



दिव्य प्रकाशन

पतंजलि योगपीठ  
हरिद्वार-249405 (उत्तराखण्ड)

MRP : ₹100/-

9 789395 287678  
ISBN : 978-93-95287-67-8

ओ३म्

# पतंजलियोगदर्शनम्



संकलन कर्ता  
डॉ० साध्वी देवप्रिया

## जीवन-पथ

हो गया आकर खड़ा मैं, द्वार पर भगवान् तेरे।  
दिव्य अभिनव ज्योति पाकर, आज पुलकित प्राण मेरे॥  
कामना मेरी यही है, दूसरों के काम आऊँ।  
चिर अमा की रात में भी, ज्योति जीवन की जलाऊँ॥  
मानवी कर्तव्य-पथ में हो चरण गतिमान् मेरे।  
दिव्य अभिनव .....

दानवी प्रवृत्तियों से अन्त तक लड़ता रहूँ मैं।  
मानवी सद्भावना की, मूर्ति नव गढ़ता रहूँ मैं॥  
तप, त्याग, निष्ठा, सृजन के, गीत नित गाता रहूँ मैं।  
ज्ञान गंगा में नहाकर, जी उठे नव गान मेरे॥

दिव्य अभिनव .....

देखकर अन्याय जग का, मौन हो वाणी न मेरी।  
आत्मबल टूटे न मेरा, रात हो चाहे अंधेरी॥  
धन्य है ध्रुव की लगन जो छोड़ वैभव का झमेला।

डॉ० आचार्या साध्वी देवप्रिया जी द्वारा प्रस्तुत इस पुस्तक से  
अध्यात्म मार्ग के साधकों का ज्ञान व जीवन निरन्तर उन्नत, परिष्कृत व  
दिव्य होगा, इन्हीं मंगलकामनाओं के साथ सभी पाठकों को मेरा विनम्र  
प्रणाम।

आचार्या देवप्रिया

संस्करण : 17 जून, 2020



### पतंजलि योगपीठ

महर्षि दयानन्द ग्राम, दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग,  
निकट बहादराबाद, हरिद्वार-249405 (उत्तराखण्ड)  
दूरभाष : 01334-240008, 246737, 248888, 248899 फैक्स: 01334-244805, 240664  
E-mail:divyayoga@rediffmail.com Website:www.divyayoga.com

॥ ओ३म् ॥

अध्यात्म मार्ग के साधकों के लिए

## साधना काल एवं व्यवहार काल का योग



लेखिका

डॉ० साध्वी देवप्रिया

प्रोफेसर एवं डीन  
पतंजलि विश्वविद्यालय हरिद्वार

# SCIENCE STUDIES PRANAYAMA

Do you have questions such as –

- Which yoga practice helps to reduce weight?
  - For which diseases is *Kapalabhati* best?
  - What are the benefits of chanting OM?
- You will get some of the answers here



**Guided by-**

Shirley Telles, MBBS, Ph.D.

**Compiled by-**

Abhishek K Bhardwaj, Ph.D.  
N Nilkamal Singh, M.Sc.

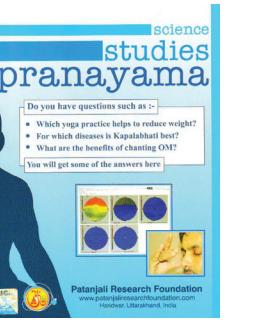
**Patanjali Research Foundation**

[www.patanjaliresearchfoundation.com](http://www.patanjaliresearchfoundation.com)

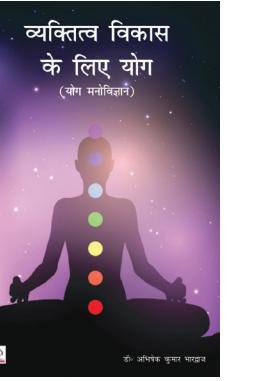
Haridwar, Uttarakhand, India

## Other Publications by the Editor

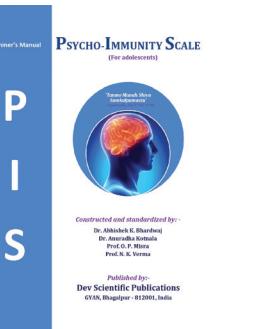
**Book title:** Science Studies Pranayama  
**Authors:** Shirley Telles, Abhishek K. Bhardwaj & Nilkamal Singh  
**ISBN:** 978-93-85721-43-4  
**Publisher:** Divya Prakashan, Patanjali Yogeeth, Haridwar  
**Publication year:** 2011, 2017 (Revised)



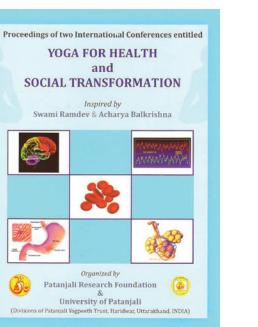
**Book title:** Vyaktitwa Vikas ke liye Yog (Yoga for Personality Development)  
**Author:** Abhishek K. Bhardwaj  
**ISBN:** 978-81-951347-6-2  
**Publisher:** Indian Yoga Association PrCB, New Delhi and Unisec Publications, New Delhi  
**Publication year:** 2021



