



प्रमुख योग उपनिषदों में ध्यान का स्वरूप

डॉ. अर्पिता नेगी, सहायक आचार्या

सुनीता शर्मा, शोधकर्त्री

योग अध्ययन विभाग

हिमाचल प्रदेश विश्वविद्यालय—171005

भारतीय संस्कृति की अविच्छिन्न प्रवाह में उपनिषदों का महत्वपूर्ण स्थान है। आत्म कल्याण की प्राप्ति को करने हेतु उपनिषदों में अनेकानेक आत्म कल्याण के विषयों को सन्दर्भित किया गया है, जिसमें साधक मुख्यतः ध्यान के माध्यम से आत्मकल्याण करके मोक्ष को प्राप्त कर सकता है। भौतिक जीवन से सम्बन्धित सभी आवश्यक परिस्थितियों को समझने का मार्ग दर्शन उपनिषदों में विद्यमान है।

ध्यान साधना आत्यान्तिक दुःख से निवृत्ति प्राप्त करने का मुख्यतम साधन है। ध्यान साधना के द्वारा मनुष्य मानसिक शक्तियों को संयोजित करके एक ही लक्ष्य पर स्वयं को केन्द्रित करने का अभ्यास करता है। आत्मज्ञान की प्राप्ति के लिए ध्यान के अभ्यास का प्रारम्भ मनुष्य के स्वयं के अनुभव के आधार पर ही होता है। ध्यान के अभ्यास का प्रारम्भ करके वह मनुष्य सर्वप्रथम अपने शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक स्तरों पर नियंत्रण करके आध्यात्मिक अनुभूति के मार्ग को प्रशस्त कर सकता है।

आर्य शङ्कर ने मुख्यतः ग्यारह उपनिषदों— ईशावास्योपनिषद्, केनोपनिषद्, कठोपनिषद्, प्रश्नोपनिषद्, मुण्डकोपनिषद्, माण्डूक्योपनिषद्, तैत्तिरीयोपनिषद्, ऐतरेयोपनिषद्, छान्दोग्योपनिषद्, बृहदारण्यकोपनिषद् की प्रमाणिकता को स्वीकार कर भाष्य किया है।¹

इसके अतिरिक्त कुछ ऐसे उपनिषद भी हैं जिसमें केवल मात्र यौगिक विषयों का ही व्याख्यान किया गया है। योगोपनिषदों का संग्रहए। महादेव शास्त्री द्वारा सम्पादित मद्रास की अड्यार लाइब्रेरी से हुआ है। ये बीस उपनिषद् अद्वयतारकोपनिषद्, अमृतनादोपनिषद्, अमृतबिन्दूपनिषद्, क्षुरिकोपनिषद्, तेजोबिन्दूपनिषद्, त्रिशिखीब्राह्मणोपनिषद्, दर्शनोपनिषद्, नादबिन्दूपनिषद्, ध्यानबिन्दूपनिषद्, पाशुपतब्रह्मोपनिषद्, ब्रह्मविद्योपनिषद्, मण्डलब्राह्मणोपनिषद्, महावाक्योपनिषद्, योगकुण्डल्युपनिषद्, योगचूडामण्ड्युपनिषद्, योगशिखोपनिषद्, योगतत्त्वोपनिषद्, वराहोपनिषद्, शाण्डिल्योपनिषद्, हंसोपनिषद् हैं।²

उपनिषद् शब्द का अर्थ

'उपनिषद्' शब्द 'उप' और 'नि' उपसर्गपूर्वक 'सद्' धातु से निष्पन्न होता है। 'सद्' धातु के चार अर्थ—बैठना, नाश करना, प्राप्ति करना (गति) और शिथिल करना(अवसादन) है। 'उप' का अर्थ है समीप तथा 'नि' का अर्थ है ध्यान—पूर्वक। अतः उपनिषद् शब्द का अर्थ हुआ—शिष्य का गुरु के समीप ध्यानपूर्वक परम तत्त्व परमेश्वर का गूढ़ उपदेश सुनने के लिये बैठना, जिससे शिष्य की अविद्या का नाश होता है, उसे ब्रह्म तत्त्व की प्राप्ति होती है।³

