

योगतत्व उपनिषद् में योग की अवधारणा

(Concept of Yoga in Yogatattva Upanishad)

Dr. Ram Kishore

Assistant Professor (Yoga)
School of Health Sciences
CSJM University, Kanpur

उपनिषद् परिचय

योगतत्त्वोपनिषद् में योग विषय के विविध उपादानों का विस्तार पूर्वक वर्णन हुआ है। इस उपनिषद् में पितामह ब्रह्म के प्रति भगवान विष्णु ने योग विषय के गूढ़ तत्वों का निरूपण किया है। भगवान विष्णु द्वारा कैवल्य रूपी परमपद की प्राप्ति हेतु योग मार्ग को ही श्रेष्ठ साधन बताया गया है। योग के चार प्रकार मंत्रयोग, लययोग, हठयोग और राजयोग हैं। जिनके क्रम में चार अवस्थाएँ क्रमशः आरम्भावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था और निष्पत्ति अवस्था मानी गयी है।

योग साधना हेतु उचित आहार विहार, योग सिद्धि के लक्षण आदि का विस्तृत वर्णन करते हुए विषय को पूर्णतः प्रदान की गयी है। इस उपनिषद् के अनुसार मोक्ष के अभिलाषी को ज्ञान और योग दोनों का दृढ़ अभ्यास करना चाहिए।

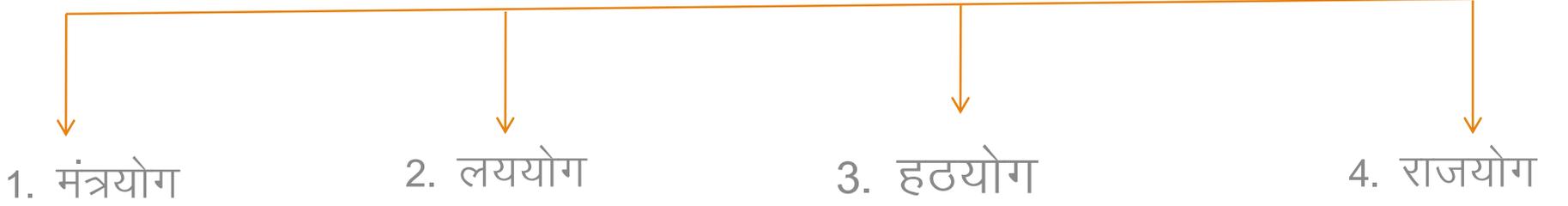
योग विहीन ज्ञान मोक्ष प्रदायक कैसे हो सकता है? ज्ञान रहित योग से भी मोक्ष नहीं प्राप्त हो सकता। अतः मोक्ष इच्छा रखने वाले को ज्ञान और योग दोनों का दृढ़ अभ्यास करना चाहिए।

ज्ञान और योग

ज्ञान : जिसके द्वारा स्वयं के स्वरूप का ज्ञान हो और कैवल्य पद, परम पद, निष्कल, निर्मल, सत्-चिद्, आनन्द स्वरूप, उत्पत्ति, स्थित, संहार और स्फुरण का ज्ञान हो, वही वास्विक ज्ञान है।

योग : इसके अनेक भेद हैं, जैसे मन्त्रयोग, लययोग, हठयोग एवं राजयोग। इन चार योगों की चार अवस्थाएं चार क्रमशः आरम्भावस्था, घटावस्था, परिचयावस्था और निष्पत्ति अवस्था हैं।

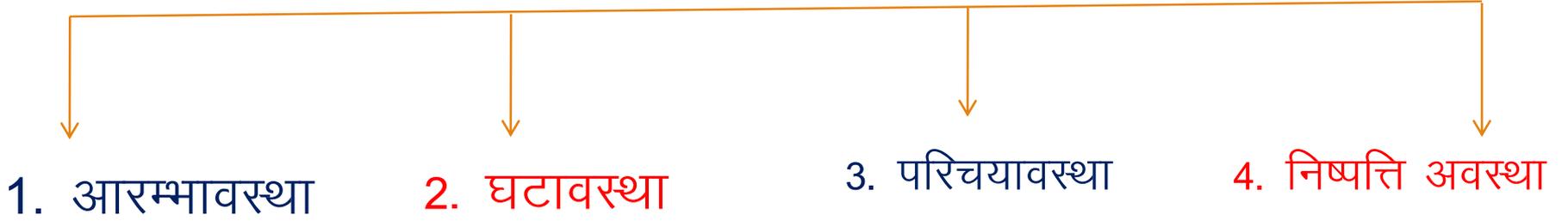
योग के प्रकार



शिखा ज्ञानमयी वृत्तिर्यमाद्यष्टांगसाधनैः । ज्ञानयोगः कर्मयोग इति योगो द्विधा मतः ॥

त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद् 1/2/16

योग की अवस्थाएं



योग की परिभाषाएं

1. मन्त्रयोग : मातृका आदि से युक्त मंत्र का जप मन्त्रयोग कहलाता है। जो साधक इस प्रकार से 12 वर्ष तक जप करता है वह अणिमादि सिद्धियों को प्राप्त कर लेता है। इस प्रकार का योग अल्प बुद्धि वाले साधक करते हैं तथा ऐसे साधक अधम कोटि के माने जाते हैं।

2. लययोग : "चित्त का लय ही लययोग है। यह करोड़ों प्रकार का बतलाया गया है। साधक को उठते, बैठते, चलते—फिरते, शयन करते, भोजनादि के समय कला रहित परमात्मा का निरन्तर चिन्तन करते रहना चाहिए।

योग की परिभाषाएं

3. हठयोग : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि को अष्टांगयोग कहते हैं। यहां अष्टांगयोग की चर्चा हठयोग के अन्तर्गत करने से स्पष्ट होता है कि यह उपनिषद् हठयोग के आठ अंग मानती है।

3. राजयोग: इस उपनिषद् में राजयोग को हठयोग का फल माना गया है। हठयोग के निरंतर अभ्यास से राजयोग की सिद्धि हो जाती है। राजयोग की सिद्धि हो जाने पर हठयोग की शरीर सम्बंधी क्रियाओं की आवश्यकता नहीं रहती है। राजयोग की प्राप्ति से उसे निश्चितरूप से वैराग्य एवं विवेक की स्वभाविक प्राप्ति हो जाती है।



धन्यवाद

Thanks