Shodh Sangam Patrika
E-ISSN: 3049-0707, P-ISSN: 3049-172X, Volume 2 | Issue 2 | (Apr – Jun 2025)

भारतीय ज्ञान परम्परा और योग

विक्रान्त कौशिक [1], डॉ० भारत वेदालंकार [2]

[1] शिक्षा शास्त्र विभाग, बाबू कामता प्रसाद जैन महाविद्यालय, बडौत

[2] असि० प्रो०, दर्शनशास्त्र विभाग, गुरुकुल काँगड़ी (समविश्वविद्यालय), हरिद्वार

सारांशः-

सम्प्रति विश्वस्य सर्वे जनाः स्वीकृतवन्तः यत् योगः जीवनस्य एकः मार्गः अस्ति यस्य दैनन्दिनस्य कार्यस्य महत्त्वपूर्णः भागः करणीयः। विश्वे सर्वेषु लेखनेषु वेदाः प्राचीनतमाः इति मन्यन्ते एतदपि सिद्धम्। ब्रह्माण्डस्य सृष्टेः अनन्तरं चतुर्णां ऋषीणां अग्निः, वायुः, आदित्यः, अङ्गिरः च ईश्वरेण एव वेदज्ञानं दत्तम्। वेदज्ञानेन सह योगविद्या अपि वर्णिता। अतः स्पष्टं भवति यत् एते ऋषयः योगाभ्यासं कृत्वा एव वैदिकमन्त्रान् दृष्टवन्तः भवेयुः। अत एव वेदे बहुषु स्थानेषु योगवर्णनं प्राप्यते। भारतीयशास्त्रेषु वेदाः सर्वशास्त्राणां आत्मा इति मन्यन्ते, स्वतः परं शास्त्रम् अपि अस्ति। वेदः ग्रन्थः यः सूर्यवत् स्वप्रकाशः अस्ति तथा च तेन सह पाठितानि सर्वाणि अपि प्रकाशयति। अध्यात्मस्य उच्चतमं शिखरं प्राप्तुं वेदानां मूलविषयः अस्ति। एतेषु सर्वेषु कार्येषु योगाभ्यासः महत्त्वपूर्णः इति मन्यते। सर्वज्ञानावस्थानां वर्णनं ब्रह्मारण्यकविभक्तशास्त्रेषु प्राप्यते, यस्मिन् पञ्च ज्ञानेन्द्रियाणि, पञ्च कर्म इन्द्रियाणि, पञ्च वायुः, महान् शरीरं च मनसा निर्मितं भौतिकं शरीरं च वर्णनं भवति दीयते। योगसाधना याग्यकरणात् पूर्वं वेदेषु दत्तानि सर्वाणि कार्याणि करणस्य अभ्यासः इति वर्णितः अस्ति। तेन सह वेदेषु नादिप्राणयोः वर्णनमपि विद्यते, वेदेषु च यम-नियमस्य, सुगमपच्यस्य आहारस्य, शारीरिकक्रियाविधेः, मन्त्रयोङ्गस्य, लाययोगस्य च उल्लेखः अस्ति। एतैः सर्वैः प्रक्रियाभिः सह ईश्वरस्य आत्मान सह एकतायाः मुख्यसाधनत्वेन योगस्य मूलप्रयोजनम् अपि वेदेषु व्याख्यातम् अस्ति।

परिचयः-

योगशास्त्रं भारतस्य अमूल्यं सम्पत्तिः अस्ति या प्राचीनकालात् गुरुशिष्यपरम्परायाः निरन्तरं अनुसरणं कुर्वन् अस्ति। एतत् शास्त्रं यस्मिन् विवादावकाशः नास्ति। योगः एतादृशी कला अस्ति यस्याः अभ्यासः अनेके जनाः बहुविधाः उपलब्धयः च कृतवन्तः। ६००-८०० ई.पू तावत्पर्यन्तं वेदेषु योगार्थः इन्द्रियाणां नियोजना एव आसीत्। कालान्तरेण यदा लिखितवैदिकसाहित्यस्य रचना अभवत् तदा प्रायः ५००-६०० B.C. अथ योगः इन्द्रियाणां नियन्त्रणार्थः इति विवक्षितः। योगविषये वर्णनं विश्वस्य प्राचीनतमग्रन्थे ऋग्वेदे प्राप्यते। वेदाः अपि योगस्य उत्पत्तिः भवन्ति। केचन जनाः मन्यन्ते यत् योगः सिन्धु-उपत्यकायाः सभ्यतायाः उत्पादः आसीत्। परन्तु स्वामी शंकरानन्दः व्याख्यातवान् यत् सिन्धु उपत्यका सभ्यता वैदिकसभ्यतायाः भागः अस्ति। अस्मात् स्पष्टं भवति यत् योगस्य उत्पत्तिः वैदिकपरम्परातः अभवत्। सर्वप्रथमं ऋग्वेदे संकेताः सन्ति यत् ये जनाः योगाभ्यासेन बहूनि सिद्धिं प्राप्तुम् इच्छन्ति, ते मूलबन्धस्य, जालन्धरस्य च साहाय्येन कुम्भकादिप्रयोगेन शरीरे प्रवहन्तीनां तंत्रिकानां नियन्त्रणं कुर्वन्ति, तदा एकः विशेषः ऊर्जा अस्ति सम्पूर्णे शरीरे उत्पन्नः संचारः भवितुं आरभते। **राथेभि'** इति शब्दः सामवेदग्रन्थे उक्तः, यस्य अर्थः अस्ति यत् योगाभ्यासाय ईश्वरप्राप्त्यर्थं च आत्मानः शरीरे निवासः

