ISSN-2394-5125 VOL 06, ISSUE 7, 2019

'योग से रोग मुक्ति – उपनिषदों के संदर्भ में'

डॉ.दिलखुश यु. पटेल*

*आचार्य व.ना.स.बेन्क लि.आर्ट्स एन्ड कोमर्स कॉलेज, वडनगर (हेमचंद्राचार्य उत्तर गुजरात युनिवर्सिटी,पाटण), जिला-महेसाना,गुजरात

वैदिक साहित्य संहिता, ब्राह्मण, आरण्यक और उपनिषद् यह चार भागों में विभाजित है। वैदिक साहित्य का अन्तिम भाग होने से 'उपनिषद्' को वेदान्त भी कहते है।

'उपनिषद्' शब्द सद् ' षद्लृ विशरणदत्यवसादनेषु ' धातु के प्रथम उप और नि – दो उपसर्ग के साथ क्विप प्रत्यय से बनता है।

''उपनिषादयति सर्वानर्थकरसंसारं विनाशयति, संसारकारणभूतामविद्यां च शिथिलयति,ब्रह्म च गमयति इति उपनिषद् ।''

'जो समस्त उत्पन्न अनर्थो का नाश करती, जगत के कारणभूत अविद्याओं को शिथिल बनाती एवं जीसे ब्रह्म का साक्षात्कार होता है वह उपनिषद् है।'

''उप सामीप्येन निनितरां, प्राप्नुवन्ति परं ब्रह्म यया विद्यया सा उपनिषद्।''

अमरकोश में 'उपनिषद्' शब्द का अर्थ 'धर्मे रहस्युपनिषत् स्यात्' दीया है।

ऐसा माना जाता है कि वेदों की हर शाखा का एक-एक उपनिषद् है। 'मुक्तिकोपनिषद्' के अनुसार 108 उपनिषद् है। 'अड्यार लायब्रेरी' द्वारा प्रकाशित उपनिषद् के संग्रह में 179 उपनिषद् का उल्लेख है। जब 'उपनिषद् वाक्य महाकोश' में 223 उपनिषदों की सूचि दी गई है।

पाणिनीय व्याकरण के अनुसार युज् धातु मे भावार्थक धञ् प्रत्यय से योग शब्द की निष्पत्ति हुई है और उसका अर्थ-संयोजन, संयमन, संयोग, समाधि आदि होता है।

'पातञ्लयोग' में 'युज् समाधौ' से उत्पन्न योग शब्द का प्रयोग हुआ है। भाष्यकार व्यास 'योगः समाधिः' कहकर योग का समाधि अर्थ लिया है। 'योगतत्वोपनिषद्' के अनुसार योग के चार प्रकार है।–मंत्रयोग,लययोग,हठयोग और राजयोग। मंत्रयोग में मंत्रो का लंबे समय तक जाप करने से सिद्धि प्राप्त होती है। लययोग में मन का कई उपायों से लय होता है। यम,नियम,आसन और प्राणायम- यह हठयोग के अङ्ग है। उससे भिन्न प्रत्याहार,धारणा,ध्यान और समाधि के साथ राजयोग कहलाता है।

मनुष्य का अन्तिम लक्ष्य मोक्ष है। दुःख कि निवृत्ति मोक्ष है। आध्यात्मिक,आधिभौतिक एवं आधिदैविक यह तीन प्रकार के दुःख है। उससे निवृत्ति पाने के या मोक्ष के लिए वेद, उपनिषद् एवं दर्शन आदि में भिन्न-भिन्न मार्ग बताए है। योग भी उसमें से एक है।

प्रस्तुत लेख में रोग के निवारण हेतु बताई हुइ योग क्रिया से अवगत करने का प्रयत्न है।

