Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education
Vol. 16, Issue No. 5, April-2019, ISSN 2230-7540

योग में "मंत्र साधना" का समीक्षात्मक अध्ययन

Anil Kumar[1]* Manju Bora[2]

[1] Research Scholar, M.Phil., Department of Yoga, Himalayan Garhwal University, Pokhra, Paudi, Uttarakhand

[2] Assistant Professor, Department of Yoga, Himalayan Garhwal University, Pokhra, Paudi, Uttarakhand

***सार -** योग में मंत्र साधना का विशेष महत्वपूर्ण स्थान है मंत्र साधना को योग साधना में सबसे सुगम एवं सरल बताते हुए, समस्त योगी ऋषि-मुनि मंत्र साधना के अस्तित्व को स्वीकार किया है। हिन्दू श्रुति ग्रंथों शास्त्रों की कविता को पारंमरिक रूप में मंत्र कहा गया है। मंत्र शब्द "मन" तथा "त्र" के युग्म से बना है। यहाँ "त्र" का अर्थ विचारों से मुक्ति से है। मंत्र का शाब्दिक अर्थ विचार या चिंतन है।*

----------X----------

प्रत्येक शब्द स्वयं में स्पन्दन धारित होता है उच्चारित करने पर विशिष्ट ध्वनि, तरंग एवं कम्पन को जन्म देता है। "मंत्र" अति विशिष्ट, महान स्पंदनों एवं शक्तिशाली आध्यात्मिक ऊर्जाओं से परिपूर्ण है। इस वाक्य की सहमति के रूप में ऋग्वेद में भी वर्णित है कि जिस प्रकार सागर में तरंगें उठती है वैसे ही संपदन सहित वाक् की तरगें भी गति करती है।1

दुर्लभ उपनिषदों में भी मंत्र का वर्णन मिलता है। रूद्रयामल में मंत्र के विषय में वर्णन है कि मनन करने से सृष्टि का सत्य रूप ज्ञात हो, भव-बंधनों से मुक्ति मिले, जो सफलता के मार्ग पर आग्र बढाये उसे "मंत्र" कहते है।2 शब्द को विश्व के मूल में स्वीकार करते हुए जपसूत्रम् में उल्लेख है कि समस्त विश्व का मूल शब्द है। इससे बाहर जाना हो तो इसका आलम्बन एक मात्र शब्द है।3

मंत्र के मनन व स्मरण उच्चारण मात्र से धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष समस्त चतुर्वर्ग की प्राप्ति होती है। मंत्र एक तेज पुंज की भांति है जो अलौकिक शक्तियों को जागृत करता है तथा सृजन शक्ति को उत्पन्न करता है। योग वशिष्ठ में मंत्र अक्षर के विषय में लिखा है कि जिस प्रकार हरे खाने से पाचन तंत्र में तीव्र गति होती है और दस्त हो जाते है उसी प्रकार समर्थ एवं दृढ भावना से मंत्रों के अक्षर, शरीर को तीव्र गति से प्रभावित करते है।4 "मंत्र में वाच्य और वाचक दो शक्तियाँ विद्यमान रहती हैं। "वाच्यक्ति" को मंत्र का आत्मा कहा गया है। जप के द्वारा "वाच्यक्ति" भोग और मोक्ष देने में समर्थ होती है। साधक ही उसकी प्रेरक शक्ति है।5

आधुनिक समय में "मंत्र ध्वनि की वैज्ञानिक" डॉ. डी. डी. ओझा, ने अपना मत व्यक्त करते हुए लिखा है कि "ध्वनि समूहों का नाम ही मंत्र है"। भावना विशेष से भक्ति मंत्र ध्वनि की सूक्ष्म झंकार, प्रति सेकेण्ड लगभग 10 लाख चक्रों की रफ्तार (गति) से ध्वनि तरंगों को निःसृत करती है, जिससे उनमें ऊष्मा उत्पन्न होती है। कोश-कोश की क्रियाशीलता, रोग-निरोधनी शक्ति की चैतन्यता को उससे विशेष गति मिलती है"6 साधारण शब्दों में मंत्र की गुणवत्ता कुछ सशक्त, सप्राण और प्रखर शब्दों के एक ऐसे विशेष क्रम के चयन समूह में है, जो अपना एक विशेष अर्थ एवं उनके होने का कारण रखते हो और जिनका एक ही प्रवाह से देर तक उच्चारण करने पर एक विशेष ऊर्जा जन्म लेती है।

