



ISSN: 3049-2017

IJMH 2026; 3(5): 60-63

© 2026 IJMH

www.themultijournal.com

Received: 08-09-2026

Accepted: 28-09-2026

Publish : 29-09-2026

**प्रिया**

योग विभाग,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

**डॉ हिमानी यादव**

अनुसंधान पर्यवेक्षक,

सहायक आचार्य,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

## उपनिषदों में वर्णित योगतत्त्वों की समसायिकता

**प्रिया, डॉ हिमानी यादव****सारांश**

भारतीय ज्ञान परंपरा वैदिक काल से ही समृद्ध रही है। भारतीय ज्ञान परंपरा में सर्वप्रथम वेद प्राप्त होते हैं, वेदों के चार भाग किये गये हैं। मंत्र आदि संहिता कहे जाते हैं। गृहस्थ आश्रम में ब्राह्मण ग्रन्थों का पालन किया जाता है। तथा वानप्रस्थ आश्रम में आरण्यक ग्रन्थों का चिंतन मनन किया जाता है। तथा सन्यास आश्रम में उपनिषद् आदि ग्रन्थों का महत्त्वपूर्ण ज्ञानराशि उपनिषद् है। अनेक विद्वानों के अनुसार उपनिषदों का काल 2500 ई.पू. से 2000 ई.पू. तक माना जाता है।

यह उपनिषद् वर्तमान समय में मनुष्य के जीवन को कैसे सहजता से जीया जाये इसके लिए भी उपदेश करते हैं। मुक्तिका उपनिषद् में 108 उपनिषदों में प्रमुख योगोपनिषद् की चर्चा यहां करेंगे कैसे उपनिषदों में वर्णित योग तत्त्व वर्तमान मनुष्य की जीवन शैली को परिवर्तित कर उसके दुःखों का नाश कर सकते हैं। क्योंकि उपनिषद् को ब्रह्मविद्या भी कहा जाता है, और यह विद्या रोगों आदि का नाशकर मनुष्य के संपूर्ण जीवन का कायाकल्प कर उसे समग्र रूप से स्वास्थ्य प्रदान करती है। योग उपनिषदों में वर्णित योग के तत्त्व जैसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि वर्तमान समय में अत्यधिक उपयोगी हैं। उनकी चर्चा यहां शोध पत्र में की गयी है।

**विषयवस्तु-** उपनिषद् की परंपरा भारत वर्ष में अत्यधिक प्राचीन है। उपनिषद् का अर्थ है गुरु के समीप बैठ कर श्रद्धापूर्वक ज्ञान प्राप्त करना। 108 उपनिषदों में 20 उपनिषद् योगतत्त्वों को चर्चा करते हैं। योग शब्द का अर्थ जुड़ना, संयोग, महर्षि पतंजलि योगसूत्र में कहते हैं कि-

**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः**

अर्थात् चित्त में उठने वाली वृत्तियों का जब पूर्णता निरोध हो जाता है तब योग घटित होता है। यह योग उपनिषदों में भी बताया गया है। मुक्तिका उपनिषद् में 108 उपनिषदों का वर्णन मिलता है। जिनमें 20 मुख्यतः योग के तत्त्वों की बात करते हैं। इस शोध पत्र में योग चूडामणि उपनिषद्, योगतत्त्वोपनिषद्, ध्यानबिंदू उपनिषद् तथा नादबिंदू उपनिषद् को प्रमुखतः से लिया गया है।

उपनिषदों की रचना भिन्न-भिन्न ऋषियों ने की है तथा इनका रचनाकाल ई.पू. 2500 से ई.पू. 2000 तक का माना जाता है।<sup>1</sup> उपनिषदों में ब्रह्म विद्या की चर्चा मिलती है। यह विद्या मनुष्य को संसारिक बंधनों से मुक्ति दिलाकर उसके मोक्ष के मार्ग को प्रशस्त करती है। योगतत्त्व इसी मोक्ष या कैवल्य में सहायक है यदि इनका पारायण किया जाये तो व्यक्ति अविद्या का नाश कर आत्मतत्त्व को जान लेता है तथा सांसारिक पीड़ाओं से मुक्त हो जाता है।