आवश्यकः।[1] किन्तु शरीरेण एव अभ्यासः असम्भवः एव च अपि ईश्वरं प्राप्तुं न सम्भवति। तेन सह सुषुम्नानादीप्राणायामस्य च वर्णनं संवेदे। प्राणायामद्वारा सर्वा द्वेषदुःखप्रवृत्तयः निवर्तन्ते | [२] यजुर्वेदे योगाभ्यासद्वारा वायुस्य यानिः, नेत्रस्रोत, नाभि, उपस्थः, सुन्दरी इत्यादयः शरीराङ्गानाम् उल्लेखः भवति।[3] वेदेषु योगः वेदेषु नानास्थानेषु योगोक्तः इति पूर्वसूचनात् स्पष्टम्। यजुर्वेदस्य १ तः ५ श्लोके योगाभ्यासस्य उल्लेखः कृतः अस्ति।

ऋग्वेद में योग- "यस्माद्वते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन स धीनां योगमिन्वति।[4]

योगं विना ये विद्वांसः अल्पमपि कार्यं कुर्वन्ति ते न पूर्णाः इति यावत्। वेदेषु योगसंस्कारं विना कर्माणि करणं अनुचितं मन्यते। एवं वेदैः योगस्य महत् महत्त्वं व्याख्यातम्। योगस्य मूल उद्देश्यं मनसः विकारं दूरीकर्तुं भवति। तदनन्तरं समाधिविवरणं दीयते।

“ स घा नो योग आभुवत् स राये स पुरुष्याम् गमद् वाजेभिरा स नः। "[5]

अर्थात् ईश्वरसङ्गे भूत्वा समाधिं प्राप्नुमः ईश्वरप्रसादेन विवेकं यशः ऋतंभरप्रज्ञां च प्राप्नुमः। तदनन्तरं योगप्राप्त्यर्थं ईश्वरं प्रार्थना कृता। यद्वेदेषु उक्तं यथा।

" योग योगे तवस्तरं वाजेवाजे ध्वामहे। सखाय इन्द्रमूतये।। "[6]

अर्थात् यदा वयं साधकाः योगसनाचिस्य साधना कुर्मः तदा तस्मिन् आगच्छन्तः विघ्नाः दूरीकर्तुं शुभं ईश्वरं इन्द्रं प्रार्थयामः। एवं प्रकारेण योगाभ्यासे ईश्वरस्य शरणं ग्रहणं अभ्यासस्य कृते सार्थकं मन्यते अतः वयं ईश्वरस्य आह्वानं कुर्मः। वेदेषु दत्तस्य योगशास्त्रस्य मूलं उद्देश्यं आत्मानः परमात्मनः च एकीकरणम् अस्ति। अस्यां साधकस्य कामना ऋग्वेदस्य अस्मिन् श्लोके स्पष्टतया उक्ता अस्ति।

“यदग्ने स्यामह त्वं वां द्या स्या अहम्। स्युष्टे सत्या इहाशिषः।"[7]

अर्थात् हे अग्निदेव ! यदि अहं त्वयि समृद्धः भवेय अर्थात् त्वयि समृद्धः भवेयम् तर्हि भवतः सर्वे आशीर्वादाः मम कृते सत्याः सिद्धाः भवन्ति। वैदिकश्लोकानां माध्यमेन वयं ज्ञास्यामः यत् एकः विशालः ऊर्जा अस्ति यस्याः स्वरूपं ऋग्वेदे अभेदज्योतिः, परमपद परम्व्योम इत्यादिभिः नाम्ना वर्णितः अस्ति। अस्याः ऊर्जायाः प्रयोजनार्थं योगाभ्यासः इष्टः अभवत्।

वेदेषु योगानुसारं शरीरविज्ञानम् :- अथविन्दे वेदेषु शरीरविज्ञानस्य उल्लेखः कृतः अस्ति। अथर्ववेदे अस्य शरीरस्य उपमा अयोध्यापुरी देवानां निवासस्थानम्, अथवा तस्मिन् अष्टचक्रनवद्वारवर्णनम् अस्ति।

