



ISSN: 2456-4419

Impact Factor: (RJIF): 5.18

Yoga 2017; 2(2): 302-304

© 2017 Yoga

www.theyogicjournal.com

Received: 28-05-2017

Accepted: 29-06-2017

डॉ. विरेन्द्र कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर योगा डिपार्टमेंट
सी0आर0एस0 यू0 जीन्ड, हरियाणा,
भारत

हरिश

एम0 ए0 योगा शोध छात्र
सी0आर0एस0 यू0 जीन्ड, हरियाणा,
भारत

यौगिक ग्रंथों में मन का स्वरूप व निग्रह उपाय

डॉ. विरेन्द्र कुमार, हरिश

सार-लेख

इस मनुष्य देह का मुख्य उद्देश्य मोक्ष (कैवल्य) की प्राप्ति है। इसी मोक्ष व कैवल्य प्राप्ति के लिए हमारे ऋषियों - मुनियों ने पुरुषार्थ चतुष्टय (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) इन चारों की प्राप्ति के लिए आश्रम - व्यवस्था बनाई। इस व्यवस्था से भी यही स्पष्ट होता है कि मानव जन्म का अंतिम लक्ष्य मोक्ष प्राप्ति। यह प्राप्ति कैसे हो इसके लिए हमें योग साधना को अपनाया या करना पड़ेगा। इसके द्वारा ही इस विशुद्ध सत्त्व की प्राप्ति सम्भव है।

लेकिन यह इतना आसान नहीं है। इसके लिए हमें योग साधना के पथ पर अग्रसर होना पड़ेगा। योग साधना या इस पथ पर आगे बढ़ने के लिए हमें आवश्यक है दृढ़ संकल्प, दृढ़ इच्छा शक्ति व स्थिरता की। जो केवल और केवल मन के योगस्थ होने पर ही संभव है।

लेकिन हम केवल शरीर व बाह्य सौंदर्य, शुद्धि व सफाई की बात करते हैं इस शरीर से भी बलवान, मूल्यवान मन की नहीं। जिसकी अशुद्धियाँ हमारे आत्मसाक्षात्कार के मार्ग में बहुत बड़ी बाधा है। क्योंकि मन कामनाओं, विचारों, भावनाओं और आवेगों का एक गड्ढर है जिसमें जन्म-जन्मांतर के संस्कार दबे पड़े हैं। इन संस्कारों को मिटाना है तो हमें (चित्त) मन की चंचलता को दूर करना होगा।

क्योंकि मन की चंचलता ही मन में शब्द, रूप, रस, गंध और विषयों को उठाती है। इनसे ही काम, क्रोध, लोभ, मोह, द्वेष आदि भावदशा बनती हैं इन भावदशाओं को ही वृत्ति कहते हैं। जब ये वृत्तियाँ रुक जाती हैं तो उस अवस्था को योग कहते हैं। कहने का भाव है कि मन(चित्त)वृत्तियों के रुक जाने पर आत्मा अपने स्वरूप में टहर जाती है। व समाधि अवस्था या मोक्ष प्राप्ति हो जाती है।

अब प्रश्न है कि यह मन(चित्त) क्या है इसका क्या अर्थ है, स्थान, लक्षण व गुण, उत्पत्ति, स्वरूप, कार्य व नियंत्रण के उपाय कौन से हैं। इन प्रश्नों के उत्तर जानना अंततः आवश्यक हो गया है।

कुट शब्द: मन, चित्त, योग - साधना, मोक्ष, वृत्तियाँ

प्रस्तावना

मन क्या है

शरीर में मन का महत्वपूर्ण स्थान है। क्योंकि मन से ही आत्मा में ज्ञान प्राप्त होता है। मन, इन्द्रियों से जुड़ा है, इन्द्रियों विषयों से ज्ञान प्राप्त करते हैं। तभी हमें अविधा व अज्ञान के बंधन से मुक्ति मिलती है। इसलिए उपनिषद् कहते हैं:-

“मन एवं मनुष्याणां कारणं बन्धोर्मुख्यैः॥”

“येन मनोजितं जगत् जितं तेन॥”

