Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education

Vol. VIII, Issue No. XV, July-2014, ISSN 2230-7540

श्री अरविन्द के मनोवैज्ञानिक, साहित्यिक एवं समाजशास्त्रीय विचारों में योग शक्ति का स्वरूप और प्रभाव का संक्षिप्त मूल्यांकन

AN INTERNATIONALLY INDEXED PEER REVIEWED & REFEREED JOURNAL

www.ignited.in

Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education
Vol. VIII, Issue No. XV, July-2014, ISSN 2230-7540

श्री अरविन्द के मनोवैज्ञानिक, साहित्यिक एवं समाजशास्त्रीय विचारों में योग शक्ति का स्वरूप और प्रभाव का संक्षिप्त मूल्यांकन

Pragya

Research Scholar, Sainth University, Ranchi, Jharkhand

***सार** - आज के समय में हर भौतिक सुख होने के बावजूद भी मनुष्य दुखी है। व्यक्ति सुख की खोज में जितना भौतिक साधनों की तरफ भागता है उतना ही दुःखी एवं विक्षिप्त हो जाता है। मनुष्य बाहरी साधनों में सुख की खोज करता है परन्तु उसे शान्ति नहीं मिलती क्योंकि सुख तो उसके भीतर है। बाहरी साधनों द्वारा मानसिक सन्तुष्टि पूर्णत्व प्राप्त नहीं हो सकती। दुःख और निराशा मनुष्य के आन्तरिक भाव है जिनसे मुक्ति के लिये प्रयास भी आन्तरिक स्तर पर ही करना होगा। बाहरी और भौतिक साधन क्षणिक तुष्टि तो दे सकते है परन्तु वे स्थायी समाधान कभी नहीं ढूढ़ सकते। योग के द्वारा मनुष्य दुःख व निराशा से निपटने के लिये आन्तरिक रूप से तैयार हो जाता है।*

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

प्रस्तावना

भारत में योग का महत्व-भारत में योग एवं साधना जैसे शब्द जन सामान्य में भी प्रचलित है। श्री अरविन्द ने अपने सर्वांग योग में सभी परमपरागत योग प्रणालियों का समन्वय किया है। भारत में वेदों और उपनिषदों से आज तक योग का महत्व बना हुआ है। पाश्चात्य प्रभाव के कारण भारत भी आधुनिक भौतिकवाद की दौड़ में शामिल हो गया जिससे भारतीय धीरे-धीरे योग तथा आध्यात्म के क्षेत्र से दूर होते चले गये। भारत में भिन्न-भिन्न समय में ऋषि मुनियों ने योग की जीवित रखने के विभिन्न प्रयास किये। स्वामी शिवानन्द, स्वामी कुवल्यानन्द, श्री अरविन्द ऐसे ही योगी हुए जिन्होंने योग के प्राचीन रूप को आज के समाज के अनुसार वैज्ञानिक रूप दिया।

वर्तमान युग में योग का महत्व-आज के युग मे बढ़ती भौतिकता तथा आधुनिकीकरण के कारण मानव मानसिक तनाव तथा व्यग्रता की स्थिति से गुजर रहा है जिससे बचाव के लिये आज जितना अच्छा साधन योग में है शायद उतना अच्छा और किसी साधन में नहीं है। इसलिये वर्तमान युग में केवल भारत ही नहीं अपितु अन्य देश भी योग के प्रति आकृष्ट हो रहे हैं।

योग की परिभाषा और कार्य-योग शब्द संस्कृत के 'युज' धातु से लिया गया है जिसका अर्थ है जोड़ना या समाधि। जोड़ने के अर्थ में आत्मा का परमात्मा से मिलन योग कहलाता है। विभिन्न ग्रन्थों में योग की भिन्न-भिन्न परिभाषायें दी गयी हैं। वास्तविकता में सम्पूर्ण जीवन ही योग है। इस वास्तविक दिव्य सत्ता में मनुष्य ही एकमात्र विचारशील प्राणी है। योग का उद्देश्य अपनी सुख क्षमताओं को जानना तथा दिव्य सत्ता से मिलन करना है।