“ अष्टचक्र नवद्वारा देवाना पूरोयोध्या।
तस्या हिरण्यमयोः कोशः सवगों ज्योतिषावृतः।
तस्मिन हिरण्यमये कोशेऽयरे त्रिपतिष्ठिते।
तस्रिन सद् यक्षमात्मन्यत् तदै ब्रह्मविदोविदुः।। " [8]

अर्थात् अस्माकं अयं शरीरः अष्टचक्रनवहारयुक्तः देवपुरः अस्ति तस्मिन् प्रकाशेन आनन्देन च पूर्णः पवित्रः आवरणः अस्ति। इमे विद्वांसः स्वरूपं परं ब्रह्माम्। ब्रह्माज्ञं ये अनुभवन्ति, योगशास्त्रवचनं च प्रकीर्तितम्।

पुण्यरीकं नयद्वारं त्रिभिर्गुणेभिरान्नतृम्।
तस्मिन् यद् यक्षमात्मन्वत् तद् वै ब्रह्मविदो विदुः।। [9]

अर्थात् चक्र, पुण्डरीक नवद्वार, त्रिगुण आदि शब्द योगशास्त्र में विवक्षित। शरीरे प्रवहन्तीनां तंत्रिकानां, प्राणानां च वर्णनं ऋग्वेदे कृतम् अस्ति। इन्द्रियाणि आत्माना निर्मिताः। लययोगः अपि वेदेषु वर्णितः अस्ति।

" क चित्रका त्रिवृतो रथस्य क त्रयो बन्धुरो मे सनीलाः।
कदा योगो वाजिनो रास्रस्य येन यां नासत्यो पयाथः।। " [10]

पञ्चमहाधातुमयं शरीरसदृशं रथमित्यर्थः। अस्य रथस्य मध्ये अधः मूलधरः, स्वाधिष्ठानः, मणिपुरः च इति चक्राणि सन्ति। तेषां विशेषस्थानं कुत्र अस्ति इति वयं न जानीमः। अत्यन्तं रक्तवर्णः कदर्पः इति वायुः प्राणाधारिभ्रातृपुष्पवत् कुतः। तस्य मुख्यस्थानं किम् इति वयं वंचिताः स्मः इति यावत्।

वयम् अपि तेन ज्ञानात् वंचिताः स्मः। शिवशक्तेः संयोगः इति अपि न जानीमः कुण्डलिनीतालः कुत्र भवति इत्यर्थः। हे परम योगी देव, लयसम्बद्धं सर्वं ज्ञानं मम मार्गदर्शनेन देहि, येन अहं लययोगस्य अभ्यासं कर्तुं शक्नोमि।

वेदेषु यम-नियमं वयं सुविदिताः स्मः, तेषां वर्णनं अनेकेषु योगशास्त्रेषु द्रष्टुं शक्यते। अस्य परम्परा वेदात् आरभ्य प्रचलति। अहिंसा-सत्य-मधुर-शब्द-सूचनानि वेदेषु बहुषु स्थानेषु सन्ति। यम- नियामस्य सर्वेषां भागानां सुन्दरं वर्णनं च अस्ति।

" ऋतधीतय आ गत सत्यधर्माणो अध्वरम्।" [11]

अर्थात् सत्यमार्गं चित्वा सुकृतं कुर्वन्तः विद्वान् जनाः, तेषां सत्कर्मणां व्यवहारः अहिंसा भवेत् इति कामयन्ति। तदनन्तरं धनस्य अस्थिरता ऋग्वेदे वर्णिता।

ओ हि वर्तन्ते रथ्येव चक्रान्यमुप तिष्ठन्त रायः। [12]

अर्थात् यथा रथचक्रं अस्थिरं तिष्ठति, कदाचित् ऊर्ध्वं कदाचित् अधः गच्छति, तथैव परिवर्तनशीलं मतं भवति। कदाचित् एकस्य व्यक्तिस्य भवति कदाचित् अन्यस्य अपि भवति। तदनन्तरं वेदेषु स्तेयस्य अपरिग्रहस्य च उल्लेखः भवति।

" ईशावास्यनिद सर्वं यत्कि च जगत्यां जगत्।
तेन त्यक्तेन भुन्जीथा मा गृध कस्यस्विद्धनम्।। " [13]

अर्थात् जगति सर्वं निर्जीवं सजीवं च ईश्वरेण निर्मितम्। अतः तेन अस्माकं हस्ते यत् समर्पितं तत् एव प्रयोजयन्तु। अनावश्यकवस्तूनि लोभं त्यजतु। यतो हि एतत् धनं कस्यचित् विशेषस्य न तस्य परमात्मनः। यस्य उपरि अस्माकं नियन्त्रणं नास्ति। एतेन सह ईश्वरप्रणिधनस्य अधिकविवरणं दत्तम् अस्ति ।