प्रथमतः योग चूडामण्युनिषद् सामवेदीय उपनिषद् धारा से प्राप्त होता है। इसमें योगतत्त्वों के रूप में षडंग योग की चर्चा की है। यह छः अंग आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान और समाधि है इन छः अंगों से युक्त को योग कहा गया है।

**आसन प्राण संरोधः प्रत्याहारश्च धारणा।****ध्यानं समाधि रेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट्॥<sup>2</sup>****Correspondence:****प्रिया**

योग विभाग,

निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर, राजस्थान

आसन के रूप में यहाँ दो आसन कहे गये हैं। एक सिद्धासन और दूसरा पद्मासन। साथ ही शरीर में स्थित छः चक्रों को सिद्ध करने के लिये कहा गया है। तथा सभी चक्रों की स्थिति बताते हुये कहा गया है कि यह अभी मोक्ष में सहायक है।

**एक सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीय कमलासनम्।**

**षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्॥<sup>3</sup>**

नाडियों की चर्चा बताते हुये उनके नामों की चर्चा की गयी है।

**प्रधानाः प्राणवहिन्यो भूयस्तासु दशस्मृताः।**

**इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयगा॥**

**गन्धारी हस्तिजिहा च पूषा चैव यशस्विनी।**

**अलम्बुसा कुहूश्चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता॥<sup>4</sup>**

प्राणायाम के क्रम में नाडीशोधन की चर्चा की गयी है। कहा गया है कि साधक बतायी गयी विधि से अभ्यास करता है तब दो मास में ही नाडी शुद्धि हो जाती है।

**सूर्यचन्द्रमसोर नेन विधिना बिन्दुद्वय ध्यायतः।**

**शुद्धा नाडिणगा भवन्ति यमिनो मासद्वयादूर्ध्वतः॥**

प्राणायाम के लक्षण के रूप में कहा गया है कि सामान्य प्राणायाम पसीना लाने वाला होता है। मध्यम प्राणायाम में शरीर काँपने लगता है। तथा उत्तम भी कोटि के प्राणायाम में शरीर आसन से ऊपर उठने लगता है। इसलिये इस तरह का प्राणायाम करना चाहिये।

प्रत्याहार की चर्चा में अपनी इन्द्रियों को विषयों से हटाकर इष्ट साधना में लगाना प्रत्याहार कहा गया है।

**चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम्।**

**यत्प्रत्याहारं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते॥**

ग्रन्थकार कहते हैं कि द्वादश बार ध्यान होने पर समाधि अवस्था प्राप्त होती है।

**धारणाद्वादश प्रोक्तं ध्यानं योगविशारदैः**

**ध्यानं द्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते॥**

समाधि की स्थिति में साधक समभाव को प्राप्त करता है। जब यह स्थिति उत्पन्न होती है। तब वह संसार सागर से पार चला जाता है।

**यत्समाधौ परं ज्योतिरनन्तं विश्वतोमुखम्।**

**तस्मिन्दृष्टे क्रियाकर्म यातापातो न विद्यते॥**

यह उपनिषद् बताता है कि कैसे साधक इन सभी योगतत्त्वों का पालन करके सामान्य जीवन जी सकता है। तथा निरंतर इनका अभ्यास करते हुये मोक्ष के मार्ग की प्रशस्त कर सकता है। वर्तमान समय में मानसिक विकार अत्यधिक बढ़ते जा रहे हैं। तब ऐसे समय में अनेक शोध प्राणायाम, ध्यान की विधियों पर हो रहे हैं जिससे ज्ञात होता है कि इनका प्रयोग वर्तमान समय में ऐसी समस्याओं से निपटने के लिये किया जा सकता है।