योग पराविद्या और तंत्र-योग साधना में उद्देश्य अपनी चेतन सत्ता को दिव्य चेतना तक उठाना है, प्रत्येक पद्धति में इसके लिये विभिन्न पथ है, तंत्र विद्या में कुडंलिनी को शक्ति का केन्द्र माना जाता है तथा प्राणायाम के अभ्यास द्वारा उसे जाग्रत कर आरोहरण कराया जाता है जिसका उद्देश्य कुंडलिनी को सहस्त्रार बिन्दु तक ले जाकर पर ब्रह्म में विलिन करना है।

योग के घटक-पतन्जलि मुनि ने अपने पातन्जल योग सूत्र में योग के आठ घटक माने हैं इनमें प्रथम पाँच स्थूल शरीर से सम्बन्धित है-यम, नियम, आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार शेष तीन घटक है धारणा, ध्यान तथा समाधि। ये आठों घटक एक दूसरे से जुड़े हुए हैं और पहला घटक दूसरे के लिये एक साधन प्रस्तुत करता है जिसकी आखिरी सिढ़ी आत्म साक्षात्कार अथवा समाधि है।

ऋषि, साधक और योगी-श्री अरविन्द कहते है कि ऋषि सत्य की खोज में लगा रहता है। ऋषि मंत्रों के रूप में सत्य को प्रकट करता है तथा सत्य को उसकी सौन्दर्यक्षमता में हमें दिखाता है। ऋषि एक योगी हो सकता है पर यह आवश्यक नहीं है कि ऋषि योग मार्ग का अनुसरण करे। जब किसी को किसी प्रकार का सतत् एकत्व प्राप्त हो जाता है तो उसे योगी कहा जा सकता है। परम्परागत योगी अध्यात्मिक मन में रहते हुए भगवान के किसी उच्च स्वरूप की चेष्टा करता है। परन्तु साधक को आध्यात्मिक मन से परे चले जाना है। साधन केलिये आवश्यक है कि वह जड़तत्व या शरीर को साधन के रूप में प्रयोग करें तथा स्वयं को भागवत सत्ता के प्रति समर्पित कर दें।

ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

वेदो में योग-वैदिक साहित्य में उल्लेख है कि ऋषियों को योग के उद्देश्य समाधि का पूर्ण ज्ञान था यह स्थिति वे ध्यान, दीक्षा, तपस् आदि साधनों द्वारा प्राप्त करते थे। वेदों के अन्दर गूढ़ एवं रहस्यमय ज्ञान निहित है, उसके ज्ञान के लिये योगी होना आवश्यक है। स्वयं वैदिक ऋषि वेद ज्ञान के लिये जिज्ञासुओं को पहले योगाभ्यास, ध्यान आदि का मार्ग बताते थे।

उपनिषदों में योग-उपनिषद वेदों का अन्तिम भाग है, साथ ही इनमें वेद की शिक्षाओं का सार है अतः इन्हें वेदान्त कहा गया। वेदों की समस्त शिक्षायें जैसे योगविद्या का सार भी उपनिषद में मिलता है। उपनिषदों में योग द्वारा मन का स्थैर्य तथा मनोनिरोध की प्रक्रिया बतायी गयी है।

भगवत गीता में योग-उपनिषदों एवं दर्शन साहित्यों में वर्णित योग साधना का विकसित रूप गीता में मिलता है। गीता में ज्ञान, कर्म और भक्ति को मोक्ष प्राप्त करने का साधन बताया गया है । इसमें योग योगेश्वर श्री कृष्ण ने अर्जुन के माध्यम से समाज को योग शास्त्र का उपदेश दिया है। जिसमें मुख्य रूप से निष्काम कर्म योग की शिक्षा दी गयी है।

www.ignited.in

पातंजलि योग-महर्षि पंतजलि ने मनुष्य मात्र के लिये एक व्यवहारिक तथा साधनोपयोगी योग प्रणाली प्रस्तुत की। उन्होंने अपनी पुस्तक में क्रमबद्ध तरीके से योग की परिभाषा, समाधि का स्वरूप, समाधि तक पहुँचने के साधन रूप में अष्टांग, योग, योग साधना में प्राप्त होने वाली विभूमियाँ तथा कैवल्य की स्थिति के विषय में विधिवत् उल्लेख किया है।