और मन द्वारा ही हम असीम सुख, शांति और आनंद की प्राप्ति कर सकते हैं।

इसलिए भगवान श्री कृष्ण कहते हैं :-

“मनः पष्ठानीन्द्रियाणि॥” गीता 24/०

मन छटी इन्द्री है व प्रधान इन्द्रिय भी है। क्योंकि अन्य इन्द्रियों के बिना भी मन देख, सुन, सूँघ, चख व छू सकता है।

मन का अर्थ: मन शब्द ‘मन ज्ञाने’ धातु से बना है जिसका सामान्य अर्थ है जिसके द्वारा जाना जाता है व बोध व ज्ञान होता है वह मन कहलाता है।

कहने का भाव है मन वह शक्ति है जिसके द्वारा हम जगत् का वास्तविक ज्ञान, विषयों का ज्ञान प्राप्त कर आत्मस्वरूप की पहचान करते हैं।

Correspondence

विरेन्द्र कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर योगा डिपार्टमेंट
सी0आर0एस0 यू0 जीन्ड, हरियाणा,
भारत

स्थान

स्वामी शिवानन्द ने मन का स्थान हृदय में माना है और उसी पर ध्यान लगाने में ही हम सुखी व मुक्त हो सकते हैं यह एकमेव मार्ग बतलाया है। व आचार्य सुश्रुत ने भी मन का स्थान हृदय में ही माना है।

अतः मूल स्थान हृदय ही है।

वहां से ही समस्त इन्द्रियों का निग्रह व नियंत्रण करता है।

मन की उत्पत्ति व गुण : मन की उत्पत्ति प्रकृति से है। इस प्रकार यह भी त्रिगुणात्मक हुआ।

क्योंकि प्रकृति स्वयं त्रिगुणात्मक (सतव, रज, तम) होती है। अतः मन भी सात्विक, राजसिक और तामसिक माना गया है।

चरक संहिता के अनुसार

मन अणुत्व है व सूक्ष्म है।

सिद्ध सिद्धान्त पद्धति के अनुसार :- मन के पांच गुण बताये हैं। जैसे :- संकल्प करना, विकल्प, मूर्च्छा, जड़ता व मनन।

कश्यप सूत्र के अनुसार

अपनी चंचलता व गतिशीलता के कारण समस्त इंद्रियों के साथ क्रमशः समपर्क बनाता है व ज्ञान प्राप्त करता है।

स्वरूप

गुण कर्म के आधार पर आयुर्वेद में 9 द्रव्य बताये गये हैं ये सभी द्रव्य अव्यक्त हैं। इनमें मन भी एक है तो इस कारण मन का स्वरूप भी अव्यक्त हुआ।

वैशेषिक पुराण के अनुसार

“ तदाभावादुणु मनः।।”

विभुत्व के अभाव से मन अणु है।

संक्षिप्त योगवशिष्ट में श्रीराम चन्द्र जी के उत्तर देते हुए कहते हैं कि :- पहले श्रीरामचन्द्र जी ने पूछा :- भगवन्! मन का स्वरूप कैसा है विस्तार से बतायें।

योगवशिष्ट कहते हैं कि

दिखाने वाले द्वितीय चन्द्रमा के समान इस मन कल्पित जगत् का स्वरूप है। रघनन्दन। संकल्प ही मन समझो।

जो संकल्प है वही मन है पृथक् कुछ भी नहीं।

मन (चित) और योग :- महर्षि पंतजलि कहते हैं :-

योगश्चितवृत्ति निरोधः”

चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहते हैं।

योगसूत्र में महर्षि जी ने मन को ही चित्त की संज्ञा दी है। क्योंकि मन, अहंकार और बुद्धि के समष्टिभूत ही चित्त कहते हैं।

और योगवशिष्ट में श्रुति के अनुसार :- मन को चित्त अर्थ में विभु ही बतलाया है” अनन्त वै मनः।।

