।3/2।।  
तं मुने सर्वभावेन गुरुं मत्वा समाश्रयेत्।  
दुर्लभा खेचरी विद्या तदभ्यासोऽपि दुर्लभः।।4/2।।

बुढ़ापा, मृत्यु और रोगों का विनाश करने वाली इस खेचरी को इस पृथ्वी पर जो व्यक्ति ग्रन्थों के द्वारा, उनके भावों के द्वारा जानकर अभ्यास करते हों, इसका ज्ञान रखते हों, उन्हें समर्पित होकर, गुरु मानकर इसकी शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए। यह खेचरी विद्या अभ्यास दोनों दुर्लभ हैं।।।3-4।।

योगचूडामनी उपनिषद् के अनुसार,

न रोग मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा।

न च मूर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।।53।।

जो खेचरी मुद्रा को जानता और साधना करता है उसे रोग, मरण, भूख-प्यास और मूर्छा आदि से छुटकारा प्राप्त हो जाता है।

इस मुद्रा के सिद्ध होने पर अचानक से जीभ पर बर्फ के समान ठंडा महसूस होता है जो की जीभ पर अवतरित हुए अमृत कणों की वजह से होता है जिससे जीभ उस समय अप्रत्याशित रूप से चिकनी महसूस होती है ! यह अमृत जीभ की सूक्ष्म ग्रंथियों द्वारा शरीर में घुल जाता है। ऐसा नहीं है की यह अमृत शरीर में जाते ही शरीर को अमर बनाना शुरू कर देता है।

यह अमृत मुंह से खायी अन्य चीजों की तुलना में उलटे तरीके से काम करता है। मतलब जब हम मुंह से खाना खाते हैं तो ये खाना सबसे पहले हमारे स्थूल शरीर (हांड मांस से बना शरीर ) को पोषण देता है। और फिर स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर उर्जा पाता है और अन्ततः कारण शरीर वास्तव में हमारे कारण शरीर और आत्मा में अन्तर बस इतना होता है की हमारे पूर्व जन्म के सारे कर्मों के संस्कार हमारे कारण शरीर को चारों ओर से ढके रहते हैं जबकि आत्मा विशुद्ध होती है। तो खेचरी मुद्रा से निकला अमृत सबसे पहले हमारे कारण शरीर के संस्कारों को नष्ट करता है फिर सूक्ष्म शरीर को सबल बनाता है और अन्त में स्थूल शरीर की सभी व्याधियों को नष्ट करते हुए स्थूल शरीर को वज्र के समान अभेद्य बनाता है। पर अजर से अमर बनने की प्रक्रिया बहुत ही लम्बी होती है जिसमें बहुत कम ही योगी सफल हो पाते हैं।

जीभ पर गिरे अमृत में एक अक्षर तत्व होता है जिसकी वजह से इसका स्वाद अलग अलग योगियों को अलग अलग तरह से महसूस होता है। ये अमृत के कण जब स्थूल शरीर में अपना काम शुरू करते हैं तो ये शरीर की हर सेल्स ( कोशिका) में बारी बारी घुसकर उसके नाभिक को जकड़ कर रक्षा कवच बना लेते हैं जिससे वो कोशिका अजर अर्थात व्याधि रहित होती जाती है लेकिन शरीर में अत्याधिक कोशिकाएं होती हैं इसलिए पूरे शरीर को अजर बनने में काफी समय लग जाता है। भविष्य में यही अमृत नाभि स्थित मुख्य कोटर (जिसमें शरीर का मुख्य प्राण रहता है) के चारो ओर भी कवच बना लेता है जिससे शरीर अमर अर्थात इच्छा मृत्यु की सिद्धि प्राप्त कर लेता है।