तेजोबिन्दू उपनिषद् में ध्यान का स्वरूप

साधक स्वयं के हृदय में और इस चराचर जगत् में सर्वरूप से व्यापक तेजोबिन्दू का ध्यान ही सर्वश्रेष्ठ ध्यान कहा गया है, क्योंकि तेजोबिन्दू ध्यानही परमात्मा के अत्यन्त सूक्ष्मतम अणुस्वरूप है, वही परमात्मा अणुस्वरूप में शान्तस्वरूप है, स्थूल व सूक्ष्म स्वरूप में भी वही है। स्थूल व सूक्ष्म दोनों से परे भी यही तेजोबिन्दू ध्यान विद्यमान है।



तेजोबिन्दू जो मनुष्य के हृदय में स्थित है उस अविनाशी स्वरूप का हृदय में दर्शन करना अत्याधिक कष्टप्रद व कठिन है। साधारण मनुष्यों के लिए ही नहीं, अपितु ऋषि-मुनियों के लिए भी ध्यान प्राप्त करना अत्यन्त जटिल है।

जिस साधारण मनुष्य ने भी अपने आहार-विहार को संयमित कर लिया है, जिसने आवेश पर विजय प्राप्त कर ली है, जो अनासक्त हो गया है, जो सभी प्रकार के द्वन्द्वभावों से मुक्त हो गया हो, जो दंभरहित हो, जो सभी प्रकार की आशाओं व आकंक्षाओं से रहित हो, जो मनुष्य अपरिग्रह का पालन करता हो, उसी साधक को तेजोबिन्दू ध्यान का अधिकारी माना गया है।

साधक स्वयं के हृदय में ध्यान करके “मैं ब्रह्म हूँ” इस प्रकार की आलम्बन से रहित स्थिति सत्‌वृत्ति के द्वारा परम आनन्ददायक भाव की स्थिति को प्राप्त कर लेता है।⁴

ध्यानबिन्दू उपनिषद् में ध्यान का स्वरूप

यदि किसी मनुष्य के भूधर जैसा पाप हो और अनेकों योजन तक विस्तृत फैला हुआ हो, तो भी ध्यानयोग के द्वाराउस पाप का नाश हो सकता है। ऐसे विस्तृत फैले हुए पाप के नाश के लिए ध्यान के अतिरिक्त अन्यतम कोई उपाय नहीं है।

ओकार रूप, एकाक्षर मोक्ष की इच्छा रखने वाले मनुष्य का ध्येय रहा है। प्रणव रूपी एकाक्षर तीन अक्षरों अकार, उकार, मकार से युक्त है। प्रणव के प्रथम अक्षर ‘अकार’ में पृथ्वी, अग्नि, ऋग्वेद व भूलोक है। यह पीत वर्ण व रजोगुण से युक्त है तथा इसमें पितामह ब्रह्मा का लय होता है। प्रणव के द्वितीय अक्षर ‘उकार’ में अंतरिक्ष, वायु, यजुर्वेद व भुवःलोक है। यह श्वेत वर्णव सत्त्वगुण से युक्त है तथा इसमें जनार्दन विष्णु का लय होता है। प्रणव के तृतीय अक्षर ‘मकार’ में घौ, सूर्य, सामवेद व स्वःलोक है। यह कृष्ण वर्ण व तमोगुण से युक्त है तथा इसमें महेश्वर का लय होता है।

हृदय कमल की पंखुड़ियों के मध्य में स्थित अचल दीपशिखा की कान्ति को धारण करने वाले के सदृश, अंगुष्ठमात्र आकार वाले तेजोमयी और अचल, ऑकाररूपी ईश्वर का सदैव हृदय में ध्यान करना चाहिए।

प्राणायाम में पूरक का अभ्यास करते हुए नाभिस्थान में अतसी के पुष्ट के समान प्रतिष्ठित चार भुजाओं वाले भगवान् विष्णु का ध्यान करना चाहिए। कुम्भक (श्वास को भीतर रोकना) का अभ्यास करते हुए हृदय पद्म में, कमल के आसन पर सुशोभित, गौर व रक्तवर्ण वाले चतुर्मुख पितामह ब्रह्मा का ध्यान करना चाहिए। रेचक (श्वास को छोड़ते हुए) का अभ्यास करते हुए शुद्ध स्फटिक के समान त्रिनेत्रों वाले, कलाओं से रहित, पापों का शमन करने वाले भगवान शिव का ध्यान करना चाहिए।⁵

