GRAND ACADEMIC PORTAL
RESEARCH JOURNALS

GAP भाषा

A MULTILINGUAL JOURNAL OF RESEARCH

(ISSN – 2582-8770)

Globally peer-reviewed and open access journal.

GRAND ACADEMIC PORTAL (GAP) 2017
ज्ञान: अध्ययन: परम्परा

योगसाधनेन मनोनिग्रहस्य विश्लेषणात्मकम् अध्ययनम्

डॉ. नेहल दवे

M.A., M.Phil. Ph.D. in Sanskrit, Assistant Professor,
Lakulish Yoga University,
nehaldca08@gmail.com, 9427164478

शोधसारः

अद्यतनं जीवनं अतीव द्रुतम् अस्ति। सामान्यः जनः सर्वं यंत्रवत् करोति। अतीतं चिन्तयति वा भविष्यत्स्वप्नं वा। सः वर्तमानक्षणं प्रति ध्यानं न ददाति। सः अवगतः नास्ति। पतञ्जलिशिक्षा अद्यत्वे अपि विशेषतया तस्य ध्यानविधिः उपयोगिनो भवन्ति । ध्यानस्य साहाय्येन वयं वर्तमानकाले जीवामः। योगध्यानस्य साहाय्येन जागरूकता विकसितुं शक्यते। अस्मिन् शोधपत्रे योगध्यानस्य जागरूकतायाश्च सम्बन्धस्य चर्चा कृता अस्ति तथा च योगध्यानप्रविधिः दक्षतां वर्धयितुं दैनन्दिनजीवने कथं उपयोगी भवति इति च चर्चा कृता अस्ति।

Key words/मुख्यशब्दाः *Yoga, Dhyanam, and Mind-control, Meditation, योगः, ध्यानम्, मनोनिग्रहः*

INTRODUCTION

अतीतं मृतं गतं भविष्यं च अद्यापि न आगतं। अतः, सत्यं वर्तमानक्षणम् एव। सामान्यजनः पुरा वा भविष्ये वा जीवति। स तु वर्तमाने न जीवति।

मत्तः कर्म न जानाति। सः न जानाति यत् तस्य शरीरं स्थितं वा उपविष्टं वा पोस्टिलिओन्, सुप्तं वा ताडयति वा अस्ति। एवं जीवितुं निष्प्रयोजनम्।

अद्यतनं जीवनं तनावपूर्णं यांत्रिकं च भवति। मनुष्यः एकदा एव द्वौ कार्यौ करोति। सः पुस्तकं पठन् भोजनं करोति। अतः, सः भोजनस्य पूर्णतया आनन्दं प्राप्तुं न शक्नोति। कार्यालये सः टङ्कयन् चर्चां करोति। अतः, तस्य कार्ये त्रुटयः सन्ति। मनुष्यः एतावत् व्यस्तः अस्ति यत् तं पश्यन् निष्कर्षं कर्तुं शक्यते। परन्तु सः सर्वं यंत्रवत् करोति। सः अवगतः नास्ति।

अत एव विदेशेषु जागरूकता/मनःसन्तोषस्य अवधारणायाः विषये संशोधनं प्रचलति। अतः मनुष्यस्य सा कार्यक्षमता वर्धते। जागरूकता स्वाभाविकी वस्तु अस्ति। जागरूकतायाः अर्थः अस्ति यत् अस्माकं भावना, विचाराः, अस्माकं परितः स्थितस्य वातावरणस्य च विषये अवगताः भवेयुः । शुभाशुभं न वदन् विचारेषु प्रतिक्रियां न दत्वा तटस्थरूपेण भावनां पश्यन्। "विरक्तः प्रेक्षकः भव दर्पण इव यः प्रतिबिम्बयति किन्तु न प्रतिक्रियां करोति"।[1]. जागरूकता कश्चन प्राचीनः विचारः अस्ति। आध्यात्मिकपरम्परायां वयं तत् प्राप्नुमः।