**Manual title:** Psycho-Immunity Scale (PIS) for Adolescents  
**Construction by:** Abhishek K. Bhardwaj, Anuradha Kotnala, O. P. Misra & N. K. Verma  
**Publisher:** Dev Scientific Publication, Bhagalpur  
**Publication year:** 2016



**Proceedings title:** International Conferences entitled "Yoga for Health and Social Transformation" [Held in 2011 & 2013]  
**Edited by:** Shirley Telles & Abhishek K. Bhardwaj  
**ISBN:** 978-93-85721-45-8  
**Publisher:** Divya Prakashan, Patanjali Yogeeth, Haridwar  
**Publication year:** 2017



*Mind-body practices are popular across the globe for its health benefits. This book offers a systematic presentation of the mechanism, evidence-based benefits, contraindications and other relevant informations about the following mind-body practices:*

- Yoga therapy
- Shatkarma (Cleansing practices)
- Music therapy
- Mudra and bandha
- Mindfulness-based programs
- Meditation
- Hypnotherapy
- Guided imagery
- Chiropractic technique &
- Acupressure

## MIND-BODY PRACTICES

Dr. Abhishek K. Bhardwaj

CROSSBILL

# Evidence Based MIND BODY PRACTICES



*Editor*  
**Abhishek K. Bhardwaj, PhD**

## About the Editor

**Dr. Abhishek K. Bhardwaj**  
PhD (Clinical Psychology)  
Assistant Professor  
Department of Psychology  
University of Patanjali  
Haridwar, India  
devineinp@gmail.com



Dr. Abhishek K. Bhardwaj completed his Post graduation and PhD in Clinical Psychology. He was awarded Doctorate in the auspicious presence of Late Pranab Mukherjee, the President of India at that time. He has also completed master's degree in Yoga & Holistic Health and qualified UGC-NET in yoga. He is practicing Complementary and Alternative Medicine (CAM) from last 15 years.

Being an avid researcher in the field of Yoga/CAM and mental health, he served as Scientist-C in 'Patanjali Research Foundation' (PRF), Haridwar from 2010 to 2017. He was actively involved in seven health related projects including two Randomized Controlled Trials.

At present, Dr. Bhardwaj is working as Assistant Professor in the Department of Psychology, at the University of Patanjali, Haridwar. His areas of specializations are Research methods, Psychometrics, Clinical psychology and Yoga psychology. Four scholars are pursuing their PhDs in his supervision in the area of yoga and mental health at present. Apart from this, he is a member of editorial and review board in many national/ international journals.

He is the author of the well appreciated book 'Science Studies Pranayama' and 'Yoga for Personality Development'. He created the first ever scale for measuring 'Psycho-Immunity'. Apart from this, he has also published more than 40 research papers/articles in reputed peer-reviewed journals indexed in databases such as PubMed, Medline, Scopus etc.

He also gave training to primary school teachers, Army personnel and other participants in a nationwide obesity movement started by Revered Swami Ramdev Ji and Respected Acharya Balkrishna Ji.



# व्यक्तित्व विकास के लिए योग

(योग मनोविज्ञान)



डॉ. अभिषेक कुमार भारद्वाज

# विषयानुक्रम

1. व्यक्तित्व : अर्थ, परिभाषा एवं स्वरूप	01
2. व्यक्तित्व के प्रमुख उपागम	05
3. व्यक्तित्व एवं सम्बन्धित संप्रत्यय	09
4. व्यक्तित्व के संदर्भ में भारतीय अवधारणाएँ	23
5. भारतीय एवं पाश्चात्य मनोविज्ञान में व्यक्तित्व के प्रकार	33
6. व्यक्तित्व के निर्धारक	51
7. व्यक्तित्व विकास के चरण	79
8. व्यक्तित्व विकास में आध्यात्मिकता एवं सकारात्मक मनोवृत्ति की भूमिका	91
9. व्यक्तित्व विकास में योग अध्यास की भूमिका	115
10. प्रज्ञा योग साधना एवं व्यक्तित्व परिष्कार	129
संदर्भ पुस्तक	139

## About the Author

**Dr. Abhishek K. Bhardwaj, PhD (Clinical Psychology)**

Assistant Professor, Department of Psychology,  
University of Patanjali, Haridwar, India  
devineinp@gmail.com



Dr. Abhishek K. Bhardwaj completed his Post graduation and PhD in Clinical Psychology. He was awarded Doctorate in the auspicious presence of Late Pranab Mukherjee, the President of India at that time. He has also completed master's degree in Yoga & Holistic Health and qualified UGC-NET in yoga. Apart from this, he is a certified Acupressure therapist and Pranic healer as well. Dr. Bhardwaj has conducted numerous holistic health training programs in schools, colleges and in prisons. He is practicing Complementary and Alternative Medicine (CAM) from last 15 years.

