करना चाहिए। यहां पर वीणा दण्ड से उठने वाला अमूर्तनाद सुनाई पड़ता है जैसे षंखनाद आदि से अमूर्त ध्वनि सुनाई पड़ता है। व्योमरन्ध्र से गमन करने वाले नाद जो कि मोर पक्षी के ध्वनि के समान होता है। कपल कुहर के बीच में चार दीवारों से युक्त मध्य का स्थान है। यहीं पर सूर्य से सुशोभित होने के समान आत्मा प्रतिष्ठित है और ब्रह्म प्राप्त के स्थान पर ब्रह्मरन्ध्र में कोदण्ड द्वय के मध्य शक्ति का स्थान है। यहीं पर मन को तल्लीन करके अपने आत्मस्वरूप का साक्षात्कार करते हैं। उसी स्थान पर रत्नों से ज्योतिष्मान् महेश का स्थान है। जो पुरुष इस तथ्य का ज्ञाता है, वही केवल पद को प्राप्त करता है।

7. नादबिन्दु उपनिषद्

इस उपनिषद का संबंध ऋग्वेद से है। इस उपनिषद में ओमकार को हंस के रूप में प्रतिपादित करते हुए उसके विभिन्न अंगों उपागों का वर्णन किया गया है। उपनिषद् में ''ऊँ'' की 12 मात्राओं का वर्णन उनके प्राणों के विनियोग और उनके फल के साथ किया गया है। इस उपनिषद का प्रतिपाद्य विषय हंसविद्या, ओंकार के विभिन्न अंग और उपांग, ओंकार की 12 मात्राएं और उनके प्राणों के साथ प्रयोग करने का फल, नाद के प्रकार, नादानुसंधान साधना, मन के लय की अवस्था आदि हैं।

हंसविद्या और इसके अंग उपांग : नादबिन्दु उपनिषद् में 'ओमकार' के विभिन्न अंग और उपांगों को हंस के रूप में प्रतिपादित किया गया है। हंस से प्रणव के सम्बंध को बताते हुए कहा गया है कि हंस के दायें पंख, बायें पंख, पूँछ और शीर्ष भाग क्रमशः 'अकार', 'उकार', 'मकार', और अर्धमात्रा हैं। इसी प्रकार ओमकार रूपी हंस का दाहिना पैर रजोगुण, बायाँ पैर तमोगुण, और उसका शरीर सतोगुण है। दाहिना चक्षु धर्म और बायाँ चक्षु अधर्म है। ओमकार रूपी हंस के शरीर में सभी लोकों का वर्णन इस प्रकार किया गया हैः

1. हंस के दोनों पैरों में : भूः लोक (पृथ्वी लोक)
2. हंस की दोनों जंघाओं में : भुवः लोक (आंतरिक्षलोक)
3. हंस के कटिप्रदेष में : स्वः लोक (स्वर्ग या उर्ध्व लोक)
4. हंस के नाभिप्रदेष में : महः लोक
5. हंस के हृदय प्रदेष में : जनः लोक
6. हंस के कंठ प्रदेष में : तपः लोक
7. हंस के ललाट और भौहों के मध्य में : सत्य लोक

प्रथम मात्रा 'अकार' का सम्बंध आग्नेयी से, द्वितीय मात्रा 'उकार' का सम्बंध वायव्या अर्थात् वायु से, तृतीय मात्रा 'मकार' का सम्बंध सूर्य मण्डल और चतुर्थ 'अर्धमात्रा' का सम्बंध वारूणी से हैं।

ओंकार की 12 मात्राएं और उनमें प्राणों के महाप्राण का प्रतिफलः–

मात्रा	फल
1. प्रथम मात्रा 'घोषिणी'	: भारतवर्ष में सार्वभौमिक चक्रवर्ती सम्राट।
2. द्वितीय मात्रा 'विद्यन्मात्रा'	: महान महिमाषाली यक्ष।
3. तृतीय मात्रा 'पातंगी'	: विद्याधर।
4. चतुर्थ मात्रा 'वायुवेगिनी'	: गन्धर्व।
5. पंचम मात्रा 'नामधेया'	: 'तुषित' नामक देवों के साथ निवास करता हुआ चन्द्रलोक में सम्मानित।
6. छठवीं मात्रा 'ऐन्द्री'	: देवराज इन्द्र के सायुज्य पद की प्राप्ति।
7. सातवीं मात्रा 'वैष्णवी'	: भगवान विष्णु के पद वैकुण्ठ धाम की प्राप्ति।
8. आठवीं मात्रा 'षांकरी'	: पषुपति भगवान शिव के इन्द्रलोक में जाकर उनकी समीपता का लाभ।
9. नौवीं मात्रा 'महती'	: महः लोक की प्राप्ति।
10. दसवीं मात्रा 'धृति'	: जनः लोक की प्राप्ति।
11. ग्यारहवीं मात्रा 'नारी'	: तपः लोक की प्राप्ति।
12. बारहवी मात्रा 'ब्राह्मी'	: शाश्वत् ब्राह्मलोक की प्राप्ति।