### खेचरी मुद्रा का शरीरिक प्रभाव

- खेचरी मुद्रा के अभ्यास से योगी बेहोशी, आलस्य, प्यास और भूख पर काबू पाता है।
- इसके अभ्यास से साधक रोग, क्षय और मृत्यु से ग्रस्त नहीं होता है।
- इससे व्यक्ति की प्रतिरक्षा प्रणाली बहुत मजबूत हो जाती है शरीर दिव्य हो जाता है।
- इस मुद्रा के माध्यम से साधक अपनी इच्छा के अनुसार सांस को जब तक चाहे तब तक रोक सकते हैं।
- जो योगी इसका नियमित अभ्यास करता है उसे क्षय और कम उम्र में मृत्यु से मुक्ति मिलती है।
- इसको करने से व्यक्ति की रोगों से लड़ने की क्षमता अर्थात रोग प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है।
- बवासीर के रोगियों के लिए यह मुद्रा अति विशेष है। उनको इस मुद्रा के नियमित प्रयोग से लाभ होता है।
- इस मुद्रा का नियमित अभ्यास करने से प्राणायाम को सिद्ध करने और समाधि लगाने में मदद मिलती है।
- खेचरी मुद्रा के रोग अभ्यास करने से भूख न लगने की बीमारी ठीक हो जाती है और प्यास भी ज्यादा नहीं लगती। इसका मुख्य कारण इस क्रिया को करते समय हमारे मुंह में पैदा होने वाली लार की ज्यादा मात्रा।
- योगाचार्यों के अनुसार इस क्रिया को नियमित तौर पर करने से हमारी कुण्डली शक्ति जागृत हो जाती है।
- इस मुद्रा के नियमित अभ्यास से साधक को अपनी सांसों में नियंत्रण आ जाता है।
- ऐसा माना जाता है कि इस क्रिया को करने से सुन्दर शरीर प्राप्त होता है व शरीर जल्दी बुढ़ा भी नहीं होता है।



## सावधानियाँ

- शारीरिक श्रम करने के तुरंत बाद इस मुद्रा को नहीं करना चाहिए।
- यदि जिह्वा पर नाक के ऊपर के भाग से कड़वा सा रस टपकने लगे तो यह मुद्रा तत्काल रूप से बंद कर देनी चाहिए। खेचरी मुद्रा का अभ्यास अत्यधिक कठिन होता है इसलिए इसे सावधानी के साथ अथवा किसी योग्य गुरु के निर्देशन में करना उचित है।
- इस मुद्रा प्रयास मन में नहीं करना चाहिए।

## निष्कर्ष

खेचरी मुद्रा सब मुद्राओं में सर्वश्रेष्ठ मानी गई है। इससे कुल वधू एवं देव पूजा मुद्रा के नाम से भी जाना गया है। यह मुद्रा साधक को उसके जीवन लक्ष्य की प्राप्ति में सहायक है। साथ ही साथ खेचरी मुद्रा की कृपा से साधारण व्यक्ति नर से नारायण मानव से महामानव असुर से देवत्व की ओर बढ़ता है। खेचरी मुद्रा के प्रभाव से सभी प्रकार के पाप नष्ट हो जाते हैं तथा साधक देवतुल्य बन जाता है।

शारीरिक दृष्टि से इसके लाभों की चर्चा की जाए तो शरीर में सभी प्रकार के बदलाव एवं पोषण इस खेचरी मुद्रा से ही प्राप्त हो जाते हैं। खेचरी मुद्रा के अभ्यास से साधक सांसारिक जीवन को भूलकर आध्यात्मिक जीवन को अपनाते हुए परमात्मा में विलीन हो जाता है जिसे रसानंद समाधि के नाम से भी जाना गया है और इसी समाधि में रहते हुए साधक ब्रह्म की प्राप्ति कर लेता है।

## संदर्भ सूची

1. घेरंड संहिता, स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
2. हठप्रदीपिका, स्वात्माराम जी, कैवल्यधाम, योग मंदिर समिति, लोनावाला, 410403 (महाराष्ट्र)।
3. 108 उपनिषद् साधनाखण्ड, युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि मथुरा-281003
4. गायत्री महाविज्ञान ए युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि मथुरा-281003
5. सावित्री कुंडली एवं तंत्रयुग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट गायत्री तपोभूमि मथुरा-281003
6. योगा उपनिषद् संग्रहण चौखंबा ओरियंटलिया, प्राच्य विद्या, आयुर्वेद तथा दुर्लभ ग्रंथों के प्रकाशक दिल्ली ( भारत )
7. <https://onlymyhealthsite.blogspot.com>, Apr 23, 2015
8. <https://m-hindi.webdunia.com/yoga-mudra>, 25/oct/2017
9. <https://hindi.yogkala.com/khechari-mudra>. 12/dec/2017
10. [http://literature.awgp.org/book/gayatri ki uchstri ya panch sadhana](http://literature.awgp.org/book/gayatri%20ki%20uchstri%20ya%20panch%20sadhana), 16/11/2020
11. <https://hi.m.wikipedia.org> 2/03/2019
12. <https://www.swargarohan.org> 15/07/2018

\*\*\*\*\*