International Journal of Sanskrit Research
अनन्ता

ISSN: 2394-7519
IJSR 2022; 8(2): 26-27
© 2022 IJSR
www.anantaajournal.com
Received: 13-01-2022
Accepted: 24-02-2022

नवकुमारपण्डा
दर्शनशास्त्राध्यापक,
बलभद्रनारायण संस्कृत
महाविद्यालय, टुकुणा, केन्दुझरम्
उड़ीसा, भारत

Corresponding Author:
नवकुमारपण्डा
दर्शनशास्त्राध्यापक,
बलभद्रनारायण संस्कृत
महाविद्यालय, टुकुणा, केन्दुझरम्
उड़ीसा, भारत

उपनिषत्सु योगविज्ञानम्

नवकुमारपण्डा

प्रस्तावना

उपनिषत्स्वपि योगस्य महत्त्वं प्रतिपादितं दृश्यते । योगस्य साधनाप्रक्रियावर्णनावसरे योगशिरः कण्ठं वक्षश्च समं संस्थाप्य मनसि इन्द्रियाणां निरोधपूर्वकं प्राणायामेन प्राणानां सूक्ष्मत्वं साधयन् नासिकाया वायुं रेचयेत । यथा च चतुरः सारथिः कौशलेन दुष्टमश्वं रथे संयुज्य गच्छति गन्तव्यस्थलं तथा स्वसाधनाकौशलेन चञ्चलमपि मनः स्वायत्तीकरोति योगमिति श्वेताश्वेतरोपनिषदिवर्णना [१] दृश्यते । ब्रह्मप्राप्त्यर्थं योगी योगबलेन वायुम् अग्निश्च पश्यति खद्योतादिरूपम् । योगाग्निमयशरीरं जरारोगादिकं न स्पृशति, तस्मिन् शरीरे लघुत्व-आरोग्यलाभादि चिह्नमपि परिलक्ष्यते [२]।

अध्यात्मयोगबलेन प्रकाशस्वरूपविशिष्टमात्मस्वरूपं ज्ञात्वा धीरः पुरुषः हर्षशोको जहातीतिरूपेण कठोपनिषदि[३] योगस्य महत्त्वं वर्णितम ।

यद्वाभवतु “युजिर् योगे” इति धातुत: निष्पत्र: 'घङ्' प्रत्ययान्त: 'योग' शब्द: नित्ययोगं बोधयति । तत् आत्मपरमात्मनोः संयोग एव परमार्थ: [४]। अपरं च योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः इति पतञ्जलिमतं तावत् अन्तरिन्द्रियनिग्रहपूर्वकं योगसाधनेन समाधिर्गच्छति जीवः इति गीता प्रमाणयति [५] पुनश्च 'युज् संयमने' इति धातुनिष्पन्नयोगशब्दः संयम-सामर्थ्य-प्रभावादीन् बोधयति [६] । पञ्चज्ञानेन्द्रियैः सह मनसः बुद्धेश्च स्थिरताद्वारा विषयदर्शनरूपप्रमादरहितः साधक: निरन्तरयोगाभ्यासेन परमगतिमधिगच्छति[७] । य: वेदान्तज्ञानेन परमेश्वरं ज्ञात्वा

योगेन शुद्धान्त:करण: सन् ब्रह्मलोकं प्राप्नोति, स तत् अमृतं प्राप्य संसारबन्धनात् भवति विमुक्त इति मुण्डकोपनिषदि[८] योगस्य महत्त्वं वर्णितमस्ति ।

योगं विना केवलेन ज्ञानेन न मोक्षप्राप्तिः । ज्ञाननिष्ठो विरोक्तो धर्मज्ञो जितेन्द्रियोऽपि देवो विनायोगेन न लभते मोक्षमिति योगतत्त्वोपनिषदि[९] वर्णना विद्यते । एवं एकविंशतिसंख्यकेषु योगोपनिषत्ग्रन्थेषु [१०] योगविषयकं वर्णनं विस्तृतरूपेणोपलभ्यते । अमृतोपनिषद्[११] ध्यानबिन्दूपनिषद् [१२] मैत्रायण्युपनिषद् [१३] ग्रन्थेषु नामगतभेदसत्त्वेऽपि षड्योगाङ्गानां विवेचनं स्पष्टमुपलभ्यते । योगचुड़ामण्युपनिषदि चक्रनाड़ीपवनादीनां स्वरूपप्रतिपादनपुर: सरं षड़ङ्गयोगस्य प्रणवाभ्यासस्य च वर्णनमुपलभ्यते । मोक्षप्रदगायत्रीमन्त्रस्य महिमवर्णनपूर्वकमस्य संकल्पमात्रेणैवसर्वपापेभ्यो विमुच्यते, साधक

इति । एवमुपनिषत्सु योगचर्च्चा बहु समुपलभ्यते । एतेन योगस्य परमोपादेयता मोक्षप्राप्तेः सर्वोत्कृष्टसाधनता च सिद्ध्यति ।

पादटीका

१. प्राणान् प्रपीड् रोह संयुक्तचेष्टः क्षीणे प्राणे नासिकयोच्छ्वसित । दुष्टाश्ववयुक्तमिव वाहमनं विद्वान् मनो धारयेता प्रमत्तः ।। इति (श्वे.श्वे.उ.-२/९)

२. नीहारधूमार्कानिलानलानां... योग प्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति । इति (श्वे.श्वे.उ.-२/११-१३)

३. तं दुर्दशं गूढमनुप्रविष्टं गुहाहितं गह्वरेष्ठं पुराणम् । अध्यात्मयोगाधिगमेन देवं मत्वा धीरो हर्ष शोको जहाति ।। इति (क.उ.-१/२/१२)

४. योगस्थः कुरु कर्माणि । (भ.गी.- २/४८)

५. यत्रोपरमते चित्तं । (भ.गी.- ६/२०)

६. न च मत्स्यानि भूतानि । (भ.गी.- ९/५)

७. यद्वा पञ्चवतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह । बुद्धिश्च न विचेष्टति तमाहुः परमां गतिम् ।।
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम् । अप्रमतास्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ।। (क.उ.२/३/१०)

८. वेदान्तविज्ञानसुनिश्चितार्थाः संन्यासयोगाद् यतयः शुद्धसत्त्वाः ।
ते ब्रह्मलोकेषु परान्तकाले परामृताः परिमुच्यन्ति सर्वे ।। इति (मु.उ.-३/२/६)

९. योग हि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि ।
तस्मात् ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्दृढमभ्यसेत् ।। इति (यो.त.उ.-१५)

१०. प्रत्यादरस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथधारणा ।
तर्कश्चैव समाधिश्च षड्ङ्गो योग उच्यते ।। इति (अ.उ.-६)

११. आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ।। इति (ध्या.बि.उ.-४१)

१२. तथा तत्प्रयोगकल्पः प्राणायामः प्रत्याहारो ध्यानं धारणा ।
तर्कः समाधिः षड्ङ्गो इत्युच्यते योगः ।। इति (मै.उ.- ६/१८)

१३. अनया सदृशो विद्या अनया सदृशो जपः ।
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ।। इति (यो.चु.उ.-३४)