योग युक्त अवस्था : अतीन्द्रियं गुणातीतं मनो लीनं यदा भवेत्। अनूपमं शिवं शान्तं योगयुक्तं सदाविशेत्।।

नादबिन्दु उपनिषद् 18।

अर्थात् जब साधक का मन सभी इंद्रियों एवं त्रिगुणादि से परे होकर परम तत्व में विलीन हो जाता है। इस अवस्था में वह उपमा रहित, कल्याणकारी शांत स्वरूप हो जाता है। ऐसी उच्च अवस्था को प्राप्त हुए साधक को योग युक्त समझना चाहिए। ऐसे साधक को अविद्यादि दोषों से मुक्त, योग पद्धति से स्वस्थ और सभी प्रकार के दोषों से रहित हो जाना चाहिए। इस प्रकार ऐसा साधक समस्त सांसारिक बंधनों को क्षय करके वह निर्मल 'कैवल्य' पद को प्राप्त करके स्वयं परमात्म स्वरुप हो जाता है। वह ब्रह्म भाव से परमानंद की प्राप्त कर असीम आनंद की अनुभूति करता है।

नाद एवं इसके भेदः नादबिंदु उपनिषद के अनुसार जब सांसारिक प्रारब्ध कर्मों का विनाश हो जाता है, तब **''ऊँ''कार** स्वरूप ब्रह्म की आत्मा के साथ एकता का चिंतन करने से स्वःप्रकाशित शिव के कल्याणकारी स्वरूप का नाद के रूप में उसी प्रकार प्रादुर्भाव होता है, जिस प्रकार बादलों के हट जाने पर भगवान सूर्य प्रकाशित हो जाते हैं।

इस नाद के श्रवण करने की विधि बताते हुए कहा गया हैः

सिद्धासने स्थितो योगी, मुद्रां संधाय वैष्णवीम्। श्रृणुयादक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं सदा।।

नादबिन्दूपनिषद् 31

अर्थात योगी को सिद्धासन में बैठकर वैष्णवी मुद्रा धारण करनी चाहिए, उसके बाद दाहिने कान के अंदर से उठते हुए नाद का सतत श्रवण करना चाहिए। इस प्रकार का नाद श्रवण अभ्यास बाहरी ध्वनियों को आवृत कर लेता है, जिससे योगी 'अकार' और 'मकार' इन दोनों पक्षों को जीतकर धीरे–धीरे संपूर्ण 'ओंकार' को धीरे–धीरे आत्मसात करके तुर्यावस्था को प्राप्त कर लेता है। अभ्यास की प्रारंभिक अवस्था में यह महान नाद अनेकों प्रकार से सुनाई देता है, परंतु निरंतर अभ्यास से उसके सूक्ष्म और अति सूक्ष्म रूप सुनाई पड़ने लगते हैं।

नाद के तीन भेद : नाद के तीन भेद इनकी तीन प्रथम, मध्यम और उत्तर अवस्थाओं के कारण माने गयें हैं:–

प्रथम अवस्था : इस अवस्था में ध्वनि समुद्र, मेघ, भेरी, झरनों आदि से उत्पन्न होने वाली ध्वनि के समान आदि सुनाई देती है।

मध्य अवस्था : इस अवस्था में मृदंग, घण्टे, नगाड़े जैसी ध्वनि सुनाई पड़ती है।

उत्तर काल : उत्तर काल में किङ्किणी, वंशी, वीणा एवं भ्रमर के समान मधुर नाद का श्रवण होता है। इस प्रकार सूक्ष्म और अति सूक्ष्म होते हुए नाना विधि के नाद सुनाई पड़ते हैं।

नादानुसंधान साधना का स्वरूप : निरंतर 'नाद' का अभ्यास करते हुए जब भेरी आदि की ध्वानियाँ तीव्रता से सुनाई पड़ने लगे तो उस ध्वनि में भी सूक्ष्म से सूक्ष्म नाद श्रवण का विचार करना चाहिए।

साधक को इस अवस्था में मन को अन्य कहीं भी भ्रमित नहीं होने देना चाहिए। उसे मात्र घननाद को छोड़कर सूक्ष्म नाद या फिर सूक्ष्म नाद को छोड़कर घन नाद के श्रवण में ही मन को केंद्रित करना चाहिए। साधक का मन प्रारंभिक काल में जहां पर भी लगे, वहीं पर सूक्ष्म अथवा घन नाद में केंद्रित करें, ऐसा करने से उसका मन स्वतः विलीन होने लगता है।