परम्परागत योग प्रणालियाँ

योग में विभिन्न पद्धतियों का अपना-अपना महत्व है यहाँ साधना के माध्यम के अनुसार भिन्न-भिन्न पद्धतियाँ बनती गयी।

हठयोग-हठयोग में शरीर को माध्यम बनाया जाता है इसमें मुख्य क्रियाएँ शरीर एवं श्वास प्रणाली पर प्रभाव डालती है। हठयोग स्वास्थ्य तथा दीर्घायु प्राप्त करने में सहायक है। आसन हठयोग का प्रथम एवं महत्वपूर्ण अंग है। आसन में दक्ष होने के पश्चात् प्रणायाम का अभ्यास किया जाता है, हठयोग में प्रसुप्त मनोभौतिक शक्ति कुंडलिनी के नाम से जानी जाती है जिसे प्राणायाम के अभ्यास से ही जागृत किया जा सकता है।

राजयोग-जैसे हठयोगी के लिये योग के सब बन्द द्वारों की कुंजी शरीर और प्राण है वैसे ही राजयोग में इन द्वारों की कुंजी मन है। क्योंकि मन शरीर और प्राण पर अवलंबित है, अतएव दोनों ही प्रणालियों में आसन और प्राणायाम का अनुष्ठान समाविष्ट है। राजयोग का कार्य चित्तवृत्ति को शान्त करना तथा इसका लक्ष्य भगवान् के साथ आत्म मिलन एवं एकत्व लाभ करना हैं

भक्तियोग-भक्तियोग में भक्ति को साधना के रूप में अपनाया जाता है। भक्ति शब्द का अर्थ परमेश्वर विषयक अनुराग है। भगवान के गुण महात्मय, कृपा को स्मरण करके चित्त द्रवित हो जाय और धारा प्रवाह रूप में मन की सब वृत्तियाँ भगवान् के ही सम्बन्ध में उठे यही भक्ति है।

योग चतुष्टय-श्री अरविन्द के अनुसार योग की चार शक्तियां और उद्देश्य है जिन्हें, शुद्धि, मुक्ति, भुक्ति और सिद्धि कहा है। उनके अनुसार ये चारों तत्व योग में बहुत महत्वपूर्ण है। शुद्धि में वाह्य और आन्तरिक दोनों शुद्धि आती है। अहम् आदि बन्धन से छुटकारा मुक्ति है। भुक्ति का अर्थ है सत्व का विशाल और पूर्ण आनन्द प्राप्त हो जाना। इन सबकी प्राप्ति सिद्धि है।

श्री अरविन्द का योग समन्वय

वैदिक काल में भी ऋषियों को योग के उद्देश्य समाधि का पूर्ण ज्ञान था। यह स्थिति वे ध्यान, दीक्षा, तपस आदि साधनों द्वारा प्राप्त करते थे।

योग की परिभाषा और विश्लेषण-उपनिषदों में ऋषियों ने मन और इन्द्रियों के संयम को योग के उद्देश्य प्राप्ति का साधन बताया है। योग का रूप सभी भारतीय दर्शनों में देखने को मिलता है, प्रत्येक दार्शनिकों ने अपने-अपने मत के अनुसार समाधि तक पहुचने का मार्ग बताया है, महर्षि पतन्जलि ने योग की परिभाषा-''योगश्चित वृत्ति निरोधः'' दी है जब कि भागवत गीता में कर्मयोग का वर्णन करते हुए ''योगः कर्मसु कौशलम'' परिभाषा दी गयी है।

सर्वांग योग के घटक-मानव सत्ता की किसी एक शक्ति या सभी शक्तियों को लेकर उन्हें भागवत सत्ता तक पहुँचाने का साधन बना देना, यही योग का मूल सिद्धान्त है, परन्तु समन्वयात्मक पद्धति में सभी शक्तियों को एकत्र कर रूपान्तरकारी साधन के रूप में प्रयोग किया जा सकता है, साधारणतः किसी भी योग की प्रक्रिया का स्वरूप, जिस माध्यम का वह प्रयोग करता है उसी के अनुसार होती है जैसे हठयोग में माध्यम मनोभौतिक, राजयोग में मानसिक ज्ञानयोग में प्रज्ञात्मक, भक्ति योग में आध्यात्मिक है। श्री अरविन्द ने अपने सर्वांग योग में इन्हें घटक के रूप में माना है तथा किसी भी पद्धति को नकारा नहीं है बल्कि उन्हें समन्वित किया है।