मण्डलब्राह्मण उपनिषद् में ध्यान का स्वरूप

सभी भौतिक जगत से सम्बन्धित प्राणियों के शरीरों में केवल एकमात्र चैतन्यतत्त्व विद्यमान है, इस चैतन्यरूपी आत्मतत्त्व का निरन्तर चिन्तन करना ही ध्यान कहा गया है।

इस दुःखरूपी भौतिक संसार समुद्र को पार करने के लिए, योग के द्वारा किसी सूक्ष्म मार्ग को आधार मानकर सत्त्व आदि गुणों से पूर्णतः निवृत होकर, तारक ब्रह्म का सदैव दर्शन करना चाहिए। भौंहों के मध्य में निर्गुण, निराकार, अक्षय, सच्चिदानन्दस्वरूप, कान्ति से युक्त, शैल के समान तारक ब्रह्म स्थित है। तारक ब्रह्म की प्राप्ति के लिए ध्यान के माध्यम से उपाय रूप में लक्ष्य त्रय (अन्तर्लक्ष्य, बहिर्लक्ष्य, मध्यलक्ष्य) का अवलोकन करना चाहिए।

जिस योगाभ्यास साधक के सभी प्रकार के संकल्पों का समूल नाश हो जाता है उसी साधक को मुक्ति की प्राप्ति होती है, इसलिए भाव-अभाव, सुख-दुःख आदि सभी द्वन्द्व भावों का सर्वथा त्याग करने से व केवल मात्र परमात्मा का ध्यान करने से ही मुक्ति मिलती है। अनेनानेक स्थितियों में ज्ञान और ज्ञेय का,



ध्येय और ध्यान का, लक्ष्य और अलक्ष्य का, ऊह और अपोह का सर्वथा त्याग करने से मनुष्य जीवनमुक्त हो जाता है।⁶

शाण्डिल्य उपनिषद् में ध्यान का स्वरूप

पद्मासन आदि किसी भी ध्यानात्मक आसन पर स्थिरतापूर्वक बैठकर साधक को ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। पूरक, कुम्भक, रेचक तीनों भेदों के तीन वर्ण अ, उ, म हैं इसलिए प्रणव ही प्राणायाम रूप है।

बाहर की वायु को इड़ा नाड़ी द्वारा पूरक करते हुए सोलह मात्राओं से खींचना चाहिए, पूरक को करते हुए 'अ' कार का ध्यान करना चाहिए। पूरित की हुई वायु से चौंसठ मात्राओं तक कुम्भक करते हुए 'उ' कार का ध्यान करना चाहिए, तत्पश्चात् पूरित की गई वायु को पिङ्गला नाड़ी के द्वारा रेचक करते हुए, बतीस मात्राओं तक 'म' कार का ध्यान करना चाहिए। इस प्रकार से प्राणायाम का अभ्यास बार-बार करते रहना चाहिए।

सगुण ध्यान में किसी सकार रूप में विद्यमान मूर्ति, वृक्ष अथवा प्रत्यक्ष किसी वस्तु का ध्यान किया जाता है। निर्गुण ध्यान में आत्मा के स्वरूप का ध्यान किया जाता है।⁷

जाबालदर्शन उपनिषद् में ध्यान का स्वरूप

परमपिता परमेश्वर योगिश्वरों के भी ईश्वर है, सत्य व मोक्ष की एकमात्र औषधि विश्वरूप महान ब्रह्म है। इसलिए विश्वस्वरूप और ऊर्ध्वरेतस योगिश्वरों के भी ईश्वर हैं, सत्यस्वरूप परब्रह्म का आत्म रूप से ऐसे विरूपाक्ष (विलक्षण नेत्रों वाले)का ध्यान "मैं वहीं हूँ" इस प्रकार की भावना से ध्यान करना चाहिए।