Hardvard Health Publishing के 12 फरवरी 2021 में हुये शोध से ज्ञान होता है कि Depreed लोगों में Prefrontal

Context बहुत Active ही होता है मस्तिष्क का भाग एमिगडैला भी काफी Active रहता है। यह Fear का Centre है। शोध बताते हैं कि जब ध्यान किया जाता है तब यह मस्तिष्क के दो भागों के बीच संतुलन बनाता है एवं नकारात्मक विचार और चिन्ता तनाव के स्तर को कम करता है ऐसा डॉ. डेनीनगर ने अपनी रिसर्च में पाया है।<sup>5</sup>

इसी प्रकार योगतत्त्वोपनिषद् में भी योग के तत्त्वों की चर्चा की गयी है। योगतत्त्वोपनिषद् में श्री हरि विष्णु ब्रह्मा जी को अष्टांग योग का उपदेश देते हैं एवं कहते हैं कि यह योग अविद्या आदि को दूर करने वाला है। यह माया रूपी जाल को नष्ट कर प्राणियों को जन्म मरण जरावस्था और रोगों का नाश करने वाला मार्ग तो यही है।<sup>6</sup>

**तेषां मुक्तिकरं मार्गं मायाजालनिकृन्तम्।**

**जन्ममृत्युजराप्याधि नाशनं मृत्युतारकम्॥**

**अज्ञानादेव संसारो ज्ञानादेव विमुच्यते।**

**ज्ञानस्वरूपमेवादौ ज्ञानं ज्ञैयैक साधनम्॥<sup>7</sup>**

योगतत्त्वोपनिषद् में चार प्रकार के योग की चर्चा की गई है। मंत्रयोग लययोग, हठयोग एवं राजयोग तथा आठ योग के अंग बताये गये हैं।

**यमश्च नियमश्चैव आसन प्राणसंयमः ॥**

**प्रत्याहारो धारणा च ध्यानं भूमध्ये हरिम्।**

**समाधिः समतावस्था साष्टाङ्गो योग उच्यते॥<sup>8</sup>**

इस उपनिषद् में आहार विहार की भी चर्चा की गयी है। जिसका भी वर्तमान समय में अत्यधिक महत्व है। क्योंकि अत्यधिक रोग खानपान इत्यादि के कारण हो रहे हैं जैसे मोटापा, हृदयरोग, मधुमेह जैसी समस्याएँ अनियमित जीवनशैली के कारण हो रही हैं। उपनिषदों में योग के अंगों की चर्चा के माध्यम से हम मोक्ष को प्राप्त कर सकते हैं वही वर्तमान समय में उपनिषदों में दी गयी शिक्षाएँ मनुष्य के जीवन को बेहतर बना सकती हैं।

योगतत्त्वोपनिषद् में मुद्राओं तथा बंधों की चर्चा की गयी है। जैसे महामुद्रा महाबंध, महावेध खेचरी जालबंधर उड्डियान बंध, मूलबंध आदि। साधक इनका प्रयोग अपनी जीवनशैली को बेहतर बनाने में कर सकता है। वर्तमान समय में हुये शोध भी यही बताते हैं। कि अनेक प्रकार के योगभ्यास रोग प्रबंधन में सहायक है।

नेशल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन में प्रकाशित एक शोधपत्र टाइप-2 डायबिटीज के रोगियों में ब्लडशुगर पर योग का प्रभाव PMID-26023550 सुभाष एव अन्य द्वारा किये गये शोध में 36 से 55 वर्ष के 30 लोगों पर लगातार 6 महीने तक योग अभ्यास करवाने पर रक्त शर्करा पर योग का प्रभाव पड़ता है। अतः हम कर सकते हैं कि

हठयोग की क्रियायें जैसे आसन प्राणायाम आदि का प्रभाव मधुमेह रोग पर होता है।<sup>9</sup>