चेतना के विभिन्न स्तरों पर योग-योग का लक्ष्य है कि मानव की साधारण चेतना को उठाकर उच्च चेतना में ले जायें। परन्तु साधारण मन इस उच्चतर चेतना का केवल अंश ही ग्रहण कर सकता है, जबकि उसे पूरे रूप में आत्मसात करने के लिये आत्मसिद्धि योग की आवश्यकता है, यदि यह कार्य मन को ही यन्त्र बनाकर किया जाना है तो मन को अपने ज्ञान, संकल्प, आनन्द तथा अन्य सभी वस्तुओं को उच्च रूप देना होगा। साधारण मन अचानक होने वाले उच्च मानसीकरण को सहन नहीं कर सकता जबकि यौगिक प्रणालियाँ उसे इसके लिये धीरे-धीरे तैयार करती है क्योंकि यौगिक प्रणालियाँ मनुष्य को धीरे-धीरे स्थूल से सूक्ष्म की ओर ले जाती है।

मनोवैज्ञानिक आधार

मानव की संरचना-दार्शनिकों के अनुसार मनुष्य की सरंचना दो तत्वों से हुई है एक जड़ जो नाशवान है दूसरा चेतन जो अमर है, शाश्वत है। ये दोनों मन तथा इन्द्रियों द्वारा एक दूसरे से जुड़े रहते हैं। शरीर इन्द्रियों के माध्यम से ज्ञान प्राप्त करता है जिसे मन आत्मा तक पहुँचाता है।

चेतना के स्तर-यदि हम जड़ को देखते है तो वह निश्चेतन प्रतीत होता है लेकिन इसके पीछे चेतन आत्मा विद्यमान है। जैसे-जैसे प्राणी का विकास होता गया उसमें चेतना का स्तर बढ़ता जाता है जैसे निम्न पशु से उच्च पशु में चेतना अधिक विकसित होती है। मनुष्य में जैसे-जैसे चेतना अपनी उच्च अवस्था की ओर पहुँचती है । चेतना प्रकृति से मुक्त होने का प्रयास करने लगती है।

कारण पुरुष, चैत्य पुरुष और जीवात्मा-कारण पुरुष अस्थायी मानसिक, प्राणिक और दैहिक रूपायण है जो वाहय तल पर व्यक्त होता है। चैत्य सत्ता जड़ के अन्दर अवस्थित चेतना का वह भाग है जो मानवीय चेतना को दिव्य चेतना तक पहुँचा सकती है। जबकि जीवात्मा से सत्ता के अन्य भाग, मन, प्राण और शरीर जुड़े रहते हैं। अतः चैत्य को अपना पूर्ण कार्य करने के लिये जीवात्मा का समर्पण करना आवश्यक है।

चेतना का आरोहण-श्री अरविन्द योग में चेतना को मुक्त करना उद्देश्य नहीं है बल्कि उन्होंने माना है कि जब निम्न चेतना उच्चतर चेतना से मिलन के लिये आरोहण करती है तो उच्चतर चेतना भी निम्न चेतना के सहारे अवतरित होती है तथा हमारी समस्त सत्ता को अपनी दिव्यता से भर देती है।

चेतना का विकास और समाधि

यौगिक अनुभव और यौगिक चेतना-श्री अरविन्द के अनुसार योगाभ्यास का प्रारम्भिक अनुभव दिव्य ज्योति के प्रति उद्घाटन तथा आरोहरण और दिव्य ज्योति का अवतरण है। उनके अनुसार मनुष्य में सुप्त कुंडलिनी शक्ति ऊपर की ओर आरोहण करती है। यह शक्ति यौगिक प्रक्रियाओं द्वारा जागृत की जाती है। सामान्य मनुष्य में यह सुप्त अवस्था में मूलाधार में स्थित होती है।