वेद में वर्णित मंत्र स्वयं ब्रह्मा जी द्वारा रचित है ऐसा हमारे प्राचीन शास्त्रानुसार उल्लेखित है। उत्पत्ति की दृष्टि से मंत्र चार प्रकार के माने गये है। वैदिक मंत्र, पौराणिक मंत्र, उपनिषदिक मंत्र और तान्त्रिक मंत्र। मंत्र को जप करने की वस्तु नहीं, वरन् होने की वस्तु माना है।7

मंत्र सिद्धि साधना में चार तथ्य आपस में मिश्रित रूप से काम करते हैं - 1. मंत्र जप में मंत्रों का विधिवत् उच्चारण और ध्वनि विज्ञान पर आधारित विनिर्मित शब्द-श्रृंखला का चयन। 2. साधक की संयम द्वारा मानसिक एकाग्रता एवं वशीकृत प्राणशक्ति का संयुक्त समावेश। 3. साधना सिद्धि में उपयोग होने वाले द्रव्य उपकरणों की भौतिक किन्तु सूक्ष्म शक्ति। 4. भावना-प्रवाह, श्रृद्धा-विश्वास एवं उच्चस्तरीय लक्ष्य-दृष्टिकोण। इन चारों का जहाँ जितने अंश में समावेश होगा, वहाँ उतने ही अनुपात से मंत्र शक्ति का प्रतिफल एवं चमत्कार दिखाई पड़ेगा।8

www.ignited.in

मंत्र विद्या के परम ज्ञाता परमपूज्य गुरूदेव पं0 श्रीराम शर्मा आचार्य मंत्र विज्ञान के सूक्ष्म अंतर-प्रत्यंतरों के विशेषज्ञ-मर्मज्ञ थे। उनका कथन था कि "मंत्र-साधना के तीन आयाम हैं - पहला-मंत्र का मन ही मन अथवा धीमे स्वर में उच्चारण। दूसरा-अनुसंधान, अर्थ चिन्तन से कहीं अधिक सूक्ष्म तत्व है, अनुसंधान। इसमें साधक क्रम रूप से निरन्तर अर्थ की गूढ़ता व रहस्यमयता में प्रवेश करता हैं और उसकी आन्तरिक चेतना में मंत्र के नए रहस्य के अर्थ प्रकट होते हैं। तीसरा आयाम है-प्रगाढ़ भावना, अर्थात मंत्र के ईष्ट देवता के प्रति साधक के हृदय-अंतः करण में भक्ति की भाव तरंग बननी चाहिए। ये तीनों तत्व परस्पर गुँथे रहें, तो ही मंत्र की सार्थक साधना बन पड़ती है।9

ब्रह्माण्ड में जीवन के सार निहित वेद अर्थात् मंत्र-छन्दबद्ध संरचनाएं है। इन वैदिक वाङमयों में स्वरों का महत्व, सर्वोच्च रखा गया है। सस्वर मंत्र उच्चारण की महिमा का व्याख्यान वेदों में बड़ी सुन्दरता से किया गया है।10 बिना 'शुद्ध उच्चारण' के मंत्र का प्रभाव क्षीण बताया गया है, स्वर एवं मंत्र की पारस्परिक समन्वयता, गूढ़ता एवं सम्बन्ध को समझने के पश्चात् हम मंत्र की सार्थकता तथा सार का श्रेय 'स्वर' को देना तथा स्वर के मूल, विशिष्ट प्रयोग एवं महत्व का श्रेय मंत्र को देना उचित समझते हैं क्योंकि मंत्रों को अधिक प्रभावी बनाने के लिये ही स्वरों का सशक्त एवं अत्यन्त पवित्र रूप प्रकट हुआ। 'स्त्रोत' पूजा से करोड़ गुना श्रेष्ठ है, 'जप' स्त्रोत से करोड़ गुना श्रेष्ठ है और जप से करोड़ गुना श्रेष्ठ 'गान' है। अतः उपासना में गायन से श्रेष्ठ अन्य कोई साधन नहीं है।11 मंत्रों के स्वरबद्ध रूप में गायन के उद्देश्य के लिए सामवेद की रचना की गयी। साम शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है उनमें एक शब्द स्वर के लिए आता है और दूसरा ऋक् के लिए। अथर्ववेद में आता है कि - मैं अम (स्वर) हूँ और तू सा (ऋक्) है। अर्थात् 'ऋक्' और स्वर के मेल में ही साम का सामत्व समझना चाहिए, इसलिए केवल मंत्रों को साम नहीं कहते।12 स्वर की शक्तियाँ अनंत है और आकाश के समान सर्वत व्याप्त होने वाली है।13