योगः

योगदर्शनं भारतीयदार्शनिकव्यवस्थानां महत्त्वपूर्णदर्शनेषु अन्यतमम् अस्ति । योगदर्शनेन आध्यात्मिकक्षेत्राणां प्रत्यक्षानुभवः भवति । योग- दर्शनं राजयोग- शास्त्रं, भारतीयमानस- शास्त्रं, पतञ्जल-योग- शास्त्रं च कथ्यते । योगस्य साहाय्येन शारीरिकं, मानसिकं, भावनात्मकं च स्थितिं सुधारयितुम् शक्यते । योगः मनः- शरीरसम्बन्धं वदति। योगः मनः, मानसिकविकारं, आत्मसाक्षात्कारं च वदति। योगः भारते प्रफुल्लितः, न तु साम्प्रदायिकः अपितु सार्वत्रिकः। शारीरिकं, मानसिकं, भावनात्मकं, आध्यात्मिकं च योगस्य साहाय्येन सुधारं कर्तुं शक्यते । योगः शरीरस्य, इन्द्रियाणां, मनस्य च नियन्त्रणस्य पक्षधरः अस्ति । न हन्तुमिच्छति शरीरं तु सिद्धिं प्रशस्यते। नियन्त्रणं व्रतमुद्रा श्वासनिरोधः इन्द्रियाणां विषयाद् निवृत्तिः एकाग्रता ध्यानं तीव्रचिन्तनं च योगाङ्गाष्टौ ।[2]

https://www.gapbhasha.org/

[1] B.K. Narayan (2003 The Immortal Buddha's path to liberation, Harananda Publication, New Delhi, p 79
[2] Yamaniyamāsanaprāṇāyāmapratyāhāradhāraṇādhyānasamādhayo'stāvańgāni. YS II. 29.

जन्म

प्राण इत्यर्थः प्राणशक्तिः । चित्-सक्ति इत्यपि कथ्यते । प्राणायामस्य द्वौ घटकौ स्तः । प्राण + अयम । अयम इत्यर्थः विस्तारः नियन्त्रणं वा । प्राणायामं न केवलं श्वासस्य नियन्त्रणं किन्तु चित्-सक्ति-संयोगः, विश्वशक्त्या सह, प्राण-माध्यमेन । प्राणसंयमद्वारा चित्त - वृत्ति- निरोधः प्राप्तुं शक्यते; येन मस्तिष्कं सक्रियं भवति। प्राणयामस्य प्रयोजनं प्राणशक्तिविस्तारं च । "बहुदिनानि अन्नं विना, कतिपयानि दिनानि जलं विना किन्तु कतिपयनिमेषाभ्यधिकं निःश्वासं विना जीवितुं शक्यते"।[3] एवं श्वसनं महतीं प्राणशक्तिः । श्वसनं जीवनं च व्यावहारिकरूपेण पर्यायवाची । श्वासं जीवितुं जीवितुं च श्वसनम्।

श्वासक्रिया आन्तरिकबाह्ययोः सेतुः । श्वसनात् परं अन्यत् किमपि न बहिः आगच्छति यथा अन्तः गच्छति तथा श्वसनमेव कार्यं यत् स्वेच्छया अपि च स्वयमेव नियन्त्रयितुं शक्यते स्वाभाविकं निहितं च अर्थात् न बाह्यं आयातितं वा वस्तु। प्रोपरूपेण सेवां कर्तुं नित्यं सज्जं भवति। न तु अतीतस्य स्मृतिः न भविष्यस्य कल्पना अपितु वर्तमानस्य वास्तविकघटना एव। अरुचि-अरुचिरहितं भवति । आध्यात्मिक-अभ्यासस्य आधारः अस्ति । सर्वेषां सामान्यम् ।

पतञ्जलिमते योगस्य अर्थः न संयोगः अपितु शरीरेन्द्रियमनसयोः नियन्त्रणेन पुरुषप्रकृतियोः सम्यक् विवेकेन च सिद्धिप्राप्त्यर्थं आध्यात्मिकप्रयत्नः ।