साधक का मन सभी सांसारिक बाहरी प्रपंचों से विस्मित होकर नाद में उसी प्रकार एकीभूत हो जाता है, जिस प्रकार दूध में मिश्रित होकर जल। संयमी पुरुष को चाहिए कि नाद श्रवण के अतिरिक्त विषयों अथवा वासनाओं को उपेक्षित करते हुए सदैव अभ्यास के द्वारा मन को उसी नाद में नियोजित करता रहे और चिंतन के द्वारा भी उसी नाद में रमण करता रहे। योगी साधक को चाहिए सभी चिंताओं का परित्याग करके सतत चिंतन करते हुए सभी प्रकार की चेष्टाओं से मन को पृथक करके नाद का ही अनुसंधान करें। क्योंकि ऐसा करने से चित्त का नाद में विलय हो जाता है।

मनोलय की स्थिति :

मकरान्दं पिबन्भृंगों गन्धान्नपेक्षते यथा। नादासक्तं सदा विषयं न हि काङ्क्षति।।
बद्धः सुनादगन्धेन सद्यः संत्यक्तचापलः। नादग्रहणतश्चित्तमन्तरंगभुजंगमः।।

नादबिन्दूपनिषद् 42–43

अर्थात् जैसे फूलों के रस को ग्रहण करते समय भ्रमर उसके गंध की अपेक्षा नहीं करता, उसी प्रकार नाद में सतत् आसक्त रहने वाला चित्त भी विषय वासना की अकांक्षा नहीं रखता। यह चित्त रूपी भुजंग नाद श्रवण के बाद नाद की गंध से आबद्ध होकर उसी क्षण सभी प्रकार के चपलताओं का परित्याग कर देता है।

इस प्रकार यह मन संसार को विस्मृत करके एकाग्रता को धारण कर लेता है और विषयों में इधर–उधर नहीं दौड़ता। यह मन विषय वासना रूपी उद्यान में विचरण करने वाले उन्मुक्त गज के समान और ऐसे उन्मत्त गजेंद्र के लिए यह नाद अंकुश के समान है।

मनरूपी हिरण को बांधने के लिए यह नाद जाल का काम करता है और मनरूपी तरंग को रोकने के लिए तट का। ब्रह्म के रूप में प्रणव से संयुक्त हुआ यह नाद स्वयं ही प्रकाश के स्वरूप वाला हो जाता है। मन का अस्तित्व तभी तक रहता है जब तक नाद का अस्तित्व बना रहता है। नाद के समापन होने पर मन भी अमन हो जाता है।

जब अनवरत् नाद का अनुसंधान करने से सभी प्रकार की विषय वासना नष्ट हो जाती हैं, मन और प्राण दोनों संशय विहीन हो जाते हैं तब उस मन और प्राण दोनों उस निराकार परम ब्रह्म में लय हो जाते हैं। करोड़ों–करोड़ नाद और बिंदु जब उस ब्रह्मरूप प्रणव में विलीन हो जाते हैं, तब वह योगी जागृत स्वप्न और सुषुप्ति सभी अवस्थाओं से मुक्त होकर चिंता रहित हो जाता है। यह अवस्था मरे हुए व्यक्ति के समान रहती है तथा योगी निश्चित तौर पर मुक्ति की अवस्था को प्राप्त कर लेता है और कभी भी शंख दुंदुभी आदि लौकिक ध्वनियों का श्रवण नहीं करता।

काष्ठवज्ज्ञायते देह उन्मन्यावस्थया ध्रुवम्। न जानाति स शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा।

नादबिन्दूपनिषद् 42–43

अर्थात् जिस अवस्था में मन अमन हो जाता है, उस अवस्था में योगी का शरीर लकड़ी की भांति चेष्टा शून्य हो जाता है। उसे शीत, गर्मी, सुख–दुःख आदि का अनुभव नहीं होता है।

वह योगी मान और अपमान से परे हो जाता है। समाधि द्वारा वह इन सभी का पूर्णरूपेण परित्याग कर देता है। योगी का चित्त जागृत, स्वप्न और सुषुप्ति इन तीनों अवस्थाओं का कभी भी अनुगमन नहीं करता। योगी इन तीनों अवस्थाओं से मुक्त होकर अपने वास्तविक स्वरूप में स्थिर हो जाता है। दृश्य के अभाव में भी जिसकी दृष्टि स्थिर हो जाती है, बिना प्रयास के ही जिसका प्राण स्थिर हो जाता है। बिना अवलंबन के ही जिसका चित्त स्थिरता को प्राप्त कर लेता है। ऐसा योगी ब्रह्ममय प्रणवनाद के अंतर्वर्ती तुरीयावस्था में सदैव स्थित हो जाता है।