भौतिक वैज्ञानिकों के अनुसार साधाराण मनुष्य कम से कम 20 और अधिक से अधिक 2000 कम्पन वाली ध्वनि सुन सकता है। कुछ आसाधारण मनुष्य इसके अपवाद हो सकते हैं, नही तो इस सीमा से बाहर वाले कर्णातीत ध्वनि स्पंदन कानों से सुने नही जा सकते। जिस प्रकार ब्रह्म से परे ब्रह्माण्ड की कल्पना असम्भव है उसी प्रकार वैज्ञानिकों के अनुसार भी नाद (ध्वनि) रहित सृष्टि कल्पना से परे है। हमारे विद्वानों ने ध्वनि ऊर्जा को बहुरूपी धाराओं का उदगम केन्द्र 'एक' ही माना है वह केन्द्र है ऊँकार ध्वनि। यही मूल ध्वनि है। ये ही स्वर है और मंत्र भी।14 मंत्र विशेषज्ञों ने अपनी दीर्ध खोजों के परिणाम स्वरूप मंत्र योग के 16 अंग निश्चित किये है - भक्ति, शुद्धि, आसन, पंचांग सेवन, आचार, धारणा, दिव्यदेश सेवन, प्राण क्रिया, मुद्रा, तर्पण, हवन, बलि, यज्ञ, जप, ध्यान और समाधि। शास्त्रीय परम्परा में यह कहा जाता है कि जो मंत्र गुरू से या स्वपन में प्राप्त हो, वे सर्वश्रेष्ठ होते है। साधना चाहे वेद मंत्रों की करी जाये या तंत्र के मंत्रों की, उसमें गुरू का स्थान सबसे श्रेष्ठ और सबसे पहले आता है। किसी भी ज्ञान की प्राप्ति के लिए गुरू का मार्ग दर्शन एवं आर्शीवाद सबसे आवश्यक है। योग के अनेकों ग्रंथों में गुरू की महत्ता और लक्षण विस्तार पूर्वक बताये गये है। योग्य गुरू से ग्रहण किया गया मंत्र कल्याणकारी, फलदायक एवं मोक्ष प्राप्त कराने वाला होता है। जब यह बात सर्वविदित है कि पंच तत्वों से ही इस संसार की रचना हुई तो हमारी भाषा का उदभव का आधार भी यही पंचतत्व होंगे। भाषा के पाँच वर्ग होते है और हर वर्ग में पाँच ही अक्षर रहते है। स्वर भी पाँच है तो उनका उच्चारण भी पांच स्थानों कण्ठ, तालु, मूर्घा, दन्त और औष्ठ के द्वारा होता है। संस्कृत, विश्व की प्रथम एवं अद्वितीय भाषा है जिसकी शब्दावली के निर्माण का ठोस आधार है और जिसक पास नवीन शब्द निर्माण करने की अप्रतिम शक्ति है। मंत्र से भौतिक सिद्धि और मोक्ष की प्राप्ति हाती है भारतीय मनीषियों और दर्शनशास्त्रीयों ने संसार को दुःख का सागर बताया गया है। हर सुख अन्त में दुख में ही परिवर्तित होता है। मकडी की तरह ही व्यक्ति अपने ही बनाये हुए जाल में फंसता चला जाता है। "सगुणोंपासना" का अर्थ मात्र मूर्ति पूजन से ही नही है। मंत्रोचारण के साथ देवता के स्वरूप की कल्पना भी सगुणोपासना है। ऋषि त्रिकालदृष्टा थे। वे जानते थे कि कलियुग में जन साधारण इन मंत्रों की साधना नही कर पायेगा। अतः आज के साधकों के लिए तंत्र शास्त्र में वर्णित मंत्र उपयोगी है। जिससे ज्ञान का विस्तार हो एवं जो रक्षा करे वह "तंत्र" है।15 शास्त्रों में मंत्रोंपासक के आठ प्रकार के दोषों का वर्णन है अभक्ति, अक्षर भ्रान्ति, लुप्त, क्षीण, ह्नस्व, दीर्घ, कथन एवं स्वपन कथन। यदि नियम पूर्वक साधना करने पर भी उपरोक्त फलों की प्राप्ति हो रही है तो साधक को समझ लेना चाहिए कि वह उपरोक्त वर्णित त्रुटियां कर रहा है। अतः उसे प्रायश्चित करके पुनः विधि पूर्वक अपने मंत्र का अनुष्ठान करना चाहिए। मंत्र के संस्कार दस प्रकार के होते है: जनन, जीवन, ताड़न, बोधन, अभिषेक, विमलीकरण, आप्यायन, तर्पण, दीपन और गुप्ति।

