

उपनिषदों में योग, महाभारत एवं श्रीमद्भगवद्गीता में योग

Seema^{1*} Dr. Prakash Pandey²

¹ Research Scholar, PhD (Sanskrit), Kalinga University, Raipur, Chhattisgarh

² Research Director, Department of Sanskrit, Kalinga University, Raipur, Chhattisgarh

सार – योग का विस्तृत स्वरूप उपनिषद् साहित्य में प्राप्त होता है। उपनिषद् काल में तप, उपवास, ब्रह्मचर्य पालन आदि क्रियाओं के द्वारा इन्द्रिय नियंत्रण पर बल दिया गया। परिणामस्वरूप पहले जो 'योग' (युज्-जोतना) शब्द घोंटों के नियंत्रण के अर्थ में प्रयोग किया जाता था वह इन्द्रियनियंत्रण के अर्थ में प्रयुक्त होने लगा।[1]

-----X-----

समस्त 108 उपनिषदों में योग का वर्णन किसी न किसी रूप में अवश्य प्राप्त होता है किन्तु उनमें से 21 उपनिषदों का मुख्य प्रतिपाद्य विषय योग ही है

1. अद्वयतारकोपनिषद्, अमृतनादोपनिषद्, क्षुरिकोपनिषद्
अमृतबिन्दूपनिषद्, तेजोबिन्दूपनिषद्, दार्शनोपनिषद्
(मुक्तिकोपनिषद्), त्रिशिखब्राह्मणोपनिषद्, ध्यानबिन्दूपनिषद्, नादबिन्दूपनिषद्, मण्डलब्राह्मणोपनिषद्, महावाक्योपनिषद्, योगकुण्डल्योपनिषद्, योगतत्त्वोपनिषद्, योगशिखोपनिषद्, वराहोपनिषद्, शाण्डिल्योपनिषद्, ब्रह्मविद्योपनिषद्, हंसोपनिषद्, योगराजोपनिषद् (अप्रकाशित)

इन उपनिषदों का वर्णन विषय संक्षेप में इस प्रकार है:-

1. **अद्वयतारकोपनिषद्:** इस उपनिषद् में लक्ष्यत्रय द्वारा अनुसंधानपूर्वक तारक योग को सिद्ध किया है।[2]
2. **अमृतनादोपनिषद्:** योग के छः अंगों प्रत्याहार, ध्यान, प्राणायाम, धारणा, तर्क और समाधि का विस्तार से वर्णन इस उपनिषद् में किया गया है।[3]
3. **अमृतबिन्दूपनिषद्:** इस उपनिषद् में मन को बन्धन का कारण बताया है तथा निर्विषय मन के द्वारा ही मुक्ति प्राप्त की जा सकती है।[4] मन जब विषयासक्ति से मुक्त और हृदय में निरुद्ध हो जाता है

तब ब्रह्मरूपी परमपद प्राप्त होता है।[5] यहां ज्ञान के स्वरूप और ध्यान के प्रकार का भी वर्णन है।

4. **क्षुरिकोपनिषद्:** षडङ्ग साधनों आसन, प्राणायाम प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि इत्यादि का वर्णन किया गया है।[6]

यहां प्रत्येक साधनों का संक्षेप में वर्णन किया गया है तथा आसन के अंतर्गत किसी विशेष आसन का वर्णन नहीं किया गया है।[7]

5. **तेजोबिन्दूपनिषद्:** योगोपनिषदों में सबसे बड़ा उपनिषद् यही है। यह छः अध्यायों में विभक्त है। प्रथम अध्याय में पंचदशांशयोग का क्रम से वर्णन किया गया है।[8]

यहां यम के स्वरूप के विषय में कहा गया है कि 'यह सब ब्रह्म है', इस ज्ञान से इन्द्रियों का संयम करना यम कहा जाता है तथा योगी को निरंतर इसी का अभ्यास करना चाहिए।[9]