अब प्रश्न है कि ये वृत्तियां कौनसी हैं और इनमें नियंत्रण के उपाय क्या-क्या हैं।

मन(चित) वृत्तियों के नियंत्रण के उपाय

ध्यान योग के द्वारा हम अपने चित्त वृत्तियों को शांत करने के लिए भगवान श्रीकृष्ण अर्जुन को बताते हुए छठे अध्याय के ग्याहरवें श्लोक में कहते हैं। स्थान का वर्णन करते हुए कहते हैं कि ऐसे शुद्ध स्थान में बैठकर जहां क्रमशः मृगछाल, कुशा, वस्त्र आदि बिछे हों, स्थान न अधिक ऊँचा हो न ही नीचा

ताकि मन की एकाग्रता प्राप्त हो सके ऐसा स्थान का वर्णन है या भाव है। बारहवें श्लोक व तेहरवें में कहते हैं कि शरीर, सिर, गर्दन सीधी, स्थिर रखें व दृष्टि नासिकाग्र तथा ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करते हुए भयरहित होकर ध्यान (योग साधना) करें। भाव यही है हम यदि ऐसे साधना करेंगे तो हमारा मन ध्यान में जल्दी से एकाग्र हो सकेगा। व हम योगस्थित हो सकेंगे।

अध्याय 6 व 38वें श्लोक में श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि हे महाबाहो! मन निसंदेह चंचल व कठिनता से वश में आता है परंतु इसे “अभ्यास और वैराग्य” से आसानी से वश में किया जा सकता है। इन दोनों में भरने से मन विषयों के प्रति आसक्ति छूट जाती है।

1 (i) अभ्यास

अभ्यास के लक्षण को बतलाते महर्षि पंतजलि कहते हैं कि “तत्र स्थितो यत्नोज्ज्यास”।। पा0 यो0 सू0 1/3

अर्थात् जो स्वभाव से ही चंचल है। ऐसे मन किसी विशेष स्थान पर स्थिर कर देने की चेष्टा करते रहने का नाम अभ्यास है।

(ii) वैराग्य

साधारणतयः शब्दों में हम इसे सांसारिक विषयों के प्रति आसक्ति से ले सकते हैं। वैराग्य से मन को जीतने का उत्तम उपाय है। या ये कहे समस्त पदार्थों में दोष व दुःख की अनुभूति भी वैराग्य का उत्पन्न करती है।

2 नियम से रहना

मन को वश में करने में नियम से बहुत बड़ी सहायता मिलती है। अपने नियमित ध्यान, अनियमित ध्यान से कहीं ज्यादा उपयोगी या उत्तम है। यह खाने, पीने, सोने, उठने-बैठने में हो ताकि मन मर्यादित रहे व भटके ना।

3 मन की क्रियाओं पर विचार

तीसरा महत्वपूर्ण उपाय है कि हमें मन को हमारे पूरे दिन के दैनिक क्रियाएँ लगाये रखना चाहिए ताकि वह भटके ना व दूषित विचार ना आ सकें।

4 मन का सत्कार्य में संलग्न रखना:-

चौथा महत्वपूर्ण उपाय है कि मन को सात्विक कार्यों में लगाए रखना चाहिए ताकि बुरे कार्यों को करने व सोचने को लिए समय ही ना बचे।

5 मन को परमात्मा में लगाना

गीता के 6/25/26 में कहा गया है कि यह चंचल व अस्थिर मन को बार-बार वहां से हटाकर जहाँ मन अपनी काल्पनिक दुनिया में चला जाता है वहाँ से हटा इसे परमात्मा व शुद्ध चैतन्य में लगाना, बार-बार लगाने से यह धैर्यवान, एकाग्रता को प्राप्त कर लेता है।

6 एक तत्व का अभ्यास करना:

किसी वस्तु या मूर्ति का कोई निश्चित स्थान या बिंदू पर या दोनों ध्रुवों के मध्य दृष्टि जमाकर रखे जब तक आंखों में जल ना आ जाए, देखते रहने का अभ्यास करें। इससे भी मन की एकाग्रता को बल मिलता है। मन शांत रहता है इसे हम ‘त्राटक’ का नाम से भी जानते हैं।