प्रदेशविशेषे मनसः स्थिरता धराणा उच्यते ।[4] ध्यानं तत्विषयं प्रति मनसः निरन्तरं प्रवाहः ।[5] आत्मसाक्षात्काराभावे द्रष्टा कस्यचित् विचारप्रतिमानस्य तादात्म्यं गृह्णाति।[6] यदा एतावता विचारैः मनः विचलितं भवति तदा वयं एकाग्रतां प्राप्तुं न शक्नुमः। अतः पतञ्जलिऋषिः अस्मान् समाधानं ददाति श्वसनेन वा ध्यानेन वा मानसिकविकारस्य अवस्थानिवृत्तिः प्राप्तुं शक्यते। योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।

भूतकालविचारात् भविष्यचिन्तया वा मनः चञ्चलं भवति, अतः वर्तमानस्य जागरूकता न भवति । योगध्यानस्य साहाय्येन मानसिकविकारस्य निवृत्तेः अनन्तरं वर्तमानस्य जागरूकता एव तिष्ठति। यथा - चलचित्रं द्रष्टुं सिनेमाभवनं गच्छन् छात्रः कदाचित् प्रसन्नः कदाचित् दुःखी च भवति । तथैव भूतकालस्य स्मरणं कृत्वा भविष्यस्य चिन्तायां वा वयं सुखिनः दुःखिताः च भवेम । यदा चलचित्रस्य समाप्तिः भवति तदा सः अवगच्छति यत् चलचित्रं वर्तमानस्थितिश्च भिन्ना अस्ति । तथैव वयं यदा ध्यानं कुर्मः तदा वयं वर्तमानक्षणे जीवामः, चिन्ताविमोचनं च प्राप्नुमः।

सारः

अद्यत्वेऽपि योगशिक्षा उपयोगिनो भवन्ति। ध्यानाभ्यासद्वारा वयं वर्तमानस्थितौ जीवामः। अस्माकं आनन्दः वर्धते। अस्माकं कार्यप्रदर्शने सुधारः भवति। न वयं पूर्वघटनानां दोषैः बाध्यन्ते, भविष्यस्य चिन्ता च न स्मः । अतीतः मृतः गतः भविष्यं च अद्यापि न जायते अतः वास्तविकता वर्तमानः क्षणः एव। योगः असाम्प्रदायिकः सार्वभौमिकः तकनीकः अस्ति। वर्णं, जातिं, मतं च विना कोऽपि अभ्यासं कर्तुं शक्नोति । श्वासः सर्वेषां सामान्यः अस्ति। हिन्दु-श्वासः वा मुस्लिम-श्वासः वा अमेरिकन-श्वासः इति वक्तुं न शक्नुमः। श्वासः सार्वत्रिकं ध्यानस्य विषयः अस्ति। योगस्य साहाय्येन वयं प्रत्येकं क्षणं प्रति अवगताः स्मः, वर्तमानकाले जीवामः। योगध्यानस्य साहाय्येन जागरूकता विकसितुं शक्यते।

जागरणं अमृतत्वस्य मार्गः,
प्रमादः मृत्युमार्गः,
ये च जागरिताः म्रियन्ते,
न प्रमादाः पूर्वमेव मृताः सन्ति।[7]

https://www.gapbhasha.org/

[3] Acharya Mahaprajna (1994) Preksha Dhyan: Jain Vishva Bharati Rajsthan p 4.
[4] Deshbandh Cittasya Dhāraṇā YS III.1
[5] Tatrapratyaya Ekatānatā Dhyanam YS III.2
[6] Vṛtti sārupyama itaratra YS I.4.
[7] Dhammapada 2.1

सन्दर्भग्रन्थावली

[1] B.K. Narayan (2003) The Immortal Buddha's path to liberation, Harananda Publication, New Delhi
[2] Aranya H. Yoga Philosophy of Patanjali: State University Of New York Press: YS
[3] Acharya Mahaprajna (1994) Preksha Dhyan: Jain Vishva Bharati Rajsthan