इसी प्रकार ध्यानविन्दूपनिषत् में केन्द्रीय विषय ध्यान है। यह उपनिषद् कृष्णयजुर्वेद से संबंध रखता है। इसमें प्रणव का स्वरूप उसके ध्यान की विधि ब्रह्म ध्यान तथा त्रिमूर्ति ध्यान बताया गया है।<sup>10</sup>

### बीजाक्षरं परं बिंदु नादं तस्योपरि स्थितम्।

### सशब्दं चाक्षरे क्षीणे निःशब्द परमं पदम्॥

ओंकार के विभिन्न स्वरूपों की चर्चा करते हुये उसके अ, उ, म. बताये गये हैं। पातञ्जलि योगसूत्र में प्रणव को ब्रह्म का वाचक कहा गया है।

### तस्य वाचकः प्रणवः<sup>11</sup>

यही तथ्य इस उपनिषद् में भी उद्धटित होता है।

### ओंकार प्रभवादेवता ओंकारप्रभवा स्वराः।

### ओंकारप्रभवं सर्वं त्रैलोक्य संचराचरम्॥

ओऽम् के जप से मानसिक तनाव कम होता है, ऐसा रिसर्च में पाया गया है ऐसा ही एक शोध भावना हरने जीने किया है। ओऽम् को उच्चारण करने से मस्तिष्क का Frontal Context की सक्रियता कम होती है। जिससे तनाव कम होता है। मानसिक रूप से ओऽम् का जप करने से मस्तिष्क में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है।<sup>12</sup>

इसी प्रकार नादविन्दूपनिषत् का सम्बन्ध ऋग्वेद से है। इसमें नाद की चर्चा की गयी है। इस उपनिषद् में नाद के श्रवण माध्यम से योगी स्वयं को इस संसार से मुक्त करता है। नाद अर्थात् ध्वनि का प्रयोग वर्तमान समय में यौगिक चिकित्सा में प्रयोग किया जा रहा है। Pubmed पर प्रदर्शित एक शोधपत्र सिगिंग बाउल का थेरेपिक प्रभाव Yiqing एवं अन्य के द्वारा यह अध्ययन किया गया है।<sup>13</sup> इस शोधपत्र का निष्कर्ष यह रहा कि Sound का प्रभाव तनाव अवसाद, चिंता आदि समस्याओं पर पड़ता है तथा इससे तनाव, चिंता आदि के स्तरों में कमी आती है।

एक दूसरे अध्ययन में इफैक्ट ऑफ साउंड आधारित मेडिटेटिव डिक्टिव हीलिंग औन स्ट्रेस, कॉर्टिसॉल एवं ब्लड प्रेशर सितम्बर 2025 इस अध्ययन में पाया गया कि तनाव अवसाद आदि पर जब सिगिंग बाउल्स तथा गोंग आदि उपकरणों से रोगी को थेरेपी दी जाती है। तब रोगी के मानकों में महत्वपूर्ण बदलाव दिखाई पड़ते हैं इस अध्ययन में 100 लोगों को लिया गया था जिनकी 21 से 65 वर्ष तक की दी तथा इस अभ्यास को करने के बाद रोगियों में सकारात्मक प्रभाव दिखाई पड़ता है।<sup>14</sup>

### निष्कर्ष-

हम देखते हैं कि इन सभी चार उपनिषदों में जो शिक्षा अर्थात् योग के तत्त्व बताये गये हैं वे सभी वर्तमान समय में उपयोग हो रहे हैं।