7 नाभि या नासिका अग्रभाग पर दृष्टि स्थापन करना

यह एक यौगिक क्रिया है जिसमें पदमासन या सुखासन में सीधा बैठकर नाभि या नासिका अग्रभाग पर दृष्टि जमाकर बैठने से भी मन एकाग्र होता है। इससे चित शांत व ज्योति के दर्शन भी होते हैं।

8 शब्द श्रवण करना

अपने कानों को बंद करके अपने अंदर की आवाज को सुनने का प्रयास करें जैसी आवाज ध्यान करत समय आती है जैसे :- भंवरो की गुँजर, पक्षियों की चुँचुँहाने, घूंघरु, शंख, घण्टा, ताल, मुरली, भेरी की आवाज आदि सुनने की कोशिश करेंगे तो इससे हमारा मन एकाग्र होने लगता है।

9 ध्यान या मानसपूजा

किसी निश्चित जगह पर भगवान का नाम लिखा हुआ समझकर बारम्बार उस नाम में ध्यान में मन लगाना। मूर्ति आदि के ध्यान में इतनी तन्मयता से लगाना कि संसारिकता का भाव ही ना हो। मन की एकाग्रता, निश्चलता में सहायक है।

10 मैत्री - करुणा - मुदिता - उपेक्षा का व्यवहार

महर्षि पंतजलि बतलाते हैं कि सुखी मनुष्यों से प्रेम, दुखियों के प्रति दया, पुण्यात्माओं के प्रति प्रसन्नता व पापियों के प्रति उदासीनता की भावना से चित्त प्रसन्न होता है। या ये कहे शांत या एकाग्र होता है। ये कहना गलत नहीं होगा।

11 सद्ग्रंथों का अध्ययन

सद्ग्रंथों के अध्ययन से हमें भगवान के परम रहस्य को जानने का मौका मिलता है व भौतिकता की कल्पनिकता का ज्ञान हो जाता है जिसे जानकर हमारा चित्त शांत व एकाग्र हो जाता है।

12 प्राणायाम

योगदर्शन में कहा है “पच्छर्दननविधारणाभ्यांवाप्राणस्म”

नसिका के छेदों से अंदर की वायु को बाहर निकालना प्रच्छर्दन कहते हैं। और प्राणवायु की गति रोक देने की विधारणा कहते हैं। इन दोनों उपाय से चित्त शांत होता है।

भगवत् गीता में श्रीकृष्ण ने 4/29 में कहा भी है।

“अपाने जुछटि प्राणं प्राणेज्यांन तथापरे।
प्राणापानगत रुद्ध्या प्राणायामपरायणाः”

अर्थात् :-

कई अपानवायु में प्राणवायु को हवन करते हैं, कई प्राणवायु में अपानवायु का होम करते हैं। कई अपान की गति को रोककर प्राणायाम की महता को श्रीकृष्ण अपने मुख से बखान कर रहे हैं। क्योंकि प्राणों के होम से मन रुकता है।

13 श्वास के द्वारा नाम जप

मन को रोककर परमात्मा में लगाने का एक अत्यंत सुलभ व आशंका रहित उपाय है। जिसका हम अनुष्ठान भी कर सकते हैं। वह अपनी आती जाती श्वास के साथ अपने अराध्या को ध्यान के साथ जप करें। तो भी हमारा चित्त एकाग्र हो जाता है। क्योंकि वह अन्य किस काम की ओर ध्यान नहीं जाता है। एक समय में चित्त (मन) एक ही जगह रह सकता है चाहे वह कितनी चंचल या वेगवान ही क्यों ना हों।

इस प्रकार से ये 13 उपाय “अभ्यास और वैराग्य” के लिए उपयुक्त साधन है जिससे अभ्यास और वैराग्य सिद्ध हो जाता है तथा ईश्वर की प्राप्ति होती है।

‘अभ्यास और वैराग्य के अलावा चित्त को एकाग्र करने का तीसरा साधन है - “श्रुद्धा”
“श्रुद्धावन्तोऽनसूयन्तो युच्यन्त तेऽपि कर्मभिः”

श्रुद्धा से युक्त लोग कर्मों के बंधन से युक्त हो जाते हैं। भाव है जो श्रुद्धा से मेरा भजन करता है व मेरे साथ जुड़ता है। श्रुद्धा का सम्बंध हृदय से होता है। भगवान के प्रति जो अपने को हृदय से समर्पित कर देता है वह चित्त एकाग्र रहता है, संयमी हो जाता है।