6. **त्रिशिखब्राह्मणोपनिषद्:** सर्वप्रथम सृष्टिक्रम का वर्णन इस उपनिषद् में किया गया है। इसके पश्चात् ब्रह्मज्ञान हेतु अष्टांगयोग का उपदेश दिया गया है जिसके द्वारा योगी निर्वाणपद का आश्रय लेकर कैवल्य प्राप्त करता है।

7. **दर्शनोपनिषद्:** इस उपनिषद् में गुरु दत्तात्रेय के द्वारा अपने शिष्य सांकृति को अष्टांगयोग का उपदेश दिया गया है।
8. **ध्यानबिन्दूपनिषद्:** उक्त उपनिषद् में ब्रह्म ध्यानयोग के प्रतिपादन के पश्चात् षडंगयोग द्वारा चित्त शुद्धि करने का उपदेश दिया गया है और अन्त में आत्मदर्शन के लिए नादानुसंधान को अनिवार्य रूप में प्रतिपादित किया है।
9. **नादबिन्दूपनिषद्:** इस उपनिषद् में आत्मदर्शन के लिए प्रणवोपासना और नादानुसंधान को अनिवार्य रूप में प्रतिपादित किया है।
10. **पाशुपतब्राह्मणोपनिषद्:** इस उपनिषद् में अनेक विषय यथा ज्ञानयोग, परमात्मा की हंसत्वेन भावना अन्तयोग, ज्ञानयज्ञ रूप अश्वमेध यज्ञ इत्यादि का प्रतिपादन किया है।
11. **मण्डलब्राह्मणोपनिषद्:** उक्त उपनिषद् में वर्णित अष्टांगयोग के यम और नियम की व्याख्या प्रसिद्ध अष्टांगयोग के यम, नियम से भिन्न हैं। इसमें यम चार तथा नियम नौ हैं। शेष सभी एक जैसे हैं। इसमें अधिकांश तारकयोग तथा अमनस्कयोग का अभ्यास करने का उपदेश दिया गया है।
12. **महावाक्योपनिषद्:** इसमें हंसविद्या का निर्देश है, जिसके अभ्यास से सच्चिदानन्द परमात्मा की परमात्मा की अनुभूति संभव बताई गई है।
13. **योगकुण्डल्योपनिषद्:** इन उपनिषद् में चित्त के दो हेतुओं वासना तथा प्राण का वर्णन और उसके बाद प्रथम अध्याय में आसन, प्राणायाम आदि द्वारा कुण्डलिनी योग कहा गया है।
14. **योगचूडामण्योपनिषद्:** इस उपनिषद् में षडंग योग के पश्चात् प्रणव का अभ्यास तथा प्राणायाम द्वारा प्राणजप करना अनिवार्य बताया गया है।
15. **योगतत्त्वोपनिषद्:** इसमें ज्ञान तथा योग दोनों को मोक्ष के लिए आवश्यक बताया है। अष्टांगयोग के विस्तृत वर्णन के लिए अतिरिक्त इस उपनिषद् में मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग तथा राजयोग आदि चार योग कहे हैं।
16. **योगशिखोपनिषद्:** इस उपनिषद् में योगतत्त्वोपनिषद् के तत्त्वों का ही विस्तृत रूप से वर्णन किया गया है। यहां चतुर्विध योग कहे जाने वाले मन्त्र, लय, हठ तथा राजयोग का स्वतंत्र रूप से वर्णन किया गया है। इस उपनिषद् में योग तथा चतुर्विध योग को भिन्न-भिन्न रूप में दर्शाया गया है।
17. **वराहोपनिषद्:** पांच अध्याय वाले इस उपनिषद् के प्रथम चार अध्यायों में ज्ञानस्वरूप का वर्णन है तथा पांचवें अध्याय में योगवर्णन के अंतर्गत लय, मन्त्र और हठ तीन योग बताए गए हैं। इसमें हठयोग के आठ अंग हैं और यम, नियम की संख्या दस-दस तथा आसन 12 कहे गए हैं। यहां कालवचनोपायभूत योग और सम्पुटयोग आदि का विशेष प्रकार के रूप में वर्णन किया गया है।
18. **शाण्डिल्योपनिषद्:** उक्त उपनिषद् के प्रथम अध्याय में अथर्वा द्वारा शाण्डिल्य के अष्टांगयोग का उपदेश दिया गया है तथा द्वितीय और तृतीय अध्याय में ब्रह्मस्वरूप का वर्णन है और अन्त दत्तात्रेय की विशेषताओं को उजागर किया है।
19. **ब्रह्मविद्योपनिषद्:** इसमें प्रणव (ॐ) की चारों मात्राओं का वर्णन है। इसके बाद 72000 नाड़ियों तथा सूर्य का भेदन कर सभी जगह व्याप्त रहने वाली सुषुम्ना नाड़ी का वर्णन विस्तार से किया गया है। जीवस्वरूप निरूपण, नाद द्वारा मोक्ष प्राप्ति, हंसविद्या तथा हंसयोगी द्वारा आत्मस्वरूप वर्णन इत्यादि के कारण यह उपनिषद् अद्वितीय माना जाता है।
20. **हंसोपनिषद्:** इसमें अजपाजप नादनुसंधान आदि उपायों के द्वारा हंसविद्या का वर्णन है।
21. **योगराजोपनिषद्:** यहां चतुर्विध योग कहे जाने वाले मन्त्र, लय, राज तथा हठ योग का वर्णन तथा आसन, प्राणायाम, ध्यान तथा समाधि आदि विषयों का उल्लेख किया गया है। लययोग के प्रसंग में नवचक्रों का वर्णन है।