योग से संदर्भ 'योगचूडामणि उपनिषद्', 'योगकुण्डल्युपनिषद्', 'योगतत्त्वोपनिषद्', 'योगशिखोपनिषद्', 'अमृतनादोपनिषद्', 'ध्यानबिन्दु उपनिषद्', 'त्रिशिखीब्राह्मणोपनिषद्', 'शाण्डिल्योपनिषद्' 'श्री जाबालोपनिषद्', 'वराह उपनिषद्', 'सौभाग्यलक्ष्मी उपनिषद्', 'मण्डलब्राह्मणोपनिषद्', 'अद्वयतारकोपनिषद्' आदि उपनिषद् है। उससे भिन्न पातञ्लयोगशास्त्र, हठयोगप्रदीपिका, गोरक्षसंहिता, शिवसंहिता आदि में भी योग की चर्चा कि हुइ है। किन्तु विषय का विस्तार न करने हेतु प्रस्तुत लेख में उसका विवेचन किया नहीं है।

उपनिषदों में 'योगचूडामणि उपनिषद्', 'योगकुण्डल्युपनिषद्', 'ध्यानबिन्दु उपनिषद्', 'त्रिशिखीब्राह्मणोपनिषद्', 'शाण्डिल्योपनिषद्' 'श्री जाबालोपनिषद्' आदि में रोग निवारण का निर्देश है।

योग के आठ अङ्ग है।– यम, नियम, आसन, प्राणायम, प्रत्याहार, धारणा,ध्यान और समाधि। 'अमृतनादोपनिषद्', 'ध्यानबिन्दु उपनिषद्', एवं 'योगचूडामणि उपनिषद्' में यम, नियम से भिन्न छह अङ्ग है। 'अमृतनादोपनिषद्' में ध्यान के बदले तर्क को अङ्ग माना है ।

इस आठ अङ्गो में से आसन और प्राणायाम कि क्रिया द्वारा रोगका निवारण होता है। प्राण –वायु पर विजय पाने के तीन साघन है। 1. मिताहार 2. आसन एवं 3. शक्तिचालिनी मुद्रा का अभ्यास ।

पद्मासन,वज्रासन(सिद्धासन),स्वस्तिकासन,गोमुखासन,वीरासन,सिंहासन,भद्रासन,मुक्तासन,मयूरासन एवं सुखासन –नव आसन है। उसमें से पद्मासन और वज्रासन(सिद्धासन) मुख्य है।

चित्तवृत्तिनिरोधः योगः । पतंजलिने चित्त कि वृत्ति का निरोध को योग कहा है। प्राणवायु चलित होने से चित्त भी चलित होता है तथा प्राणवायु स्थिर होने से चित्त भी स्थिर हो जाता है। प्राणवायु और चित्त निश्चल होने से योगी स्थाणु रूप को प्राप्त होता है। इसलिए वायु का यत्न से निरोध करना चाहिए। वही प्राणायाम है। जब तक नाडीयाँ अशुद्ध होती है तब तक योगी प्राण का निरोध नहीं कर सकता।

शरीर में बहोत्तेर हजार नाडीयोँ का निदर्शन बृहदारण्यकोपनिषद् है। कुण्डलिनी से आश्रित चौदह मुख्य नाडीयाँ है। इडा,पिङ्गला,सुषुम्ना,सरस्वती, वारुणी,पूषा, हस्तिजिह्वा, यशस्विनी, विश्वोदरी,कुहू,शङ्खिनी,पयस्विनी,अलंबुसा तथा गान्धारी । (शाण्डिल्योपनिषद्, श्री जाबालोपनिषद्)

'योगचूडामणि उपनिषद्', 'ध्यानबिन्दु उपनिषद्' में सरस्वती, वारुणी,विश्वोदरी तथा पयस्विनी से अलावा दश नाडीयाँ प्रमुख है।

प्राण,अपान,समान,व्यान और उदान –पांच प्राण और नाग,कूर्म,कृकर,देवदत्त एवं धनंजय-पांच उपप्राण सभी नाडीयो में विचरण करते है।