कुर्वन्नवेह कर्माणि जिजीविषेच्छत समाः।
त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे।।

अर्थात् ईश्वरसृष्टे अस्मिन् अनुशासितलोके मनुष्यस्य वयः शतवर्ष उच्यते। अनुशासितानि कर्माणि संसारे पुरुषः तेषु कर्मसु न प्रवर्तते। ईश्वरस्य सन्देशः अस्ति यत् एवं जीवनं जीवित्वा दुष्टात् मुक्तः एव तिष्ठति। एवं साधकः परमहिताय अनुशासितकर्मभिः जीवनजीवनस्य मार्गं सुनिश्चितं कुर्यात्। यजुर्वेदस्य कस्मिंश्चित् मन्त्रे उपवासस्य सन्दर्भः अस्ति, यस्य स्वामी दयानन्दसरस्वती यमया सह तुलनां कृत्वा तस्य अर्थस्य अपि वर्णनं कृतवान् अस्ति।

व्रतेन दीक्षायाप्नोति दीक्षयाप्नोति दक्षिणायें। दक्षिणा श्रद्धामाप्नोति श्रद्धया सत्यनाप्यते।।

अर्थात् यत्किमपि उपवासं निश्छलतया कृत्वा तस्य पूजनेन साधकः दीक्षां प्राप्नोति। दीक्षायां ईश्वरतः मार्गदर्शनं प्राप्नोति। यस्मिन् तत्त्वानुगतिपरमं सुखमवाप्नुयात्। एतत् व्रतं यमस्य समकक्षं स्थापयितुं शक्यते यतोहि पाटजलयोगसूत्रे यमस्य महाव्रत इति संज्ञा कृता अस्ति।

वैदिककाल : -

वेदाः विश्वे प्राचीनतमाः ग्रन्थाः इति प्रसिद्धाः सन्ति। प्राचीनकाले ऋषयः साधवः च स्वयोगतप्यशक्त्या दिव्यज्ञानं प्राप्य वेदान् लिखितरूपेण प्रस्तुतवन्तः इति विश्वासः अस्ति। वेदः अपि सृष्ट्यादौ प्राचीनतमग्रन्थेषु अन्यतमः अस्ति। पुरा काले ऋषयः साधवः च स्वयोगतपश्यशक्त्या दिव्यं ज्ञानं प्राप्य संकलयित्वा वेदरूपेण प्रस्तुतवन्तः। सृष्टेः आरम्भे ईश्वरः अमी, आदित्यः, वायुः, अङ्गिरः इति चतुर्णां ऋषीणां हृदये एतत् ज्ञानं प्रकटितवान् इति अपि विश्वासः अस्ति। अत एव वेदोऽपौरुषेय इत्यपि कथ्यते। एतेन सृष्टेः आरम्भे एव योगस्य प्रकटीकरणं सिद्धं भवति। मुख्यतया वेदसंख्या चत्वारः, अथर्ववेदः, सामवेदः, ऋग्वेदः, यजुर्वेदः च। वेदेषु अपि अनेकानि स्पष्टानि उदाहरणानि सन्ति। योगग्रन्थानां इव वेदेषु योगस्य स्पष्टवर्णनं अत्यल्पम् अस्ति। परन्तु वेदेषु मुख्यतया योगविद्या प्राणविद्या, ब्रह्मविद्या इत्यादिभिः नामैः निर्दिष्टा अस्ति।

वेदेषु वर्णितं ब्रह्मविद्यां विद्वांसः योगविद्यारूपं मन्यन्ते। ऋग्वेदे ब्रह्मस्वरूप परम्पदस्य वर्णनं श्लोकेन यथा-

तद विष्णोः परमं पद सदा पश्यन्ति सूरयः।
दिवीय चक्षुराततम्।। [14]

योगाभ्यासस्य परमं लक्ष्यं ब्रह्मप्राप्तिः ब्रह्ममूर्तिः इति वदन् वैदिकसंहिताभिः ब्रह्म सर्वशक्तिमान्, सर्वव्यापकं, सत्यं, अनन्तं, अपरिवर्तनं इत्यादिकं मन्यते। ऋग्वेदे ब्रह्मयोगयोः सादृश्यं व्याख्यायन्ते सति उक्तम् –

ओम् खं ब्रह्मा 40/17
ओंकाररूपमेव ब्रह्मा इत्यर्थः [15]

वेदेषु केचन सन्दर्भाः सन्ति ये शरीरे स्थिताः चक्राः, प्राणशक्तिः इत्यादयः विषयेषु प्रकाशं क्षिपन्ति। अथर्ववेदे मनुष्यशरीरं अष्टचक्रनवद्वारयुक्तं देवानाम् अयोध्यापुरी इति उच्यते –