इन उपनिषदों में योग के अंतर्गत यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि का विस्तृत वर्णन उपलब्ध होता है। यही वर्णन प्राचीन परम्परागत योग के विकास का परिचायक है। अन्य उपनिषदों में भी योग के सिद्धान्त उपलब्ध होते हैं तथा

कठोपनिषद् में 'योग' शब्द को आध्यात्मिक अर्थ में प्रयुक्त किया गया है।[10] इस उपनिषद् में 'यम' के अनुरूप योगविधि और विद्या द्वारा ही नचिकेता को ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति का वर्णन है।[11] श्वेताश्वेतरोपनिषद् में योगपद्धति और उसके सिद्धांतों का अनेक स्थानों पर उल्लेख हुआ है।[12] अमृतानादोपनिषद् और ध्यानबिन्दूपनिषद् में योग के छः - छः अंगों का वर्णन किया गया है।[13]

बृहदारण्यकोपनिषद् में प्राणायाम तथा समाधि का महत्व बताया गया है।[14] मैत्रायणी उपनिषद् में प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, तर्क तथा समाधि इन छः योगांगों का विस्तृत वर्णन उपलब्ध है।[15] श्वेताश्वेतरोपनिषद् में जन्म-मरणादि सभी बन्धनों से मुक्ति के लिए योग को अचूक साधन कहा गया है।[16]

योगशिखोपनिषद् और योगतत्त्वोपनिषद् में मंत्र, लय, हठ तथा राजयोग इन चार प्रकार के योग का स्वरूप तथा लक्षण उपलब्ध होता है। अतः उपनिषदों में न केवल 'योग' शब्द का प्रयोग मात्र ही है अपितु योग पद्धति तथा उसके अनेक स्तरों की व्यवस्था भी है। उपनिषदों का अध्ययन करने पर यह ज्ञात होता है कि इनमें किस प्रकार से यौगिक प्रक्रिया और उसकी उपादेयता सिद्ध की गई है।

महाभारत में योग:

महाभारत के शान्तिपर्व में हिरण्यगर्भ को योग का प्राचीन ज्ञाता माना गया माना है।[17] अनुशासनपर्व के अनुसार जो स्थान कपिल मुनि को सांख्य में प्राप्त है वही स्थान सनत्कुमार को योग में प्राप्त है।[18]

शल्यपर्व तथा शान्तिपर्व में जैगीषव्य और असित का वर्णन तथा विस्तृत संवाद उपलब्ध है। यहां जैगीषव्य को महान भिक्षुयोगी कहा गया है।[19]