ISSN-2394-5125 VOL 06, ISSUE 7, 2019

प्राण तथा अपान को इकठ्ठा करना हि प्राणायाम है। पूरक,रेचक एवं कुंभक –यह तीन प्राणायम है। प्राण को स्थिर करने के लिए बन्ध नामक क्रिया कि जाती है। यह बन्ध तीन प्रकार के है- मूलबन्ध, उड्डियानबन्ध एवं जालंधरबन्ध। इसके अलावा खेचरी,वज्रोली,महा एवं अमरोली आदि मुद्राओ का भी उपयोग होता है।

अब हम क्रमशः आसन,प्राणायाम,बन्ध एवं मुद्राएँ आदि द्वारा भिन्न-भिन्न रोग के निवारण से अवगत होगें।

योग के आसनों से शारीरिक रोगो का नाश होता है। प्राणायाम करने से पापों का विनाश होता है और प्रत्याहार करने से मानसरोग (विकार) का नाश होता है।(यो.चू.1-9) पद्मासन सभी रोगो के भय को नष्ट करता है। भद्रासन विष और रोग को नष्ट करनेवाला है। सिद्धासन से प्रमुख रोग तथा भगंदर का नाश होता है। (श्री जाबालो,शाण्डिल्य), सभी आसनो से शरीर के समस्त रोग का विनाश होता है।(शाण्डिल्य 2-12)

प्राणायाम में जो प्रस्वेद उत्पन्न करता है वह अधम है, जीसमें कंपन होता है वह मध्यम है और जीसमे उत्थान होता है वह उत्तम है। (श्री जाबाल.6-14,त्रि,2-104, शा.2)

अधम कोटि के प्राणायाम से आधि-व्याधि और सभी पापों का विनाश हो जाता है। मध्यम कोटि के प्राणायाम से महारोग,पाप एवं समस्त रोगों का नाश होता है और उत्तम प्राणायाम से (साधक) अल्पनिद्रा, अल्प मल-मूत्र और अल्प भोजनवाला बनता है।(त्रि.ब्रा.,2-106,107)

पहेले इडा नाडीसे श्वास लेकर उसको कुंभक करके पिंगला नाडीसे रेचक करना, फिर पिंगलासे श्वास लेकर उसको कुंभक करके इडासे रेचक करना। यह विधि से सूर्य-चन्द्र नाडी द्वारा प्राणायाम का नित्य अभ्यास करने से योगी कि समस्त नाडीयाँ तीन मास में शुद्ध हो जाती है। (शा.पृष्ठ-244)

जो योगी रेचक और पूरक से मुक्त होकर एक मात्र कुंभक करने में ही तत्पर रहेता हो और नाभि के मूल में, नासिका के अग्रभाग में और दोनो पाव के अंगुष्ठ में प्राणतत्त्व को धारण करता हो वह समस्त रोग से मुक्त होकर आनन्दमय जिवन जिता है। नाभि के मूल में प्राण को धारण करने से कुक्षि रोग दूर हो जाते है। (त्रिशि.)

प्राणायाम स्थिर करना कुंभक है। कुंभक दो प्रकार के है- 1. सहित और 2. केवल। सहित कुंभक के चार भेद है- सूर्यभेदन, उज्जायी, शीतली और भस्त्रिका।

सूर्यभेदन (कपालशोधन) कि क्रिया में वायु का मन्द-मन्द रेचन करने से वात् दोष और कृमि दोष नष्ट होता है। (यो.कु.24) उज्जायी क्रिया से शिर कि गरमी, गले का कफ दूर हो जाता है, जठराग्नि प्रदिप्त होती है, जलोदर तथा धातुरोग का नाश होता है । (यो.कु.25-27) शीतली प्रणायाम से बरोल,फेफडे के रोग,पित्,ज्वर,तृषा आदि व्याधियों का शमन होता है ।(यो.कु.31) भस्त्रिका प्रणायाम से गले के दर्द में राहत मिलती है और जठराग्नि प्रदिप्त होती है ।