अष्टचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या'। [16]

एवं प्रकारेण वयं वक्तुं शक्नुमः यत् वेदेषु विभिन्नेषु स्थानेषु योगस्य बहुधा चर्चा कृता अस्ति। अतः वयं वक्तुं शक्नुमः यत् यथा वेदाः भारतस्य प्राचीनतमं ज्ञानं तथैव योगः अपि भारतस्य प्राचीनतमं ज्ञानम् अस्ति।

वेदस्य अनुसारम् :- वेदेषु ज्ञानस्य विज्ञानस्य च धाराः वर्तन्ते वेदस्य वास्तविकं उद्देश्यं ज्ञानप्राप्तिः आध्यात्मिकप्रगतिः च। योगं स्पष्टं कुर्वन् ऋग्वेदे उक्तम्।

यस्माद्दते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन्।

स धीनां योगमिनवति योगमिन्वति ।।[17]

अर्थात् योगं विना कोऽपि पण्डितानां कार्यं पूर्णं सिद्धं वा न भवति।

सद्वा नो योग आ भुवत् स राये स पुरंध्याम्

गमद् वाजेगिरा स नः।।[18]

अर्थात् सः अद्वितीयः सर्वविभुः अखण्डः आनन्दितः सत्यः नित्यः परमात्मा समाधिस्थितौ अस्मान् दर्शनं दातुं प्रवृत्तः भवेत्।

योगे-योगे तवस्तरं वारे-वाजे हवामहो

सखाय इन्द्र भूतये ।।[19]

अर्थात् वयं सखा (साधकः) प्रत्येकं योगार्थं अर्थात् समाधिप्राप्त्यर्थं प्रत्येकसमस्यायां च शुभतमं इन्द्रं आह्वयामः।

हठयोगस्य भागानां वर्णनं वेदेषु अपि प्राप्यते।

अष्टचक्र नवद्वारा देवानां पूरयोधया

तस्यां हिरण्मयः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः ।। [20]

अर्थात् अष्टचक्रनवद्वारयुक्तं अस्माकं शरीरं वस्तुतः देवनगरम् अस्ति। अस्य हिरण्मयकोशः अस्ति यः प्रकाशपूर्णः अनन्तानन्दः च अस्ति। वस्तुतः अस्य अनन्तानन्दस्य प्राप्तिः योगेन एव सम्भवति। संक्षेपेण योगस्य वर्णनं वेदेषु विकीर्णं तस्य मुख्यविषयः च आत्मकल्याणम्। योगपरम्परा अतीव प्राचीना अस्ति, परन्तु एषा योगपरम्परा कियत् प्राचीना अस्ति। केन आरब्धम् ? कदा च अभवत् ? एतेषां सर्वेषां प्रश्नानाम् एकं ऋजुं उत्तरं दातुं सम्भवतः न शक्यते। परन्तु प्राचीनसाहित्येषु प्राप्यमाणाभ्यां उल्लेखेभ्यः ज्ञायते यत् योगपरम्परायाः आरम्भः केन कृतः। यथा गीतायाः चतुर्थे अध्यायारम्भे, श्रीकृष्णः अर्जुनस्य उपदेशं कुर्वन् कथयति –

इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवानहमव्ययम्।
विवस्वान्मनवे प्राह मनुरिक्ष्वाकवेऽब्रवीत्।। 4/1
एवं परम्पराप्राप्तमिमं राजर्षयो विदुः।
स कालेनेह महता योगो नष्टः परन्तप।। 4/2
स एवायं मया तेऽद्य योगः प्रोक्तः पुरातनः।। 4/3[21]

अर्थात् हे अर्जुन, मया एव अस्य योगस्य उपदेशः सृष्टेः आरम्भे सूर्यदेवाय दत्तः आसीत्, तदनन्तरं सूर्यः स्वपुत्राय मनुं प्रति एतत् योगं उपदिष्टवान्, मनुद्वारा च एषः योगविद्या इक्ष्वाकुं दत्तः ततः क दीर्घपरम्परा राजर्षिणाम् अचलत् अन्ते च सः योगः नष्टः अभवत् यत् मया अद्य भवतः समक्षं प्रस्तुतम्।

योगपरम्परायाः विषये स्पष्टं भवति यत् ईश्वरः एव सृष्टेः आरम्भे एव एषा परम्परा आरब्धा आसीत्। परन्तु अस्याः योगपरम्परायाः जन्मतः कति वर्षाणि व्यतीतानि इति सम्प्रति वक्तुं असम्भवम्। यद्यपि योगविद्या आरम्भादेव आसीत् तथापि अस्य प्रत्ययस्य अधिकं बलं प्राप्यते। उच्यते ऋग्वेदस्य दशमेऽध्याये-