वर्तमान समय में मानसिक रोगों की जैसे बाढ़ आ गयी है। इन रोगों के उपचार के लिये योग के अनेक अंग सहायक हैं जैसे डायबिटीज ब्लडप्रेसर आदि जीवन शैली से जुड़ी समस्याओं के लिये योग के घटक, आसन तथा प्राणायाम अत्यधिक उपयोगी हैं उसी प्रकार तनाव, चिंता, अवसाद जैसे मनोविकारों के लिये ध्यान की विधियाँ, प्राणायाम की क्रियायें आदि आवश्यक हैं, जिनके माध्यम से रोगी के, स्वास्थ्य में सुधार आता है। किंतु इन का अभ्यास निरंतर करना होता है क्योंकि ये सभी धीरे-धीरे अपना कार्य करते हैं। तथा रोगी को चाहिये कि वह अपना आहार भी उचित रखे यदि आहार उचित नहीं होता है तब ये सभी आसन, प्राणायाम आदि अच्छी प्रकार से कार्य नहीं करते हैं। योग के अंग यदि पूरी जागरूकता से जीवन में अपनाये जाये तो व्यक्ति स्वस्थ लाभ करता है। यदि व्यक्ति स्वस्थ है तो उसके स्वास्थ्य की रक्षा योग के घटक करते हैं। योग को संपूर्णता से अपने जीवन में उतारने से ही व्यक्ति अपने स्वास्थ्य की रक्षा करता है। हम सभी को चाहिये कि योग को अपने जीवन का अंग बनाये तथा इसका नियमित अभ्यास करें।

### संदर्भग्रन्थसूची

1. शास्त्री आचार्य केशवलाल (2021) उपनिषत्संश्रयनम् चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी
2. सरस्वती निरञ्जानन्द (2012) प्राण एवं प्राणायाम योग पब्लिकेशन्स मुगेर बिरुट।
3. सिलोडी महेश प्रसाद (2020) योग-विज्ञानम् किताब मटल नई दिल्ली।
4. सरस्वती कर्मानन्द (2013) रोग और योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुनेरा बिहार।
5. भारती अनन्त (2022) पातञ्जल योगशास्त्र चौखम्बा ओरियन्टलिया दिल्ली।
6. नौटियालविनोद योग और मनोविज्ञान किताब महत दरियागंज दिल्ली।
7. बालकृष्ण आचार्य (2007) विज्ञान की कसौटी पर योग दिव्य प्रकाशन हरिद्वार, उत्तराखंड
8. आयंगर प्रशांत (2016) डिस्कोर्स ऑन योग न्यू ऐज, बुक्स नई दिल्ली।

### अन्तर्जाल

<https://health.harvard.edu/mind-and-mood/how-meditation-help>.  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12063014/>  
<https://www.researchgate.net/publication/395498499-effect-of-lon-baced-meditative-healing-method-on-stre>.  
<https://www.researchgate.net/publication/342513984-summed-on-om-medation-ite-effects-on-the-human-body>.

<https://pmc-ncbi.nlm.nih.gov/articles/pmc4437062/>

### संदर्भ

1. उपनिषत्सञ्चयनम् आचार्य केशवलाल वी.शास्त्री. पृ. 7
2. उपनिषत्सञ्चयनम् पृ.सं. 454
3. योगचूडामणि उपनिषद्- 3
4. योगचूडामणि उपनिषद्- 16-17
5. Harvard Health Publishing, Feb, 12, 2021
6. उपनिषत्सञ्चयनम् पृ. 353
7. योगतत्त्वोपनिषद् 5
8. योगतत्त्वोपनिषद् 7
9. Yog on Blood Glucose luring patients within type 2 Diabetic mellitus, PMC PUBMED Central PMID-26023550
10. उपनिषत्सञ्चयनम् ध्यान विन्दूपनिषद् प्रकरण पृ. 323
11. पातञ्जलयोगदर्शन. 1/30
12. सर्वे On OM मेडिटेशन April 2019 भावना हरने, अजरा तहसीत अनिल 5 ही वाले आदि Psychological Thought, 2019, Vol- 12, 1-11
13. Thearpeutic effects of Singing Bowls ..... PMID-40352083, Yiqing Cai, Guoyan Yang PUBMED Central.
14. साउड आधारित ध्यान विधि का तनाव ब्लडप्रेसर, कार्टिसॉल Level पर प्रभाव (Sept 2025) हेमचन्द्र रवीकुमार