Journal of Advances in Developmental Research (IJAIDR)

E-ISSN: 0976-4844 • Website: www.ijaidr.com • Email: editor@ijaidr.com

उपनिषत्सु योगदर्शनम्– एकम् शोधपत्रम्

डॉ. विकास ठाकुर

प्राचार्य,
वागड महाविद्यालय दवेला कोटडा,
जिला– बॉसवाडा
विषय– संस्कृत साहित्य

प्रस्तावनाः–

भारतीय दर्शन परम्परायां योगस्य विशेष्ट स्थानम् अस्ति। योगः केवलं कायक्लेश निवारणस्य साधनं न, अभि तु चित्तपवृित्त निरोधरूपेण आत्मानुभूति पयन्तम् नयनक्षमः अध्यात्मक मार्गः। उपचनिषत–ग्रन्थेषु, ये वेदान्तस्य आधारभूताः तत्त्वग्रन्थाः, योगस्य विभिन्ना रूपाणि, तत्त्वान, साधनानि व विस्तीर्णरूपेण निरूपितानि सन्त। एतेषा वांग्मयनानां योगदर्शनं पातंजलयोग सूत्रेभ्यः पूर्व प्राचीनतर च अस्ति। अस्य शोध पत्रस्य लक्ष्यं, उपचनिषतुसु प्रतिपादितं योगतत्वविचारं विशदं करणम् अस्ति।

1. उपचनिषत्सु योगस्य मूलदृष्टिः

उपचनिषतुसु 'योग' इत्यस्य व्यापक् स्वरूप् दृश्यते।

'युज्' धातवः समाधो, संयमे, मिलने व अर्थेषु प्रयुक्तत्वात्, योगः आत्मनः परब्रह्मणणि शमिलनं, चित्तस्य एकाग्रता,
वा अन्तःकरणरुद्वधिरूपः मार्गः इति बोध्यते।

कठोपनिषत् (2.6.10) यत्र वदति–

"तमेवकां जानथि आत्मानमन्या वाचो विमुंचथ"
अत्र आत्मज्ञानसा योगमार्गे अनिवार्यता प्रतिपाद्यते।

तथैव श्वेताश्वयतरोपनिषत् (2.8) :

"युञ्जानो योगमात्मनः"
इति मनस संयम् योगस्य मूलभूतं स्वरूप् दर्शयति।

2. उपचनिषत्सु योगांगनिररूपणम्

यद्यपि पातंजलियोगसूत्रे 'अष्टांगयोगः' स्पष्टताया प्रस्तुतः, तथापि उपचनिषत्सु तदंगानां मूलरूपण पूर्वमेव दृश्यन्ते।

(क) प्राणायामः
अनेक उपचनिषतुसु प्राणायामस्य महत्त्वं प्रतिपादितम्।

छान्दोग्योपनिषत् (1.11.5) :

"प्राणो वा ऐष यः सर्वमायुरन्तरीक्षे स्थितः"

इति प्राणस्य सर्वाधारत्व वर्ण्यते। प्राणस्य रुद्वधिः, दीर्घायुष्मता व योगसाधने उपादानम्।

(ख) प्रत्याहारः

कठोपनिषत् (2.1.1–2) अत्यन्तं प्रसिद्ध दृष्टान्त दत्वती–

"इन्द्रियाणि हयानाहुः"

इन्द्रिय ग्रहण प्रत्याहारस्य प्राचीनतमं वर्णनम्।

(ग) ध्यानम्

उपचनिषतुसु ध्यानं ब्रह्मणणि चित्तनिवेशनरूपण परमार्थसाधनम्।

मुण्डकोपनिषत् (3.1.8) :

"तद्विज्ञानार्थं गुरुमेव अभिगंच्छेत्"

अत्र ध्यानसाधनेस्य पारंपरिक गुरुशिष्य सम्प्रदायः दृश्यमानः।

3. उपनिषत्सु ब्रह्मविद्या योगः

उपचनिषतुसु योगः केवलं चित्तनि ग्रहः न, अभि तु ब्रह्मसाक्षात्कारस्य साधनम्।

(क) ज्ञानयोगः

ईशोवपनिषत् (7) :

