Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education
Vol. 16, Issue No. 6, May-2019, ISSN 2230-7540

योग साधना का आधार "कर्म योग"

Mamta Sharma[1]* Dr. Manju Bora[2]

[1] Research Scholar, Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

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

सार संक्षेप – *योग भारतीय जीवन पद्वति का एक महत्वपूर्ण अंग है। सृष्टि के आदिकाल से ही भारत के महान साधक गण इस सनानत साधना का युगों-युगों से अखण्ड रूप से अभ्यास करते आ रहे है योग की साधना का उपयोग जितना एक सन्यासी के लिए उपयोगी है। उतना ही गृहस्थों के लिए भी यह एक ऐसा विज्ञान है जो मनुष्य के ना सिर्फ सामाजिक व व्यक्तिगत जीवन को सुन्दर और सुखमय बनता है। वरन् मोक्ष रूपी परम लक्ष्य की प्राप्ति कराता है।*

जीवन में पूर्णता प्राप्ति के लिए हमारे पूर्व मनिषियों ने तीन मार्ग बताये है। ज्ञानयोग, भक्तियोग, और कर्म योग। ज्ञानयोग, उच्च बौद्विक चेतना सम्पन्न सूक्ष्मदर्शी, चिन्तन प्रधान भाव अर्जन करने की प्रेरणा देता है और भक्ति योग में हृदय की शुद्धि आत्मसमर्पण की उत्कट भावना, अनन्य प्रेम को आवश्यक बताया गया है किन्तु कर्म योग का समावेश इन दोनो के साथ अनिवार्य माना गया है।

आज के संर्घषमय युग में तो कर्म योग "युगधर्म" कहा जाय तो कोई अत्युक्ति न होगी क्योंकि इसकी साधना, आचरण, सफलता से किए जा सकते है।कर्म योग साधना एक ऐसा मार्ग है जिससे लौकिक और पारलौकिक दोनो पक्षो का उत्थान होता है। इस साधना के लिए सन्यास लेने या कही वन में जाकर रहने की आवश्यकता नही है बल्कि गृहस्थ में रहते हुए भी प्रत्येक मनुष्य कर्मयोग का साधक हो सकता है और फल की इच्छा को त्यागकर कर्म करता हुआ भी मुक्ति को प्राप्त कर सकता है।

मूल शब्दः- योग, कर्म, साधना, निष्काम कर्म।

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

प्रस्तावना

मनुष्य के अन्दर कर्म करने की स्वाभाविक प्रवृत्ति है। गीता में कहा गया है-

"न हि कश्चित्क्षणमपि जातु तिष्ठत्य कर्मकृत्

कार्यते त्ववशः कर्म सर्वः प्रकृति जैगुणैः"।। (3/5)

अर्थात् कोई भी मनुष्य किसी भी काल में क्षण मात्र भी कर्म किये बिना नही रह सकता क्योंकि समस्त मुनष्य समुदाय प्रकृति जनित गुणों के द्वारा कर्म करने के लिए बाध्य किया जाता है। इस प्रकार जन्म से लेकर मृत्यु तक सभी मनुष्य प्रकृति के गुणों से बाधित होकर कर्म से रत रहते है।

गीता में योग को परिभाषित करते हुए कहा गया हैः-

"योगः कर्मसु कौशलम्।" (2/50)

अर्थात कर्मो में कुशलता ही योग हैं कुशलता से अर्थ अनासक्ति और भक्ति से है जिनसे बन्धनकारक कर्म मोक्षदायक कर्म हो जाता है। और कर्म, ज्ञान बन जाता है।

कर्म का शाब्दिक अर्थः-

कर्म शब्द कृ धातु से निकला है कृ धातु मे मन प्रत्यय लगाने पर कर्म शब्द निष्पन्न होता है जिसका अर्थ है-करना या किया जो कुछ किया जाता है वही कर्म है। इस शब्द का परिभाषिक अर्थ कर्म फल भी होता है। दार्शनिक दृष्टि से यदि देखा जाय तो इसका अर्थ कभी-कभी वे फल होते है जिनका कारण हमारे पूर्व कर्म रहते है। परन्तु कर्मयोग में कर्म शब्द से तात्पर्य केवल कार्य ही है।

