

मानसिक प्रदूषण निवारण में भगवद्गीता के त्रियोग सिद्धान्त की महत्ता

Dr. Shriniwas*

Associate Professor, Department of Botany, Government College Kursanda, Sadabad, Hathras

सारांश – आज पर्यावरण संरक्षण की चर्चा होती है। पर्यावरण को बचाने का प्रयास चल रहा है, इसके पीछे मुख्य कारण हैं मानव को स्वस्थ रखना। पर्यावरण स्वच्छ एवं प्रदूषण रहित रहेगा तो हम स्वस्थ रहेंगे। इसमें कोई शक नहीं है कि पर्यावरण की सुरक्षा से हमारा शरीर का अन्नमय कोश स्वस्थ हो सकता है लेकिन क्या हमारे मन में भरे हुए मानसिक प्रदूषक, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष, दम्भ पाखण्ड आदि विकार इस भौतिक पर्यावरण का संरक्षण करने से दूर हो सकते हैं? भौतिक पर्यावरण को स्वच्छ एवं प्रदूषण रहित रखने के साथ-साथ हमें अपने मानसिक (मनोमय कोश) को भी विकारों से रहित करना होगा। मुख्यरूप से हमारे नकारात्मक विचार ही अनेक रोगों का कारण बनते हैं।

प्रज्ञाअपरोधीहि सर्वरोगाणाम् मूल कारणम्

महर्षि चरक

मानसिक विकारों एवं सांसारिक दुःखों के निवारण हेतु मानव कल्याण के लिए भगवद्गीता का त्रियोग सिद्धान्त महत्वपूर्ण है।

योगास्त्रयो मयाप्रोक्ता नृणां श्रेयो विधित्सया।

ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च नोपायोअन्योअस्ति कुत्रचित्।।

श्रीमद्भागवत

मानव कल्याण के लिए तीन योग बताये गये हैं - ज्ञानयोग, कर्मयोग और भक्तियोग इन तीनों के शिवाय मानसिक प्रदूषण के निवारण का कोई दूसरा कल्याण का मार्ग नहीं है। मानव समुदाय भोग और संग्रह में लगा हुआ है।

-----X-----

प्रस्तावन

अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः

यो0सू0 2/2

पर्यावरण प्रदूषण हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इसका उन्मूलन नितान्त आवश्यक है। इसके साथ ही हमारे मन में जो प्रदूषक अपना स्थान बना चुके हैं। उन प्रदूषकों को हटाने के लिए हमें मन की वृत्ति में परिवर्तन करना होगा। सर्व प्रथम काम, क्रोध, मद लोभ, मोह अहंकार ये पाँच विकार मानसिक प्रदूषक के अन्तर्गत हैं। इन पाँच विकारों के अतिरिक्त पंच क्लेश भी मानव जीवन को बंधन में डाले हुए हैं:

ये पाँच क्लेश हैं - अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष एवं अभिनिवेश देखने में ये पाँच क्लेश अलग लगते हैं लेकिन मुख्य क्लेश अविद्या रूपी खेत में ही अस्मिता, राग, द्वेष एवं अभिनिवेश अंकुरित होते हैं। संसार के सभी पदार्थ अनित्य हैं। इनमें नित्यता देखना। अपवित्र पदार्थों में पवित्रता, दुखोत्पादक पदार्थों में सुखमयता का भान होना अविद्या है, इस अविद्या से ही इस त्रिगुणमयी प्रकृति में मोहित होकर जन्म-मरण के

बंधन में फसा हुआ है। इस अविद्या को दूर करने के लिए भगवद्गीता के त्रिमार्ग की चर्चा की जा रही है।

निर्ममो निरहंकारः स शान्तिमधिगच्छति।

गीता 2/71

1. **कर्मयोग का मार्ग** - आसक्ति का त्याग करके समता में स्थिर रहकर कर्तव्य कर्मों को करना कर्म योग है। एक कर्म विभाग है जो मनुष्य के हाथ में है। दूसरा फल विभाग है जो परमात्मा के अधीन है। जब मनुष्य समता में रहकर दूसरों के हित के लिए कर्म करता है तो उसके कर्म दिव्य कर्म होते हैं और वह संसार में रहते हुए संसार बंधन से छूट जाता है उसको योग की प्राप्ति हो जाती है।

3. **भक्ति योग का मार्ग** - परमात्मा विचार का विषय नहीं है प्रत्युत श्रद्धा-विश्वास का विषय है, उसको मानने या न मानने में मनुष्य को पूर्ण स्वतन्त्र है। विचार का विषय तो जीव और जगत है, जिसके विषय में कुछ जानते नहीं उस पर श्रद्धा विश्वास ही किया जा सकता है। हमारी सत्ता ईश्वर के होने में प्रत्यक्ष प्रमाण है। हम नहीं हैं इस तरह अपने होने पन का निषेध कोई नहीं कर सकता तो फिर ईश्वर का भी निषेध नहीं हो सकता। भगवान सम्पूर्ण संसार के पिता हैं।

भगवद् गीता के अनुसार -

बुद्धि मुक्तो जहातीह, उभे सुकृत दुष्कृते।

अहं बीज प्रदः पिता

तस्माद्योगाय युस्यस्व योगः कर्मसु कौशलम्॥

गीता-14/4

गीता-2/50

पितामहस्य जगतः

कुशलता पूर्वक कर्म करना ही कर्म योग है। कर्तव्य कर्म करके भी सांसारिक बंधन से छुटकारा मिल सकता है। भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को कर्म योग की दीक्षा दी। ग्रहस्थ जीवन में मनुष्य संसार की सेवा करते हुए कर्म योगी बनकर इस दुःखों के सागर से छुटकारा पा सकता है।