"यस्तु सर्वाणि भूतानि आत्मन्येव अनुपश्यति"

इति आत्मैकत्व दर्शनं ज्ञानगयोगस्य पराकाष्ठा।

(ख) कर्मयोगः

यद्यपि 'कर्मयोग' इति परं स्पष्टं न दृश्यते, तथापि निष्कामकर्मस्य भावः

ईशोवपनिषत् (2) मध्ये–

"कुर्विन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेत् शतं समाः"

इति कर्मयोगस्य आधारभूतं तत्त्व दर्शयति।

(ग) उपासना–योगः

उपचनिषतुसु बहुषु स्थानेनषु उपासनारूपण ध्यानसाधना प्रतिपादिता।

प्रश्नोपनिषत् (5.5) :

"प्राणो ह वा ईदं सर्वं"
इति प्राणोपासनां वर्णयति।

4. उपनिषद्–योगस्य वैशिष्टयम्

1. अध्यात्मिक प्राधान्यम्

उपचनिषदः योगमार्गं केवलं व्यवहारिकस्य कायक्लेशः निवृत्यर्थं न, किन्तु ब्रह्मविद्या प्राप्तियेप्रतिपादयन्ति।

2. अद्वैत दृष्टिः

विशेषतः उपचनिषतुसु अद्वैत दर्शनस्य प्राधानयम्। योगः अत्र द्वैतानुभूति निवर्त्य ब्रह्मैकार्य पर्यन्तं नयति।

3. अन्तर्मुखी साधना

उपचनिषतुसु अन्तर्मुख चिन्तनं, आत्मावलोकनं, ध्याना निष्ठा च योगस्य वास्तविक स्वरूपण प्रतिपाद्यते।

5. उपनिषत्सु ध्यानप्रकाराः

(क) ओंकारध्यानम्

ओंकारस्य महत्त्वं माण्डूकयोपनिषत् मध्ये विशेषतया प्रकाशते–

"ओंदित्येतदक्षरमिदं सर्वं"
ओंकारध्यानेन त्रिकालसात्म कब्रह्मणि मनः एकाग्रम् भवति।

(ख) प्राणोपासनांध्यानम्

प्रश्नोपनिषत् प्राणस्य उपासनां योगसाधनतम् इति निर्दिश्यति– प्राणस्य सर्वगतित्व, स्थावर जन्तमनानां आधारभूतत्व, इत्यादि तत्त्वानि चित्तसमाधान जननयन्ति।

(ग) आत्मदर्शनन्युपासनाः

छान्दोग्य, कठ इत्यादि उपचनिषतुसु आत्मानुसन्धान सर्वोपरि साधनम् अभिहितम्।

Journal of Advances in Developmental Research (IJAIDR)
E-ISSN: 0976-4844 ● Website: www.ijaidr.com ● Email: editor@ijaidr.com

6. उपनिषद्–योगस्य आधुनिकार्थः

यद्यपि उपचनिषतुसु प्रतिपादितं योगदर्शनम् प्राचीनम्, तथापि आधुनिकजीवने अत्यन्तोपयोगिः–

- मानसिक रुद्वधिः
- स्थिरता, धैर्य
- तनाव निवारणम्
- आत्मसाक्षात्कारस्य मार्गदर्शनम्
- वैज्ञानिक– अध्यात्मिक सन्तुलनयम्

उपचनिषद् योगः मानव जीवनसय समग्र समाधानप्रदः मार्गः इति निःसंशयं वक्तुं शक्यते।

उपसंहारः–

उपचनिषतुसु योगदर्शनं अत्यन्त व्यापक, अध्यात्मिक प्राधानम्, अद्वैत सिद्धान्त पर्यन्तं नयन, मानविनां स्वस्वरूपं अनुसन्धानया प्रेरियति। पातंजलयोगसूत्रादपि प्राचीनतम् योगतत्त्वम् उपचनिषदः प्रकाशयन्ति। आत्मानं ब्रह्मरूपण अनुभूय, सर्वदुःख निवारणम्, मोक्षमार्गस्य प्राप्तिश्च योगस्य परमालक्ष्यम् इति उपचनिषद् दर्शनस्य सारभूतं वचनयम्।