दो प्रकार के कुभंक मे से केवल कुभंक कि सिद्धि से योगी पतले शरीरवाला, प्रसन्न चित्त, निर्मल आखोँवाले, नाद श्रवन करनेवाला, सभी रोगो से रहित, बिन्दु पर विजय पानेवाला और प्रदिप्त जठराग्नि से युक्त बनता है। (शा.14)

नासिका के अग्रभाग में प्राण को धारण करने से चिर आयु और शरीर कि लघुता प्राप्त होती है। ब्राह्ममूहुर्त में जिह्वा द्वारा वायु को खींचकर पीने से मात्र तीन मास में वाक् सिद्धि प्राप्त करके छह मास में महारोग मे से मुक्ति पाता है। (त्रिशि.110-112)

भिन्न-भिन्न अङ्गो में वायु को धारण करने से जो अङ्ग वायु से जकड गये हो वह मुक्त हो जाता है । (त्रिशि.113)

अपान वायु को उपर ले जाकर तथा प्राणवायु को कंठ से निम्न ले जाकर योगी वृद्धत्व न पाकर सोलह साल का बन जाता है। हृदय से लेकर कण्ठ तक आवाज के साथ दोनो नासिका से धीरे से वायु को खेंचते हुए, अपनी शक्ति के अनुसार कुंभक करके इडा से रेचक करने से कफ नष्ट हो जाता है और जठराग्नि प्रदिप्त हो जाती है।

मुख से सीत्कारपूर्वक वायु लेकर शक्ति के अनुसार कुंभक करके दोनों नासिका से रेचक करने से भूख,प्यास, आलस या निंद्रा उत्पन्न नहीं होती । जीह्वा से वायु लेकर कुंभक करके दोनों नासिका से रेचक करने से बरोल, ज्वर और भूख का नाश होता है। जिह्वा से वायु को खिंचकर निरंतर पिने से श्रम या दाह होता नहीं है और रोग नष्ट होते है। जिह्वा से वायु को खिंचकर उदर के मध्यभाग में रोकने से उसका सब ज्वर नष्ट होते है और कई प्रकार के विष नष्ट होते है ।

बाहर से प्राण को लेकर उदर में स्थिर करके उसे नाभि के बीच में, नासिका के आगे और पैर के अंगुष्ठ में धारण करने से शरीर हलका हो जाता है। दाये पैर के मूल से मूलरंध्र दबाके बाये पैर को रखकर उसे दोनों हाथ से पकडके दोनो नासिका से वायु को कुंभक करके कण्ठबन्ध पर चढाकर उन्नत होकर वायु को रेचक करने से सभी क्लेशो का विनाश होता है। विष भी अमृत कि तरह बन जाता है, गुदावर्त और चर्म रोग नष्ट होते है।(शा.उ)

नासिका के अग्रभाग में वायु को स्थिर करने से मनुष्य सभी रोगो से मुक्ति पाकर सो सोल जीता है।(श्री.6-23) नाभि के मध्य में वायु को स्थिर करने से सभी रोग दूर होते है और पैर के अंगुष्ठ में स्थिर करने से शरीर हलका बन जाता है।(श्री.6-24) जो मनुष्य जिह्वा से वायु को पीता है वह श्रम और दाह से मुक्त होकर रोग से मुक्ति पाता है। जिह्वा से वायु को खिंचकर जिह्वा के मूल में स्थिर करता है वह अमृत पीता है और स्वस्थ बनकर समस्त सुख भोगता है।(श्री.6-25,26)