"ऊँ" स्वय मंत्रों में सर्व महत्वपूर्ण मंत्र हैं एवं स्वर भी। ऊँकार को ब्रह्मा कहा गया है। यह परमात्मा का अपने आप सिद्ध नाम है। सारे वेद जिस ईष्ट का विस्तारपूर्वक गुणगान करते हैं, समस्त तपों को जिसकी प्राप्ति के लिए साधना करते हैं,

www.ignited.in

जिसकी इच्छा से मोक्ष की कामना करने वाले जन ब्रहमचर्य का पालन करते हैं, उस पद को मैं संक्षेप में कहता हूँ। 'ओम्' यही पद है।16 जिसने 'ऊँ' के नाम से जाना जाता है। जिस साधक ने ओम् को जान लिया, उसने ईष्ट को पहचान लिया। जो वेदों के ज्ञानी हैं ओंकार का उच्चारण करते है, जो संन्यास के बड़े-बडे मुनि हैं, वे ब्रहम में प्रवेश करते हैं। ऐसे संन्यासी ब्रहमचर्य व्रत का अभ्यास करते हैं।17

हिन्दू धर्म में मंत्रों के महत्व एवं प्रभाव से तो हम सभी परिचित हैं। हिन्दू धर्म के अतिरिक्त इस्लाम धर्म, जैन धर्म, बौद्ध धर्म आदि धर्मो में भी मंत्रों का महत्व स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। अल्प समय में उच्च मानसिक अवस्था तक पहुँचने में बौद्ध साधक ऊँ मणि पद्ये हुम्' मंत्र का उपयोग करते हैं।18 जैन धर्म में भी मंत्रों का विशेष स्थान है। ईश्वर प्राप्ति और आराधना के लिए मंत्रों का जप किया जाता है। जैन धर्म का 'महामंगल मंत्र' जप अद्भुत शांति एवं मानसिक स्थिरता के लिए किया जाता है।19

'इस्लाम' में प्रमुख पांच मंत्रों का खास महत्व है जिसे 'कलमा' की संज्ञा दी जाती हैं और यह 'कलमा' इस्लाम के सिद्धान्त और विश्वास को प्रकृट करता है।''ला इल्लाहा इल्लल्लाह मुहम्मदोरसूलल्लाह'' कलमा तैयब्बा, कलमा शहादत, कलमा तमज़ीद, कलमा त्वाहीद, कलमा अस्तीगफा आदि में अल्लाह से आत्मीय पवित्रता, सत्यता, विश्वास, यश, एकता पश्चाताप, आदि प्रार्थना की गयी है।20 इसी प्रकार सिख्ख धर्म में मंत्रों के रूप में गुरूवाणी, शबद, अरदास आदि का विशेष महत्व जाना जाता है। लयबद्ध उच्चारण का उपयोग पवित्रतम् रूप में शबद एवं गुरूवाणी आदि के गायन में किया जाता है।21