अन्य साधना: अहंकार मन की एक वृत्ति है। अहंकार वास-स्थल मन है। अभिमान, काम, द्वेष, राग, घृणा ये अहंकार के सेवक हैं। इसे इस महावाक्य का ध्यान करते हुए अहंकार को दूर करना चाहिए। “अहं ब्रह्मास्मि” मैं ब्रह्म हूँ। यह भावना सात्विक अहंकार को दूर करने में हमारी मदद करेगी व मन को एकाग्रचित्त करेगी।

निष्कर्ष

इन सब प्रकार की बातों से जान पड़ता है कि मन कितना शक्तिशाली है, कि हमारा ध्यान लगाने से ले इंद्रियों के निग्रह के लिए मन ही जिम्मेदार है। यदि मन का निग्रह या मन पर नियंत्रण है तो यह ही मोक्ष (कैवल्य) को प्रदान कराने वाला है। यदि मन की लगाम को ढीला छोड़ दे तो यही हमें उस गर्त में भी डाल सकता है जहाँ से निकलना फिर हमारे लिए आसान ही नहीं होगा बल्कि दुःखदायी भी होगा।

यदि हम योगसाधना में उपरोक्त उपायों से अपने चित्त (मन) को निर्मल व परिशुद्ध कर लेंगे तो हमारा पूरा ध्यान हमारी साधना पद्धति पर रहेगा और समस्त वृत्तियों का निग्रह हो जाएगा और हम अपने वास्तविक स्वरूप को जान जाएंगे और इस प्रकार से हम जन्म-मरण के बंधन से मुक्ति प्राप्त करते हुए मोक्ष (कैवल्य) को प्राप्त हो जाएंगे। तथापि तभी तो हम इस मनुष्य योनि में बार - बार न आकर उस ब्रह्म तत्व में लीन हो जाएंगे।

संदर्भ ग्रंथ एवं पुस्तक

1. स्वामी शिवानंद, साधना, द डिवाइन लाइफ सोसायटी, ISBN — 81. 7052.153 — X, पेज नं0 253-254
2. ए0 सी0 स्वामी प्रभुपाद, भगवत गीता, 24/7 भक्ति वेदांत ट्रस्ट
3. चरक संहिता, 2/26
4. स्वामी शिवानंद, साधना, द डिवाइन लाइफ सोसायटी, ISBN — 81. 7052 153 — X, पेज नं0 590
5. डा0 ईश्वर भारद्वाज, मानव चेतना, सत्यम पब्लिकेशन हाउस पेज नं0 55,
6. परम हंस स्वामी, अनन्त भारती, सिद्ध सिद्धान्त पद्धति, चौखम्भा ओरिन्टालिया
7. शिवकुमार गौड़, आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञान, नाथ पुस्तक भंडार
8. संक्षिप्त योग वशिष्ठ, सर्ग 4 - 5 उत्पत्ति प्रकरण, (गीता प्रेस गोरखपुर)
9. (डा0 पु0 वि0 करबेलकर), पंतजलि योगसूत्र, कैवल्य धाम लोनावाला, ISBN — 81 — 89485. 81.0, पेज नं0 2
10. कटोपनिषद, अध्याय 2, वल्ली 3,
11. सवालिया बिहारी वर्मा, नवीन चंद्र राय, केशव सिंह गुर्जर, पंतजली योगः तर्क नहीं विज्ञान है यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन, ISBN — 978.81.7555. 544.0
12. (डा0 पु0 वि0 करबेलकर), पंतजलि योगसूत्र, 1/34 कैवल्य धाम लोनावाला, ISBN — 81 — 89485. 81.0
13. ए0 सी0 स्वामी प्रभुपाद, भगवत गीता 4/29 6/25,26 भक्ति वेदांत ट्रस्ट
14. गीता प्रेस गोरखपुर, पातञ्जलयोगप्रदीप, (बृ0 उप0) सूत्र 22 कैवल्यपाद पेज नं0 646