www.ignited.in

कर्म के भेदः

कर्म मुख्य रूप से दो है-

1. विहित कर्म
2. निद्धिष कर्म

विहित कर्म को सुकृत और निषिद्ध कर्म को दुष्कृत के नाम से भी माना गया है।

विहित कर्म के भी चार भेद है-

1. **नित्य कर्म -** जिन कर्मो को नित्यप्रति अनिवार्य रूप में अनुष्ठान किये जाते है वे नित्यकर्म है जैसे- सन्ध्या, वन्दना तथा अग्निहोत्री, कर्मो के साथ-साथ अभ्युदय और निःश्रेयस की प्राप्ति के लिये जो आवश्यक साधन रूप कर्म है। वे सब नित्यकर्म के अन्तर्गत आते है।
2. **नैमित्तिक कर्म-** जो किसी निमित्त को लेकर किया जाय नैमित्तिक कर्म कहे जाते है जैसे-जातकर्म, चूडाकरण, पर्व या त्योहार आदि के किये गये अनुष्ठान इत्यादि।
3. **काम्य कर्मः-** जो किसी कामना पूर्ति के लिए किये जाते है।

जैसे- पुत्र प्राप्ति के लिए पुत्रेष्टि यज्ञ, पुण्य फल प्राप्ति के लिए किया गया दान आदि।

4. **प्रायश्चित कर्मः-** जो कर्म ज्ञात तथा अज्ञात में दोष रूप पापों का क्षय करने के लिये प्रायश्चित रूप कार्य किये जाते है। वह प्रायश्चित कर्म है।

गीता के अनुसार कर्म के तीन प्रकार है-

1. कर्म- जो शास्त्र विहित कर्म है।
2. अकर्म- जहां कर्म का अभाव हो।
3. विकर्म- जिससे विहित कर्म निकल गया हो।

योग सूत्र में कर्म के चार भेद बताये गये है-

1. शुक्लकर्म- जो वेदादिशास्त्र विहित श्रेष्ठ कर्म या पुण्य कर्म है।
2. कृष्ण कर्म- निषिद्ध कर्म जो शास्त्र विरूद्ध या पाप कर्म है।
3. शुक्ल कृष्ण कर्म- जो पाप और पुण्य मिश्रित कर्म है।
4. अशुक्ला कृष्ण कर्म- जो न तो पाप है न पुण्य और ना ही पाप-पुण्य मिश्रित है। किन्तु इन सब से भिन्न निष्काम कर्म है।

वेदान्त मे कर्म के तीन भेद स्वीकृत किये गये है-

1. संचित कर्म- किसी मनुष्य के द्वारा पूर्व जन्मों सहित वर्तमान जन्म में इस क्षण तक किया गया कर्म संचित कर्म है।
2. प्रारब्धकर्म- संचित कर्म के फलस्वरूप जो सुख और दुःख स्वरूप फलभोग प्राप्त होते है व प्रारब्ध कर्म है।
3. क्रियमान कर्म- जिन कर्मो का फल प्राप्त नही हुआ है जो भविय में प्राप्त होगा वे क्रियमान कर्म है।

कर्म वस्तुतः मोक्ष का साक्षात् साधन नही है। कयोकि कर्म स्वयं अविधा मूलक है। अविधा से जन्य कर्म अज्ञान को सतुंरा दूर नही कर सकता जैसे अन्धकार-अन्धकार को दूर नही कर सकता है। केवल प्रकाश ही अन्धकार को दूर करने में समर्थ होता है। इसलिये निषकाम कर्मयागे का आश्रय लेना चाहिये, अर्थात अनुष्ठान करना चाहिये। चूंकि निष्काम कर्म के अनुष्ठान से अन्तः करण की शुद्धि होगी अन्तः करण की शुद्धि हो जाने पर परमेश्वर की भक्ति स्वतः साधक में उचित जो जायेगी और ईश्वर भक्ति से ज्ञान का उदय होगा, ज्ञान का प्रादुर्भाव हो जाने पर आवश्यक भावी मोक्ष प्राप्त होगा इसमें किचित्र मात्र सन्देह नही है। अतः निष्काम कर्मयोग ही साक्षात् मोक्ष का साधन न होने पर भी परम्परया साधन अवश्य है।

साहित्यिक सर्वेक्षणः-

- डॉ. सरोज गुप्ता द्वारा अक्टूबर 2017 में गीता में कर्मयोग विषय पर शोध पत्र प्रस्तु किया गया जिसका प्रकाशन ऐरो इन्टरनेशनल शोध जनरल के Volume XIII, ISSA: 2320-3714 मे हुआ।
- इण्डियान जनरल ऑफ़ साइक्लोजी 24 नवम्बर 2006 के खंड 1/2 में जुबोन आर. मोला ओर वैंकट आर. कृष्णनन के द्वारा विषय KARMA YOGA.