जैगीषव्ययोगी का मत योगसूत्र के भाष्य में प्रकाशित है जहां कहा गया है कि कैवल्य दृष्टिकोण के अनुसार संतोष का सुख भी दुःख ही है, अन्यथा विषयों की तुलना में संतोष सुख ही कहा जा सकता है।[20] शान्तिपर्व में योग मार्ग में बाधा उत्पन्न करने वाले पांच दोष तथा उन्हें दूर करने के उपायों का वर्णन है।[21]

शान्तिपर्व में योगाभ्यास हेतु योगी के निवासस्थान का उल्लेख है।[22] इस पर्व में 'धारणा' के उल्लेख के अंतर्गत कहा गया है कि योगशक्ति से सम्पन्न योगी असंख्य शरीरों में प्रवेश के

माध्यम से सारे विश्व में भ्रमण कर सकता है।[23] इस योगमार्ग की कठिनता बताते हुए कहा गया है कि व्यक्ति चाकू की तेज धार पर भले ही खड़े हो जाए परन्तु योगमार्ग पर चलना उनके लिए, जिनकी आत्मा आत्मा पवित्र नहीं, कठिन है।[24] यही बात कठोपनिषद् में भी निर्देशित है।[25] शान्तिपर्व में तो यहां तक कहा है कि सांख्य के समान कोई ज्ञान नहीं तथा योग के समान कोई आध्यात्मिक शक्ति नहीं।[26] शान्तिपर्व के अध्याय 304 में योग को आठ प्रकार का बताया गया है तथा धारणा एवं प्राणायाम का उल्लेख भी किया गया है।[27] इस प्रकार महाभारत में अनुशासन, शान्ति एवं भीष्म इत्यादि पर्वों में योग की विस्तृत चर्चा की गई है।

श्रीमद्भगवद्गीता में योग:

महाभारत के इस महत्वपूर्ण ग्रन्थ में योग का वर्णन क्रमबद्ध और सुव्यवस्थित ढंग से किया गया है। इसमें अध्यायों को योग नाम से ही अभिहित किया गया है यथा: - सांख्ययोग, कर्मयोग, आत्मसंयमयोग इत्यादि। गीता के द्वितीय अध्याय में 'योगः कर्मसु कौशलम्'[28] और 'समत्वं योग उच्यते'[29] इन व्याख्याओं को श्रेष्ठ माना जाता है।[30] योग के अंगों आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार धारणा, ध्यान और समाधि आदि का गीता में अनेक स्थानों पर वर्णन हुआ है। इसके अतिरिक्त योग के उपायों अभ्यास तथा वैराग्य इत्यादि का भी विशद विवेचन गीता में किया गया है।[31]

गीता में योग को ब्रह्मप्राप्ति के लिए नित्यसाधन के रूप में प्रतिपादित किया गया है।[32] गीता के अध्ययन के अनुसार योग प्राचीनकाल में मोक्ष प्राप्ति का साधन था।

संदर्भ सूची:

1. (क) योग - योग तवस्तरं वाजे - वाजे हवामहे।
सखाय इन्द्र भूतये। ऋ. सं. 1/30/17. सा. उत्त. सं. 1/2/11. शु. यजु. सं. 1/14.
अथर्व. सं. 20/26/1
(ख) स घो नो योग से राये स पुरध्याम्।
गमद् वाजेभिर सः नः ॥ ऋ. सं. 1/5/3, सा. उत्त, सं. 1/2/10, अथर्व. सं. 20/69/1
2. ता योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रिय - धारणाम्।

- अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ। कठ. 2/6/11
3. तदद्वयं ब्रह्म तत्सिद्धयैः लक्ष्य त्रयानुसंधानः कर्तव्यः। अद्वयतारक उप. 1/1
4. प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा।
तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते॥ अमृतनाद. उप. 1/6
5. बन्धाय विषयासक्तं मुक्तयै निर्विषयं स्मृतम्। अमृतबिन्दु. उप. 1/2
6. निरस्त विषयासंग संनिरुद्धं मनो हृदि।
यदा यात्यात्मनो भावं तदा तत्परमं पद्म। वही 1/3-5
7. क्षुरिक उप.,
8. आसनमवस्थितः क्षुरिक उप. 1/2
9. यमो हि नियमस्त्यागो मौनं देशश्च भालतः/आसनं मूलबन्धश्च देहसाम्यं च दृक्स्थितिः॥
आत्मध्यानं समाधिश्च प्रोक्तान्यागंनि वै क्रमात्॥ तेजोबिन्दु. उप. 1/15-26
10. सर्व ब्रह्मेति वे जानादिन्द्रियग्रामसंयमः।
यमोऽयमिति संप्रोक्तोऽभ्यसनीयो मुहुर्मुहुः॥ वही 5/1.
11. अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति। कठ. उप. 1/2/21
12. वही 6/18
13. श्वेता. उप. 2/8, 2/12, 2/13
14. (1) प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा।
तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते॥ अमृत. उप. 6
(2) आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा।
ध्यानं समाधिरेतानि योगनि भवन्ति षट्॥ ध्यानबिन्दु. उप. 41
15. (1) तस्मादेकामेव व्रतं चरेत् प्राणायामश्चैव अपान्याच्च बृ. उप. 1/5/23
(2) तस्मेदं विच्छन्तो दान्त उपरतस्तिक्ष्णः समाहितो भूत्वात्मन्येवात्मानं पश्यति। वही 4/4/23
16. तथा तत्प्रयोगकल्पः प्राणायामः प्रत्याहारो।
ध्यान धारणा तर्कः समाधिः षडङ्ग इत्युच्यते योगः। मैत्रा. उप. 6/18
17. तत्कारणं सांख्ययोगाधिगम्यं ज्ञात्वा देवमुच्यते सर्वपाशैः। श्वेता. उप. 1/2/12
18. हिरण्यगर्भो योगस्य वेत्ता नान्यं पुरातनः। शा. पर्व. 326/65
19. सनत्कुमारो योगानां सांख्यानां कपिलो ह्यसि। अनुशासन. पर्व. 14/323
20. शल्य. पर्व. अ. 50, शान्ति. पर्व. अ. 222
21. भगवांजगीषव्य उवाच -
विषयासुखपेक्षयैवेदमनुत्तम संतोषसुखमुत्तम कैवल्य सुखापेक्षया दुःखमेव। यो. सू. 3/18 का व्या. भा.
22. योगदोषान् समुच्छिद्य पंचयान् कवयो बिन्दुः। व्या. भा.
कामक्रोधं च लोभं च भयं स्वप्नं च पंचमम्।
क्रोधं शमेन जयति कामं संकल्पवर्जनात्। सत्त्वसंवेदाद्धीरो निद्रमुच्छेत्तमर्हति। अप्रमादाद् भयं जह्याल्लोभं प्रज्ञोपसेवनात्। शा. पर्व. 232/4-7
23. वही 332/25
24. आत्मानां च सहस्राणि बहूनि भर्षभः योगी कुर्याद्बलं प्राप्य तैश्च सर्वैर्महीं चरेत्। वही 289/26
25. दुर्गस्त्वेष मनः पन्था ब्राह्मणानां विपश्चिताम्।

न कश्चिद् ब्रजति ह्यस्मिन् क्षेमेण भरतर्षभं॥

सुस्थेयं क्षुरधारासु निशितासंु महीपते। धारणासु तु
योगस्य दुःस्थेयमाकृतात्मभि॥

वही 289/50-54

26. क्षुरस्य धारा निशिता दुरत्यया दुर्गपथस्तत् कवयो
वदन्ति। कठ. उप. 3/14
27. शा. प. 304/1
28. वही 304/7, 304/9
29. श्री. गी. 2/50, 2/48
30. वही 527, 6/10-15, 6/35, 12/13-17, 16/1-3,
31. वही 18/50-53
32. अ. पु. अ. 214-215, 372-376, भा. पु. 3/28, कु. पु.
2/11, म. पु. अ. 52 मा. पु. अ. 36/40

Corresponding Author

Seema*

Research Scholar, PhD (Sanskrit), Kalinga
University, Raipur, Chhattisgarh