हिरण्यगर्भः समवर्ततात्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्।

स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेमा।।[22]

अर्थात् प्रथमं हिरण्यगर्भात् जगत् निर्मितम्। स एव पृथिवीस्वर्गादीन् धारयति। यतः हिरण्यगर्भः सर्वज्ञानकलाप्रभवः इति मतः। अत एव बृहद्योगियज्ञवल्क्यस्मृति-

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।

अर्थात् 'हिरण्यगर्भ' एव योगस्य मूलप्रवक्ता, नान्यः कोऽपि।[23]

एवमेव महाभारते हिरण्यगर्भस्य योगप्रवर्तकत्वेन परिकीर्तिता, उक्तं च –

सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते।

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः।। [24]

अर्थात् सांख्यवक्ता महर्षि कपिल योगवक्ता हिरण्यगर्भ। एतेषु विषयेषु अन्यः प्राचीनः वक्ता नास्ति।

इति श्रीमद्भागवत-

इदं हि योगेश्वर योगनैपुणं हिरण्यगर्भा भगवान् जगाद यत्।[25]

अर्थात् हे योगेधर वैदिक योग के मूल प्रवक्ता हिरण्यगर्भ परमात्मा।

हठयोगप्रदीपिकायां योगपरम्परायाः प्राचीनतायाः विषये उक्तम् अस्ति –

श्रीआदिनाथाय नमोस्तु तस्मै वेनोपदिष्टश।[26]

सः योगस्य प्रचारकः अर्थात् भगवान् शिवः।

भगवद्गीता के अनुसार : - भगवद्गीता में भगवान् योगेश्वर श्री कृष्णा स्वयं जिज्ञासु शिष्य अर्जुन -

श्रीमद्भगवद्गीतायां योगेश्वरश्रीकृष्णेन एवं विवक्षितम्-

योगस्थः कुरु कर्माणि संगत्यत्त्वा धनउजयः।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।

अर्थात् - हे धन ! भवन्तः आसक्तिं त्यक्त्वा समतापूर्वकं कार्यं कुर्वन्तु सफलतायाः असफलतायाः च मध्ये समतापूर्वकं कार्यं कर्तव्यम्। सुख-दुःख-विजय-पराजय-हानि-लाभ-शीत-आदि-विग्रहेषु निरन्तरता योगः।[27]

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृत-दुष्कृते ।

तस्माद्योगाय युजस्व योगः कर्मसुकौशलम् ।।

योग वशिष्ठ के अनुसार:- महर्षि वशिष्ठेन योगवशिष्ठ इति पुस्तकं लिखितम् अस्ति तथा च अस्मिन् ग्रन्थे महर्षि वशिष्ठेन श्री रामचन्द्र जी योगस्य आध्यात्मिकविधयः सरलतया व्याख्याताः सन्ति। योग वशिष्ठं महामायनम् इति अपि ख्यातः। योग वशिष्ठः कथयति यत् लौकिकसागरं तरितुं विधिना योग इति।[27]

उपनिषदेषु योगः –

भारतीयाध्यात्मिकशाखासु उपनिषदानां महत्त्वपूर्णं स्थानं वर्तते। उपनिषदः भारतीयदर्शनस्य दर्पणः आध्यात्मिकविज्ञानस्य च जीवनरूपः इति कथ्यन्ते। उपनिषदस्य अर्थः रहस्यं, गुप्तशिक्षा च इति उक्तम् अस्ति। उपनिषदेषु वर्णितं योगविद्यां ब्रह्मविद्यां च अस्माकं ऋषिभिः समानप्रकारं रहस्यं मन्यते। योगसम्बद्धं ज्ञानं पर्याप्तमात्रायां उपनिषदेषु उपलभ्यते। यद्यपि योगदर्शनवत् उपनिषदेषु योगज्ञानं क्रमिकरूपेण सुसंगतरूपेण च न लभ्यते तथापि योगदर्शनवत् उपनिषदेषु योगस्य लक्ष्यं आत्मसाक्षात्कारः समाधिः इति उक्तम् अस्ति।

संख्यायाः दृष्ट्या बहवः उपनिषदाः सन्ति। परन्तु मुख्य उपनिषदा – देश, केन, काठ, प्रात्र, मुण्डक, मण्डुक्य, ऐतारेय, तेत्तिरीय, बृहदारण्यक, चण्डोग्य, श्वेताश्वतारो उपनिषद् विचारित। केचन उपनिषदाः सन्ति, येषु केवलं योगविषयः एव चर्चा कृता अस्ति, इदम् अद्वयतरक, अमृतबिन्दु, मुक्तिक, तेजबिंदु, त्रिशिखीब्राह्मण, ध्यान बिन्दु, नादबिन्दू, पशुपत्रः, ब्रह्मविद्या, वराह, शाण्डिलप, हस, योगकुण्डली, योगचूडामणि, योगतत्त्व, योगशिखोपनिषद् आदि | योगविषये चर्चा विभिन्नेषु उपनिषदेषु निम्नलिखितरूपेण द्रष्टुं शक्यते -