योगशास्त्र के परम आचार्य महर्षि पंतजलि कहते हैं कि मंत्र शक्ति द्वारा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आर्थिक सभी समस्याओं का समाधान हो जाता है। मंत्र जप द्वारा सभी विघ्नों का शमन अपने आप ही हो जाता है। यह वह बाधाँए हैं, जो मन में विक्षेप पैदा करती हैं। 'ऊँ' महामंत्र है।

अनुसंधानकर्ता डॉ. बाला जी ताँबे ने रोगियों के उपचार में ''ऊँ'' लय का सफल प्रयोग किया है वे ''ऊँ'' को एक स्वर, एक मंत्र, विश्वव्यापी संप्रेषण के लिए एक आवाज मानते हैं, जिसे सभी रोगहारी संगीत में मूल के रूप में प्रयोग किया जा सकता है।22 महामृत्युंजय - मंत्र - साधना के प्रभाव से प्रयोज्यों की मनस्तापीयता के विभिन्न आयामों जैसे - आत्महीनता, अवसाद, दुश्चिंता, मनोग्रस्तता, पराधीनता, स्वास्थ्य - चिंता दोषभाव स्तर में कमी हुई।23

मंत्र विज्ञान पर अनुसंधान शोधकर्ता करने वाले विख्यात वैज्ञानिक श्री केमलीन का कहना है कि सवा लाख महामृत्यंजय मंत्र के नियमपूर्वक अनुष्ठान से उत्पन्न ऊर्जा से साधक को सामान्यतः 365 दिन तक संरक्षित रखा जा सकता है। इस एक वर्ष में साधक की अनिष्ट, आपत्ति-विपत्ति से रक्षा हो जाती है। इस प्रयोग को करने वाले पं. विमलेश्वर मिश्र के अनुसार - लगातार सवा लाख के पाँच महाम्रत्युन्जय के अनुष्ठान से जन्म-जन्मांतर के प्रारब्ध कर्मों को धोया-गलाया जा सकता है।24

मंत्र जप से व्यक्तित्व का रूपांतरण तथा व्यक्ति में मानसिक शारीरिक एवं आध्यात्मिक परिवर्तन होते है। मंत्र जप से अंतःकरण शुद्ध हो जाता है, कसाय धुलकर मन इष्ट देव में लग जाता है। मंत्र साधना भौतिक बाधाओ का आध्यात्मिक उपचार है। जीवन में आने वाली कई समस्याओं को मंत्र जाप के द्वारा दूर किया जा सकता है।

यह बात वैज्ञानिकों द्वारा भी स्वीकार की जा चुकी है कि मंत्रो के नियमिति उच्चारण करने से कई चमत्कारिक लाभ हैं। मंत्र उच्चारण से शरीर में नई चेतना व उर्जा का समावेश होता है। शरीर की मृत कोशिकाये भी पुनः जीवित हो जाती हैं। अगर मंत्रो की गहराई को समझा जाये तो मंत्र बेहद शक्तिशाली साधन के रूप में कार्य करतें है।

इस शोध की आवश्यकता इन्ही कारणों से महसूस होती है क्योकि मनुष्य जाति की समस्याओं को दूर करने में हमारी प्राचीन विधियाँ अधिक सैद्धान्तिक है। मंत्र योग के द्वारा इन समस्याओं के मूल लक्षणों को भी ठीक किया जा सकता है। इस शोध का उद्देश्य मात्र इतना है कि मंत्र विद्या के महान सामथ्र्य को ठीक से समझा जा सके और जन कल्याण के लिए उसका समुचित प्रयोग किया जाय। इसके अलावा आज के वैज्ञानिक युग में इस साधन की प्रामाणिकता को सिद्ध किया जा सके हमारी सांस्कृतिक एवं पारंपरिक धरोहर को पुनः प्रतिष्ठित किया जा सके।

सन्दर्भ सूची

1. "प्रावीविपद्वाच उर्मि न सिन्धु" (ऋग्वेद 9/96/7)