सर्वज्ञ ईश्वर, सत्य स्वरूप, आनन्द से युक्त, सर्वातीत, अचल, अद्वैतरूप, सदैव विद्यमान रहने वाला, आदि-मध्य-अंत से रहित, स्थूल जगत् से रहित, आकाश से रहित, वायु से भी विलक्षण, नेत्रों से भी न दिखाई देने वाले, रूप-रस-गन्ध से रहित, अप्रमेय, अनुपम, देहातीत, सच्चिदानन्द आत्मा का "मैं वहीं हूँ" इस प्रकार से उस परमपिता परमेश्वर का ध्येय से परे का ध्यान मुक्ति की सिद्धि को प्रदान करने वाला होता है।⁸

निष्कर्ष

उपर्युक्त तथ्यों के आधार पर निष्कर्ष निकलता है कि योग उपनिषदों में ध्यान के विभिन्न प्रकारों को स्वीकार किया गया है। परन्तु प्रमुख रूप से योग उपनिषदों में औंकार की तीन मात्राओं अ, उ, म का प्राणायाम के साथ अभ्यास करते हुए ध्यान व स्वयं के हृदय स्थान में ध्यान करने को कहा गया है। औंकार के ध्यान द्वारा साधक शारीरिक व मानसिक शक्तियों को संयोजित करके एक ही लक्ष्य पर स्वयं को एकाग्र करने का प्रयत्न करता है। किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर ही ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। ध्यान के नित्य अभ्यास से साधक के सभी दुःखों का सर्वथा नाश हो जाता है। दुःखीरूपी भौतिक संसार सागर को पार करने के लिए किसी भी सूक्ष्मातिसूक्ष्म मार्ग को आधार मानकर ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। ध्यान की अनेक अवस्थाएं हो सकती हैं, लेकिन ध्यान को नित्य व्यावहारिक जीवन में आत्मसात करके ही मोक्ष की प्राप्ति की जा सकती है। जितनी नित्यता व स्थिरतापूर्वक ध्यान की विधियों का अभ्यास किया जाएगा साधक उतनी की तीव्रता से आत्मसाक्षात्कार कर सकता है।

सगुण स्थान के अन्तर्गत इस भौतिक जगत् में किसी स्थूल मूर्ति, वृक्ष आदि का ध्यान किया जाता है। निर्गुण ध्यान में आत्मा के निराकार स्वरूप में ध्यान कहा गया है।



सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. भारद्वाज डॉ। ईश्वर (1992), औपनिषदिक अध्यात्म विज्ञान। क्लासिकल पब्लिशिंग कम्पनी, नई दिल्ली पृष्ठ 8
2. कल्याण योगाङ्क | गीताप्रेस गोरखपुर पृष्ठ 129
3. शर्मा चन्द्रधर, भारतीय दर्शन | मोतीलाल बनारसीदास पृष्ठ 5
4. वि। शास्त्री आचार्य केशवलाल (2015)। उपनिषत्सञ्चयनम्, (द्वितीय भाग)। चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली पृष्ठ 265–266,270, मंत्र 1 / 2–3, 36
5. आचार्य शर्मा पं। श्रीराम जी (1971)। 108 उपनिषद् (साधना खण्ड)। संस्कृति संस्थान, बरेली पृष्ठ 260–265, मंत्र 1,9–13, 19, 30–32
6. वि। शास्त्री आचार्य केशवलाल (2015)। उपनिषत्सञ्चयनम् (द्वितीय भाग)। चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली पृष्ठ 475–476, 481, मंत्र 1 / 1 / 9, 1 / 2 / 3, 2 / 3 / 67
7. आचार्य शर्मा पं। श्रीराम जी (1971)। 108 उपनिषद् (ब्रह्म विद्या खण्ड)। संस्कृति संस्थान बरेली पृष्ठ 265–66, 282, मंत्र 1 / 6, 10
8. आचार्य शर्मा पं। श्रीराम जी (1971)। 108 उपनिषद् (ब्रह्म विद्या खण्ड)। संस्कृति संस्थान बरेली पृष्ठ 219, मंत्र 9 / 1–5