कथोपनिषत् कथयति :-

यदा प'चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सहा।
बुद्धिश्चन विचेष्टति तामाहुः परमां गतिम् ।।
तां योगमिति मन्यते स्थिरामिन्द्रिय धारणाम् ।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो ही प्रभवाप्ययौ ।।[28]

अर्थात् पञ्चेन्द्रियाणि विषयात् दूरं गत्वा मनसा सह स्थिराः भूत्वा बुद्धिः अपि सर्वविधकामविहीनः भवति तदा सा परममार्गावस्था योग उच्यते। योगदर्शन इव त्रिशिखिब्रह्मनोपनिषदं यममात्रे अहिंसा, सत्यं, अस्तित्वं, ब्रह्मचर्यम् इत्यादयः चर्चा कृता अस्ति।

"अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्य दयार्जवम्।

क्षमा धृतिमिताहारं शौचं चैव यमा दशाः ।।[29]

शाण्डिल्योपनिषद् (१/१) इत्यत्र स्वस्तिकासन, पद्मासन, गोमुखासन, वीरसन, सिद्धासन, सिंहासन, भद्रासन, मयुरासन इत्येतयोः परिभाषा आसन्याष्टो इति कृत्वा दत्ताः सन्ति।

प्राणस्य महत्त्वं व्याख्याय छन्दोग्यो उपनिषद्-

" सर्वाणि ह वा इमानि भूतानि प्राणमेवाभिसंविशन्ति "[30]

प्राणाद्भवाः सर्वे भूताः जीवने एव लीनाः इत्यर्थः।

उपनिषदेषु अपि समाधिः योगस्य अन्तिमः भागः इति मन्यते। अतः उपनिषदकाले अपि योगविद्यायाः प्रचुरप्रमाणानि सन्ति इति वक्तुं शक्नुमः। उपनिषदानां सम्पूर्णपठनेन स्पष्टं भवति यत् उपनिषदेषु योगसमर्थनम् अस्ति।

वेदान्त इत्यपि उपनिषदानां कुलसंख्या १०८ इति कथ्यते। अनेकोपनिषदानुसारं योगव्याख्यानं यथा।

योगशिखोपनिषद के अनुसारः-

यो-पान प्राणयोऍक्यं स्थरको रेतसोस्तथा।
सूर्व चन्द्रमसोर्योगाद् जीवात्म परत्मात्मनो।।
एवं तु द्वन्द्व वालस्य संयोगों योग उच्चते।।[31]

अर्थात् प्राण-अपना-एकता सत्रवल्पीकुण्डलिनी-स्वरात्स्पी-आत्मात्त्व-शक्ति-संयोगः, सूर्यस्वर-चन्द्रस्वरयोः संयोगः, आत्मनः परमात्मनः च संयोगः।

योगशिखोपनिषदि योगप्रकारविमर्शं कुर्वन् कथ्यते –

मन्त्रो लयो हठो राजयोगान्ता भूमिकाः क्रमात्।

एक एव चतुधाड्य महायोगा उभिधीयते।।[31]

अर्थात् मन्त्रयोगः, लाययोगः, हठयोगः, राजयोगः च, ये चत्वारि भूमिकाः समानक्रमेण सन्ति। चत्वारः अपि मिलित्वा एकः चतुर्विद्या योगः। यो महायोग उच्यते। उपनिषदेषु ज्ञानेन सह योगः अपि मोक्षप्राप्त्यर्थम् आवश्यकः इति मन्यते।

श्वेतश्वतर उपनिषद के अनुसार :-

न तस्व रोगो न जरा न मृत्यु

प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम्।[32]

अर्थात् योगाग्निनिर्मितं शरीरं प्राप्य न कश्चित् व्याधिः भवति, न वृद्धः भवति, न म्रियते अपि।

अमृतानदोपनिषद के अनुसारः-

प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामौन्ध धारणा।

तर्कश्चैव समाधिश्च षडंगोयोग उच्यते ।।[33]

अर्थात् प्रत्याहार धरणं प्राणायं तारकं समाधिं च अयं षडङ्गयोग इत्युच्यते। अन्यस्मिन् उपनिषदे आसनप्राणायामप्रत्यहारधाराध्यानसमाधिषङ्गागाः वर्णिताः सन्ति।

श्वेताश्वतरोपनिषद् योगस्य लाभं कथयति।

लघुत्वमारोग्यं मलोलुपत्वं
वर्ण प्रसादं स्वर सौष्ठवं च।
गन्धाः शुभो मूत्रपुरीषमल्यं
योग प्रवृत्रिं प्रथमा वदन्ति ।।[34]

