

योगचूडामणि उपनिषद् में योग के छः अंग

Six limbs of Yoga in Yogachunamani Upnishad

Dr. Ram Kishore

Assistant Professor (Yoga)

School of Health Sciences

CSJM University, Kanpur

योगचूडामणि उपनिषद् का परिचय

उपनिषद् परिचय : योगचूर्णामणि उपनिषद् को कैवल्य प्रदायक बताते हुए इस उपनिषद् का प्रारम्भ होता है। इस उपनिषद् में कुल 121 मंत्र हैं। इसके अनुसार योग के 6 अंग हैं। आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि है। इस उपनिषद् में चक्रों, पंचप्राणों, पंचउपप्राणों, अजपा गायत्री आदि को विस्तार पूर्वक प्रतिपादन किया गया है। इस उपनिषद् के अनुसार ब्रह्मचारी और मिताहारी योगी एक वर्ष के योगाभ्यास से योग में सिद्धि प्राप्त कर लेगा। जो योगी महामुद्रा, नभोमुद्रा, उड्डियान बंध, जलंधर बंध और मूलबंध को जानता है, वह मुक्ति को प्राप्त करता है। खेचरी मुद्रा के महत्व को बताते हुए कहा गया है कि जब तक साधक खेचरी मुद्रा को स्थापित किये है, तब तक बिन्दुपात नहीं हो सकता और जब तक शरीर में बिन्दु स्थित है, तब तक मृत्यु का भय कैसा।

इस प्रकार योग के 6 अंगों के साथ-साथ अन्य योग के प्रमुख 7 तत्वों पर चर्चा करते हुए विषय को पूर्णता प्रदान की गयी।

योगचूडामणि उपनिषद् में योग के अंग



योगचूडामणि उपनिषद् ॥ 2 ॥

योग के 6 अंगों के लाभ

1. आसन – रोगों का हनन
2. प्राणायाम – पापों का विनाश
3. प्रत्याहार – मानसिक विकार का समापन
4. धारणा – धैर्यवान
5. ध्यान – समाधि की प्राप्ति
6. समाधि – जीव के 'शुभ-अशुभ कर्मों का समापन और मुक्ति

आसन

आसन के दो भेद सिद्धासन और पद्मासन है।

प्राणायाम

कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं गाढं वक्षसि संनिधाय चुबुकं ध्यानं च तच्चेष्टितम् ।
वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयेत्पूरितं मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥

योगचूडामणि उपनिषद् 40

अर्थात् दृढता पूर्वक पद्मासन करके हाथों को गोदी में ऊपर नीचे रखें। सिर को नीचा करके ठोड़ी को छाती से लगाकर ब्रह्म में ध्यान एकाग्रचित्त कर श्वास को बार—बार भीतर खींचे और बाहर निष्कासित करें। प्राणवायु को अन्दर और बाहर निष्कासित करें। प्राणवायु को अन्दर और अपानवायु को ऊपर करें। इस प्रकार से प्राणायाम के अभ्यास द्वारा अतुल शक्ति की अनुभूति होती है।

प्राणायाम के अभ्यास से निकलने वाले पसीने को शरीर में ही मलने का परामर्श दिया गया है। साथ ही अभ्यासी को नमकीन, खट्टे, कड़वे पादार्थों का परित्याग एवं दूध और इससे निर्मित आहार का विशेषरूप से सेवन करना चाहिए। ब्रह्मचारी और मिताहारी योग साधक एक वर्ष में योग को सिद्ध कर लेता है। इसमें कोई संदेह नहीं है।

योगचूडामणि उपनिषद् ॥ 41 ॥

मिताहार : ईश्वर को समर्पित करते हुए आधा पेट मधुर और स्निग्ध आहार करना चाहिए तथा चौथाई भाग जल और चौथाई भाग वायु के लिए खाली रखना चाहिए। योगचूडामणि उपनिषद् ॥ 43 ॥

प्राणायाम विधि

योगी बद्धपद्मासन लगाकर चन्द्रनाड़ी से वायु धारण कर देर कुम्भक करें। तदोपरान्त सूर्य नाड़ी से निष्कासित कर दे। पुनः इसके विपरीत करें। इस प्रकार के अभ्यास से दो माह में नाड़ियों की शुद्धि हो जाती है। नाड़ी शोधन प्राणायाम करने से नाड़ियों की शुद्धि और वायु धारण की क्षमता प्राप्त हो जाती है तथा अरोग्य लाभ, प्रबल जठराग्नि और दिव्य नाद श्रवण होने लगता है। प्राणायाम की तीन क्रियाएं पूरक, रेचक और कुम्भक साक्षात् प्रणवरूप हैं। योगचूडार्माण उपनिषद् ॥ 95-101 ॥