www.ignited.in

CONCEPTUAI ZATION AND VALIDKTION OF THE INDIAN PHILOSOPHY OF WORK पर शोध पत्र प्रस्तुत किया गया। जिसमें 75 कार्यकारी अधिकारियों पर गीता में वर्णित निष्काम कर्म और अनासक्त भाव के प्रयोग का अध्ययन किया। जिससे उनके कार्य क्षमता में वृद्धि तथा अभिलाषा पूर्ति का अभाव पाया गया। और जीवन शैली में सकारात्मक प्रभाव आया।

- इण्डियान जनरल ऑफ़ साईकाईट्री जनवरी 2013 में अरूण कुमार ओर संजय कुमार द्वारा विषय "KARMA YOGA. A PATH TO WORDS WORK IN POSTIVE PSYCHOLOGY" पर विषय पर शोध पत्र प्रस्तुत किया गया जिसमें कर्मयोग द्वारा सकारात्मक मानसिकता, तथा तनाव प्रबन्ध के बारे में बताया गया।

- सजित प्रधान और रविन्दर कुमार प्रधान द्वारा जनवरी 2013 में प्रस्तुत लेख "KARMA YOGA AND JOB ATTITUDES APPLYING INDIAN WISDOM TODAY'S BUSINESS PROBLEMS" में गीता में आधारित कर्मयोग द्वारा कार्य में सन्तुष्टि, कार्य के त्याग का भाव में कमी तथा कार्य में मानसिक लगाव आदि कारकों पर अध्ययन किया गया।

निष्कर्ष

कर्मयोग द्वारा सहज ही कर्म का परिश्रम द्वारा अधिक कार्य करने की रीति का ज्ञान होता है। कर्मयोग के उपयोग का ज्ञान ना होने पर व्यर्थ ही बहुत सी शक्ति का क्षय हो जाता है। कर्मयोग कर्म को एक विधा ही बना लेता है। इस विधा द्वारा यह जाना जा सकता है कि संसार के समस्त कार्यो का सदव्यवहार किस प्रकार करना चाहिए। कर्म तो अवश्यक भावी है करना ही पडेगा किन्त सर्वोच्च ध्येय को सम्मुख रखकर किया जाय। कर्मयोग हमें इस बात पर विवश कर देता है कि यह दुनिया केवल दो दिन की है, इसमे से होकर हमें गुजरना ही होगा किन्तु मुक्ति इसके भीतर नही है, उसके लिए तो हमें इस संसार से परे जाना होगा संसार से परे जाने के इस मार्ग को प्राप्त करने के लिए हमें धीरे-धीरे परन्तु दृढ पगों से इसी संसार से होकर जाना होगा।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. अखण्ड ज्योति पृ0 10 सितम्बर 1963
2. कुमार डॉ. कामख्या 2010 मानव चेतना एंव योग विज्ञान, ड्रोलिया पुस्तक भण्डार, हरिद्वार
3. योगांक गीता प्रेस गोरखपुर सं0-2072 बारहवाँ पुनर्मुद्रण कल्याणं।
4. स्वामी विवेकानन्द 1950 से 2013 कर्मयोग, श्री रामकृष्ण-शिवानन्द-स्मृतिग्रन्थमाला पुष्प 14। (रामकृष्ण-शिवानन्द-स्मृतिग्रन्थमाला पुष्प 14 (रामकृष्ण मठ, नागपुर द्वारा सर्वाधिकार स्वरक्षित)।
5. स्वामी विज्ञानान्द 2007 योग विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट मुनिकीरेती, ऋषिकेश।
6. श्रीमद्भगवद्गीता गीताप्रेस, गोरखपुर सं0-2070 दो सौ सातवाँ पुनर्मुद्रण।
7. भारद्वाज प्रो0 ईश्वर 2015, मानव चेतना, सत्यम पब्लिशिंग हाउस नई दिल्ली-110059।
8. गौड डॉ. अक्षय कुमार 2018 उपनिषद् एंव योग वाशिष्ठ सार, ड्रोलिया पुस्तक भण्डार निकट भारत माता मन्दिर, साधुबेला, हरिद्वार।
9. सिन्हा प्रो0 हरेन्द्र प्रसाद 1963 भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास दिल्ली।

Corresponding Author

Mamta Sharma*

Research Scholar, Himalayan Garhwal University, Uttarakhand

mamtasharma.khushi2015@gmail.com

www.ignited.in