2. "मननात् त्राणनाच्यैव मद्रपस्यावबोध नात्। मंत्र इत्युच्यते सम्यक् मदधिष्ठानत प्रिये। (रूद्रयामल)

3. "वागेव विश्व भुतनाजिजज्ञे, वाच इत् सर्वभूतं यच्च मत्र्यम्" (जपसूत्रम भाग -1, भूमिका)

www.ignited.in

4. "यथाविरेक कुर्वन्ति हरीतम्य स्वभावतः भावनावषतः कार्य तथा परलवादयः"। (योग वशिष्ठ -6/1/ 81/39)

5. व्यक्तित्व परिष्कार में मंत्र शक्ति का योगदान पृ0-34-35

6. डॉ. डी. डी. ओझा, ध्वनि प्रदूषण -पृ0-35

7. डॉ. श्यामाकांत द्विवेदी "अखण्ड ज्योति" मासिक पत्रिका नवम्बर-2004 पृ0-31 'वरिवस्या रहस्यम्'

8. "अखण्ड ज्योति" मासिक पत्रिका अप्रैल-2008 पृ0-18

9. गायत्री मंत्र की प्रचण्ड सामथ्र्य", पेज नं0 15-16, शांतिकुंज हरिद्वार,

10. 'स्वरन्ति त्वा सुते नरो वसे निरेक उविथनाः"। ("ऋग्वेद"-8/332)

11. "पूजात् कोटि गुणं स्तोत्रं स्तोत्रात्कोटि गुणो जपः ज्पात्कोटिगुणं गानं गानात्परतंर नहि" डॉ. स्वतन्त्र शर्मा "भारतीय संगीत-वैज्ञानिक विश्लेषण"- पृ0-4

12. 'अमोदमस्मि सा त्वम्' (अथर्ववेद"-14/2/71)

13. 'व्यापिन व्र्योमरूपाः स्युरनन्ताः स्वरषक्तयः'। (गौतमी तन्त्र-9/26)

14. 'अनादिनिधनं ब्रहम शब्दत्वाच्च यदक्षरम्, विवर्ततेऽथैभावेन प्रक्रिया जगतो यतः'। ('तन्त्र-मन्त्र और संगीत"- डॉ. विधि नागर "संगीत" पत्रिका मार्च-2007)

15. "तन्यते विस्तायते ज्ञानं अनेक इति तंत्रम्"

16. "सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति, तपांसि सर्वाणि च यद्वन्ति, यदिच्दन्तो ब्रहमचर्य चरन्ति, तत्ते पंद संग्रहेण ब्रवीम्योमित्येतत्।।"(कठोपनिषद्-1-2-5)

17. "यदक्षरं वेदविदो वदन्ति विषन्ति यद्यतयो वीतरागाः यदिच्छन्तो ब्रहमचर्य चरन्ति तते पंद संग्रहेण प्रवक्ष्ये।("श्री भगवद्गीता-अध्याय-8/11)

18. "अखण्ड ज्योति" मासिक पत्रिका, जुलाई-2010, पृ0-39

19. "णमो अरिहंताणं। णमो सिद्धाणं। णमो आयरियाणं। णमो उवज्झायाणं। णमो लोए सव्वसाहूणं।" ("सर्व-धर्म ग्रन्थावली", त्रेहन चेरिटेबल ट्रस्ट एवं फाउन्डेशन नई दिल्ली पृ0-255)

20. "ला इल्लाहा इल्लल्लाह मुहम्मदोरसूलल्लाह"।

21. ओंकार सतनाम करता पुरख निरभऊ, निरवैर अकाल मूरति अजूनी सैभं गुरू प्रसादि"।

22. "संगीत संजीवनी"-लावण्य कीर्ति सिंह-पृ0-28

23. 'अखण्ड ज्योति'-जून-2009, पृ0-33

24. अखण्ड ज्योति-नवम्बर-2004, पृ0-32

Corresponding Author

Anil Kumar*

Research Scholar, M.Phil., Department of Yoga, Himalayan Garhwal University, Pokhra, Paudi, Uttarakhand

anilkumar777arya@gmail.com

www.ignited.in