जो मनुष्य इडा नाडी से वायु को खिंचकर दो भ्रृ के बीचमें स्थिर करता है वह शुद्ध अमृत पीता है और रोग से मुक्त होता है तथा पिंगला से वायु को खिंचकर नाभि में स्थिर करता है वह रोगरहित बन जाता है।(श्री.27,28) जिह्वा से वायु को खिंचकर नाभि में स्थिर करता है वह वात् औऱ पितजन्य दोषो से मुक्ति पाता है (श्री.6-30) दोनो नासिका से वायु को खिंचकर दोनो आंखो में स्थिर करता है उसका नेत्र रोग नष्ट हो जाता है। दोनो नासिका से वायु को खिंचकर कानमें स्थिर करने से या शिर पर स्थिर करने से शिर रोग नष्ट हो जाते है। (श्री.6-31,32)

ISSN-2394-5125 VOL 06, ISSUE 7, 2019

कुंभक के साथ बन्ध का भी अभ्यास करने से रोग नष्ट हो जाते है । बन्ध तीन प्रकार के है- मूल बन्ध, उड्डीयान बन्ध और जालंधर बन्ध । मूल बन्ध करने से मल,मूत्र के रोग से मुक्ति मिलती है और वृद्ध भी युवान बन जाता है (ध्या.74, यो.चू.47) उड्डीयान बन्ध से उदर के सभी विकार दूर हो जाते है । (यो.कु.,यो.चू.48) जालंधर बन्ध से दुःख और कष्टो का विनाश हो जाता है। (यो.चू.50)

मुद्राओं से प्राण की सिद्धि होने से रोगों का विनाश होता है। खेचरी मुद्रा सिद्ध होने से निद्रा,प्यास और भूख सताती नहीं है या रोग और मृत्यु का भय भी निकल जाता है। यह मुद्रा जरा,मृत्यु और रोगों को दूर करनेवाली है। (ध्या.80,यो.कु.24,यो.चू.56) महामुद्रा से वात् ,पित् और कफ आदि रसो पुरी तरह से शोषित होते है और नाडी मे जमा हुआ मल साफ हो जाता है और क्षय, कुष्ठ,भगंदर ,अजिर्ण आदि से मुक्ति मिलती है । (ध्या.1-92, यो.चू.66-69) शक्तिचालिनी मुद्रा से जलोदर, उदर के सभी रोगों से मुक्ति मिलती है । (यो.कु.)

इस तरह आसन और उसकी मदद से किये जानेवाले प्राणायाम और उसकी आंतरक्रियाओं से शरीर के सभी रोग नष्ट हो जाते है । शरीर स्वस्थ होने से मन स्वस्थ बनकर स्थिर बनता है । मन की स्थिरता के साथ प्रत्याहारादि अङ्गो कि साधना से साधक परमतत्त्व को प्राप्त करता है। बाबा रामदेव और उनके जैसै अनेक संत-महात्माओं आसन और प्राणायाम में से कतिपय क्रियाओं से ही विश्व के रोग दूर करने का यत्न कर रहै है।

संदर्भ सूचि

1. श्रीउपनिषदो (श्री नथ्थुराम शर्मा प्रणीत तात्पर्यदीपिका सहित) स्व. शेठ जादवजी जीवराज,मुंबइ, आठमी आवृत्ति- 1999.

2. સો ઉપનિષદો સસ્તુ સાહિત્ય વર્ધક કાર્યાલય, અમદાવાદ, પાંચમી આવૃત્તિ- 2002.

3. ૧૦૮ ઉપનિષદ્(સાધના ખંડ,જ્ઞાન ખંડ,બ્રહ્મવિદ્યા ખંડ) સંપાદક- પં. શ્રીરામ શર્મા આચાર્ય પ્રકાશક- બ્રહ્મવર્ચસ, શાન્તિકુંજ, હરિદ્વાર,પ્રથમ આવૃત્તિ-2000.

4. उपनिषद् महावाक्यकोश । संकलन कर्ता- गजानन शंभु साधले प्रकाशक- चौखम्बा विद्याभवन,वाराणसी, द्वितीय संस्करण-1996