योगसिद्धे शरीरं लघु भवति इत्यर्थः। शरीरं स्वस्थं भवति। प्रजानां प्रति द्वेषः नास्ति। चक्षुषः आकर्षकं शरीरं प्रभां लभते। योगिनः शरीरं आकर्षकं भवति इत्यर्थः। तस्य स्वरः मधुरः भवति, दिव्यः गन्धः तस्य शरीरात् आगच्छति। शरीरे मलस्य न्यूनता भवति।

मैत्रायन्युपनिषद् :-

एकत्वं प्राणमनसोरिन्द्रियाणां तथैव च।

सर्वभाव परित्यागो योग इत्यभिधीयते।।[35]

अर्थात् योगः जीवनस्य मनसः इन्द्रियाणां च एकीकरणम्, एकाग्रतावस्थां प्राप्य, बाह्यविषयेभ्यः विमुखीभवन्, इन्द्रियाणां मनः आत्मानुसक्तं कृत्वा, आत्मानः मौनम्।

योगशिखोपनिषद् :-

योऽपानप्राणयोरेक्य स्थरजोरेतसोस्तथा।

सूर्याचन्द्रमसोर्याँगोद् जीवात्मपरमात्मनोः।

एवं तु द्वन्द्व बालस्य संयोगो योग उच्यते।।[36]

अपानप्राणयोः संयोजयित्वा स्वराजरूपा अतिशक्तिं कुण्डलिनीं स्वरेतरूपात्मतत्त्वेन सह संयोजयित्वा सूर्यस्य पिङ्गला इदा चन्द्रेण सह संयोजयित्वा आत्मानः परमेण सह संयोगः आत्मा योगः। पुराणानां अनुसारं पुराणानां संख्या १८ इति कथ्यते। अनेकेषु पुराणेषु योगस्य संकेताः प्राप्ताः।

अग्निपुराण के अनुसार :-

ब्रहमप्रकाशकं ज्ञानं योगस्थ त्रैचिन्तता।

चित्तवृत्तिनिरोधश्चः जीवब्रहात्मनोः परः । ।37

ब्रह्मणि मनसः समाहितः योग इत्यर्थः ।

सन्दर्भ सूची

1. सामवेद
2. स्वामी दिव्यानंद सरस्वती, वेदों में योग विद्या, यौगिक शोध संस्थान, योगधाम, आर्यनगर, ज्वालापुर, हरिद्वार, पृ.106
3. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, यजुर्वेद संहिता, युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, 6/14
4. (ऋग्वेद – 1/18//7)
5. (ऋग्वेद – 1/5/3)
6. (शुक्ल यजु०11/14)
7. (ऋग्वेद – 8/44/23)
8. डॉ. कामख्या कुमार, योग महाविज्ञान, स्टैंडर्ड पब्लिशर्स, नई दिल्ली, पृ.55
9. राजकुमार पाण्डेय, भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, राधा पब्लिकेशन, नई दिल्ली, पृ.44
10. डॉ. कामख्या कुमार, योग महाविज्ञान, स्टैंडर्ड पब्लिशर्स, नई दिल्ली, पृ.55
11. . राजकुमार पाण्डेय, भारतीय योग परम्परा के विविध आयाम, राधा पब्लिकेशन, नई दिल्ली, पृ.44
12. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, ऋग्वेद संहिता, युगनिर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मधुरां, 10/117/5
13. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य, यजुर्वेद संहिता, युगनिमांण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूनि, मथुरा, 40/1
14. ऋग्वेद 1/11/20
15. ऋग्वेद 40/17
16. अथर्ववेद 10/2/31
17. ऋग्वेद 1/18/7
18. ऋ01/5/3 साम० 30/2/10 अथर्व 20/29/9

19. शुक्ल यजु० 11/14

20. अथर्ववेद- 10/1/31

21. गीता के चतुर्थ अध्याय (4/1,4/2,4/3)

22. ऋग्वेद के दसवें मण्डल

23. बृहद्योगियाज्ञवल्क्य स्मृति

24. महाभारत 12/349/65

25. श्रीमद्भागवत् 5/19/13

26. हठयोग प्रदीपिका 1/1

27. भगवत गीता (2/48) , (2/50)

28. कठोपनिषद 2/3/10-11

29. त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषद्

30. छान्दोग्योपनिषद्

31. योगशिखोपनिषद

32. श्वेताश्वतर उपनिषद (2/22)

33. अमृतनादोपनिषद

34. श्वेताश्वतर उपनिषद (2/13)

35. मैत्रायण्युपनिषद् (6/25)

36. योगशिखोपनिषद्

37. अग्निपुराण 183/1-2