समाधि का स्वरूप-समाधि की अवस्था में मनुष्य की आत्मा ऊपर उठकर साधारण जीवन को ज्योति और आनन्द की ऐसी महिमा में प्रतिष्ठित कर देती है जो हमारे वर्तमान जीवन के सीमित उपलब्धियों की तुलना में एक चरम पूर्णता और क्रियाशील रूप प्रतीत हो सकता है। परन्तु सामान्यतः साधारण मन उस अवस्था में जागृत नहीं रह पाता अथवा उस अवस्था को वर्णित करने में असमर्थ रहता है।

अन्य योगों में समाधि से तुलना-समाधि चेतना की वह अवस्था है जिसमें बाहरी आभास समाप्त हो जाता है और अन्त में चित्त वृत्ति निरोध होते ही विचारक संज्ञा शून्य हो जाता है अथवा साधक दिव्य सत्ता में लीन हो जाना चाहता है। जबकि श्री अरविन्द के अनुसार हमें केवल अपनी सत्ता को

दिव्य सत्ता में विलीन करने के लिये आरोहण ही नहीं करना बल्कि दिव्य सत्ता को भी अवतरण करना है जिससे जड़ तत्व भी दिव्य सत्ता की ज्योति से भर जाये।

समाधि के स्तर- चेतना के तीन स्तर माने गये हैं जागृत, स्वप्न और सुषुप्ति। जागृत अवस्था में हम स्थूल मन के द्वारा जुड़े रहते हैं। जब हम समाधि की अवस्था में जाते हैं तो प्रारम्भ से स्वप्नावस्था चेतना द्वारा प्राण और मानस स्तर से जुड़े रहते हैं परन्तु सुषुप्ति स्तर हमारे अनुभव से परे का स्तर है क्योंकि यह अतिमानसिक स्तर से सम्बन्धित है, जिस स्तर पर साधारण मन उस अवस्था का अनुभव नहीं कर सकता।

समाधि और कर्म-मनुष्य के बन्धन का मुख्य कारण कर्म है। कर्मों का बन्धन ही मनुष्य को इस जड़ जगत से बांधे रखता है। अतः साधक को समाधि की अवस्था के लिये कर्मों के बन्धन से मुक्त होना पड़ेगा, जैसा कि गीता में भी निष्काम कर्म का उपदेश दिया गया है। श्री अरविन्द कहते हैं कि साधक को स्वयं को भगवती शक्ति के हाथ में सौंप देना होगा तथा समस्त कर्मों को उसी के ऊपर छोड़ देना होगा तभी हम कर्मों के बन्धन से मुक्त हो सकते हैं।

निष्कर्ष

श्री अरविन्द का पूर्ण योग मानव चेतना को दिव्य चेतना में परिवर्तित करना चाहता है और अतिमानस को इस जगत में उतार लाने का प्रयास करता है ताकि मन प्राण ओर शरीर का दिव्य रूपान्तर साधित किया जा सके। उन्होंने अपने योग को कठिनाइयों से दूर रखते हुए सुगम सरल बनाने का प्रयास किया। आज के समय में मानव के सम्पूर्ण विकास के लिये पूर्ण योग बहुत महत्वपूर्ण है। वर्तमान सामाजिक व सांस्कृतिक संकट के दौर में आध्यात्मिकता को बढ़ावा देने तथा व्यक्ति के सर्वांगीण विकास के लिये सर्वांग योग का व्यवहारिक ज्ञान आवश्यक हो जाता है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

श्री अरविन्द का समाज दर्शन, विवेक प्रकाशन दिल्ली ।

Integral Thought of Sri Aurobindo, Shubh, Delhi. 2002.

श्री अरविन्द का सर्वांग दर्शन, अनुप्रकाशन, बम्बई बाजार, मेरठ कैन्ट।

श्री अरविन्द श्री माता जी और उनकी साधना पुष्प-2 (दार्शनिक पक्ष), श्री अरविन्द ग्राम (महसुवा) मध्य प्रदेश

श्री अरविन्द श्री माता जी और उनकी साधना पुष्प-3 (साधना पक्ष), श्री अरविन्द ग्राम (महसुवा) मध्य प्रदेश

श्री अरविन्द -आयाम, श्री अरविन्द आश्रम प्रेस पांडिचेरी-1991