गीता-9/17

मृत्युसंसार सागरात्।

भगवान को जानना तो सर्वथा असम्भव है। उनको तो माना ही जा सकता है माने बिना दूसरा कोई उपाय नहीं है। मानना जानने से कमजोर नहीं होता। भगवान को द्रणतापूर्वक मानने से उनमें आत्मीयता हो जाती है और आत्मीयता होने से उनमें प्रेम हो जाता है।

भगवद्गीता-12/7

यही भक्ति योग की पराकाष्ठा है। गीता का सर्वोच्च सिद्धान्त है -

2. **ज्ञान योग का मार्ग** - परमात्मा हैं। संसार नहीं है, जिस प्रकार दर्पण में चेहरा दिखायी देता है लेकिन उसमें होता नहीं है उसी प्रकार यह दुनिया दिखायी देती है लेकिन ये नहीं, यही ज्ञान मार्ग है। संसार एवं शरीर एक ही धातु के बने हुए हैं पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश, मन, बुद्धि, अहंकार यह आठ प्रकार की अपरा प्रकृति है। आत्मा परा प्रकृति में आता है जो ईश्वर का अंश है।

बासुदेवः सर्वम्

गीता-7/19

भमैवांशो जीव लोके जीवभूतः सनातनः।

उपसंहार

भगवद्गीता के तीनों योग सिद्धान्तों में से किसी भी मार्ग का अनुसरण करके जीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है अन्यथा बार-बार जन्मना और मरना पड़ेगा।

भगवद्गीता 15/7

पुनरपि जननं पुनरपि मरणं।

इस संसार में क्रिया और पदार्थ दो ही वस्तुएँ हैं। इन दोनों से सम्बन्ध हटाने से साधक निर्मम और निष्काम हो जाता है। तब उसकी अहंता मिट जाती है और अहंता मिट जाने पर उसके लिए कुछ करना शेष नहीं रहता।

पुनरपि जननी जठरे शयनम्॥

यह संसारे बहुदुस्तारे।

कृपया पारे पाहि मुरारे।।

मनुष्य को तीन ही शक्तियाँ प्राप्त हैं, जानने की शक्ति, करने की शक्ति और मानने की शक्ति। जानने की शक्ति ज्ञान योग के लिए और करने की शक्ति कर्मयोग के लिए और मानने की शक्ति भक्तियोग के लिए। जानने की शक्ति का सदुपयोग है - अपने आपको जानना, करने की शक्ति का सदुपयोग है - सेवा करना और मानने की शक्ति का सदुपयोग है - भगवान को मानना।

भगवद्गीता का त्रिमार्ग हमें प्रेरणा देता है कि संसार से मिली हुई वस्तु को संसार की ही सेवा में लगा दें और बदले में कुछ चाहें नहीं। संसार की वस्तु संसार को दे दी तो चाहना किस बात की? संसार की चीज संसार की सेवा में लगा दें - यह कर्मयोग हो गया। स्वयं संसार से अलग होकर चिन्मयता में स्थित हो जाय - यह ज्ञान योग हो गया। स्वयं भगवान में लग जाय - यह भक्ति योग हो गया। तीनों मार्गों का तुलनात्मक विवरण सारणी-1

खोया कहे सो बावरा, पाया कहे सो कूर।

खोया पाया कुछ नहीं, ज्यों का त्यों भरपूर।।

तुलनात्मक सारणी

क्र. सं.	ज्ञानयोग	कर्मयोग	भक्तियोग
1.	आध्यात्मिक साधना	भौतिक साधना	आस्तिक साधना
2.	जानने की शक्ति	करने की शक्ति	मानने की शक्ति
3.	विश्व की भूखला	विश्व की भूखला	भगवत् की भूखला
4.	स्वयं को जानना	सेवा करना	भगवान को मानना
5.	स्वस्वपदार्थता	कर्मपदार्थता	भगवानपदार्थता
6.	साधक	धर्म का आश्रय	भगवदाश्रय
7.	अज्ञता का त्याग	कामना का त्याग	सम्पत् का त्याग
8.	अज्ञता को मिटाना	अज्ञता को दूर करना	अज्ञता को बदलना
9.	अज्ञानधरस	अज्ञानरस	अज्ञानरस
10.	साधक सम्बन्ध	मित्र सम्बन्ध	आत्मीय सम्बन्ध
11.	परमात्मा से एकता	परमात्मा से सम्बन्धता	परमात्मा से अभिन्नता
12.	बोध की प्राप्ति	योग की प्राप्ति	प्रेम की प्राप्ति
13.	स्वाधीनता	अपारता	आत्मीयता
14.	कर्मों का त्याग	कर्मों का त्याग	कर्मों का त्याग
15.	आत्मतुल्य से सुखी होना	संसार के सुख से सुखी होना	भगवान के सुख से सुखी होना
16.	विश्व की भूखला	अधोग की भूखला	दिशास की भूखला
17.	कर्म नष्ट हो जाते हैं	कर्म नष्ट हो जाते हैं	कर्म दिव्य हो जाते हैं
18.	सुख ही न चाहना	दुखों की चाह पूर्ण करने	भगवान की चाह में अपनी चाह मिलाना

संदर्भ सूची

1. श्रीमद्भा0 11-20-16
2. पञ्जलि यो सू0 2/2
3. भगवद्गीता 12/7
4. भगवद्गीता 15/7
5. भगवद्गीता 2/71
6. भगवद्गीता 14/4

7. भगवद्गीता 9/17
8. भगवद्गीता 7/19
9. स्वामी राम सुखदास-मानव मास कल्याण के लिए गीता प्रेस गोरखपुर।

Corresponding Author

Dr. Shriniwas*

Associate Professor, Department of Botany,
 Government College Kursanda, Sadabad, Hathras