अतः इस चिन्तन के साथ द्वादस मात्राओं से युक्त प्राणायाम का अभ्यास साधक के सभी दोषों को समाप्त कर देता है। इस उपनिषद् में 12, 24 और 36 मात्राओं से युक्त प्राणायाम को क्रमशः अधम, मध्यम और उत्तम कोटि का बताया गया है। ये तीनों प्राणायाम के लक्षण क्रमशः पसीना आना, कम्पन्न होना और आसन से ऊपर उठना है। योगचूडार्माण उपनिषद् ॥ 104-105 ॥

साधक को एकान्त में बद्धपद्मासन लगाकर शिवरूप गुरु को प्रणाम कर नासिका के अग्रभाग पर दृष्टि टिकाकर प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। योगचूडार्माण उपनिषद् ॥ 106 ॥

प्राणायाम के लाभ :

1. जब तक वायु स्थिर नहीं होगी तब तक बिन्दु चलायमान रहेगा। अतः वायु की स्थिरता के लिए प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। योगचूडार्माण उपनिषद् ॥ 89 ॥

2. ब्रह्म भी अल्पकाल के भय से मुक्ति हेतु प्राणायाम का अभ्यास करते हैं। अतः प्राण का निरोध करने के लिए प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। योगचूडार्माण उपनिषद् ॥ 92 ॥

3. प्राणायाम के द्वारा नाड़ी शुद्धि होने पर प्राण का निरोध हो जाता है।

योगचूडार्माण उपनिषद् ॥ 94 ॥

4. संसार सागर से मुक्ति प्राप्त करने के लिए यह प्राणायाम सेतु के समान है। योगियों के मतानुसार प्राणायाम पापरूपी ईधन को अग्नि के समान जलाने वाला है।

योगचूडार्माण उपनिषद् ॥ 108 ॥

6. प्राणायाम का विधि पूर्वक अभ्यास सभी प्रकार के रोगों को नष्ट कर देता है और प्राणायाम का अभ्यास न होने पर यह शरीर सभी प्रकार के रोगों का उत्पत्ति स्थल बना रहता है।

योगचूडार्माण उपनिषद् ॥ 116 ॥

प्राणायाम के अभ्यास में सावधानियां

वायु विकृत होने पर खाँसी, श्वास, हिचकी, सिर, कान और आंख में पीड़ा तथा नाना प्रकार के रोगों की उत्पत्ति होती है। अतः प्राणायाम के अभ्यास में विशेष रूप से सावधानी बरतनी चाहिए। जिस प्रकार हाथी, सिंह आदि हिंसक पशुओं को धीरे-धीरे वश में किया जाता है, उसी प्रकार प्राणायाम के अभ्यास से भी धीरे-धीरे प्राणवायु को वश में करना चाहिए। अन्यथा ये अभ्यास का विनाश कर देते हैं।

योगचूडार्माण उपनिषद् ॥ 117-118 ॥

3. प्रत्याहार (योगचूडामणि उपनिषद् 111 और 120)

12 बार प्राणायाम के अभ्यास से प्रत्याहार की स्थिति बनती है। इन्द्रियों को उनके विषयों की ओर से भागने से रोकना प्रत्याहार कहलाता है।

4. धारणा (योगचूडामणि उपनिषद् 110 और 111)

धारणा के योगी का मन धैर्यवान बनता है। 12 बार प्रत्याहार की प्रत्याहार की स्थिति बनने से धारणा की स्थिति बनती है।

5. ध्यान (योगचूडामणि उपनिषद् 112)

धारणा की द्वादस आवृत्ति पर ध्यान का प्रादुर्भाव होता है।

6. समाधि (योगचूडामणि उपनिषद् 112–113)

ध्यान का द्वादश आवृत्ति पर समाधि की प्राप्ति होती है। समाधि की अवस्था में साधक सर्वत्र समभाव को प्राप्त कर लेता है। इस अवस्था में कुछ भी प्राप्त होना शेष नहीं रहता।

सभी शुभ और अशुभ कर्म समाप्त होकर उसे मुक्ति मिल जाती है।



धन्यवाद

Thanks