Being an avid researcher in the field of Yoga/CAM and mental health, he served as Scientist-C in 'Patanjali Research Foundation' (PRF), Haridwar from 2010 to 2017. He was actively involved in seven health related projects including two Randomized Controlled Trials.

At present, Dr. Bhardwaj is working as Assistant Professor in the department of Psychology, at the University of Patanjali, Haridwar. His areas of specializations are Research methods, Psychometrics, Clinical Psychology and Yoga psychology. Four scholars are pursuing their PhDs in his supervision in the area of yoga and mental health at present. Apart from this, he is a member of editorial and review board in many national/ international journals.

He is the author of the well appreciated book 'Science Studies Pranayama'. He created the first ever scale for measuring 'Psycho-Immunity'. Apart from this, he has also published more than 40 research papers/articles in reputed peer-reviewed journals indexed in databases such as PubMed, Medline, Scopus etc.

He also gave training to primary school teachers, Army personnel and other participants in a nationwide obesity movement started by Revered Swami Ramdev Ji and Respected Acharya Balkrishna Ji. Due to his great accomplishments, Dr. Bhardwaj is highly sought after for giving lectures in national workshops/ webinar/ training program in various Government and Non-Government Organizations.

Published by:



**INDIAN YOGA  
ASSOCIATION PrCB**

Address: 1st Floor, Aurobindo Bhawan C-56/36, Sector 62,  
G. B. Nagar, Noida, Uttar Pradesh-201301  
Phone: +91 7291972078 - 9625059898 |  
Email: sendinfo@iyaprcb.com | Website: www.yogaiya.in



₹ 200

**UNISEC™  
PUBLICATIONS**

**UNISEC PUBLICATIONS**  
B-270, Lower Ground, Derawal  
Nagar, Near Model Town II,  
Delhi-110009



# भक्ति की शक्ति



डॉ. साध्वी देवप्रिया, प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा  
दर्शन विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

**यह** सच है कि आध्यात्मिकता का प्राण है भक्ति, परन्तु भक्ति का ठीक-ठीक स्वरूप न जानने के कारण भक्ति के नाम पर नज़दीक-नज़दीक ही है।

## भक्ति का स्वरूपः

संस्कृत में भज्जो-आमद्वने, तथा भज्-सेवायाम् धातु से भक्ति शब्द की निष्पत्ति होती है। भज्जो-आमद्वने का अर्थ है- **भज्यते अहङ्कारो अनया**

**सा भक्तिः** । अर्थात् जिससे हमारा अहंकार दूटकर अपने आराध्य में लिलीन हो जाता है वह भक्ति है। या फिर भज्यते, सेवाते अनया सा भक्तिः । जिससे ईश्वर का, गुरु का, दिव्यकर्मों का, उत्तम गुणों का सेवन किया जाता है, वह भक्ति है। भक्ति का अभिप्राय है- पूर्ण समर्पण। भक्ति साधना भी है और साध्य भी है। भक्ति में दो मिलकर एक हो जाते हैं, जैसे नमक और पानी। एक सच्चे भक्त में छैत होते हुए भी अद्वैत ही घटित होता है। भक्ति की शुरुआत उपासना, अर्चना व प्रेम से होती है तथा अन्त उसी प्रकार के आचरण की अभिव्यक्ति से होता है। भक्ति का अभिप्राय है अभिव्यक्ति। यदि हमारी गुरु के प्रति भक्ति है तो गुरु जैसी वाणी, व्यवहार, आचरण, ज्ञान, प्रेम, करुणा, पुरुषार्थ, सिद्धान्त हमारे माध्यम से अभिव्यक्त हों। यह जितने अंश में घटित होता है उतने ही अंश में हमारी भक्ति होती है। ईश्वर भक्त वही है जिसके माध्यम से ईश्वरीय ज्ञान, प्रेम, संवेदनाएं, करुणा, व्याय, सत्य, पुरुषार्थ सब कुछ करते हुए अकर्तृत्व भाव की अभिव्यक्ति होने लगे। राष्ट्रभक्ति का अभिप्राय है- राष्ट्र को मात्र एक भूमि का टुकड़ा न मानकर- “माता भूमि: पुत्रोऽहं पृथिव्याः”। राष्ट्र को अपनी माँ के समान सम्माननीया मानकर उसकी सेवा करना तथा आवश्यकता पड़े तो अपना सर्वरूप, अपने प्राण बलिदान करने

में भी पीछे नहीं हटना। जब हमें आस्तिकता से, सेवा से, दिव्य गुणों से, ईश्वर से, सृष्टि से, समस्त प्राणियों से, व्याय से, सत्य से, करुणा से और स्वयं प्रेम से भी प्रेम हो जाता है, तब भक्ति की शुरुआत होती है।

भक्ति तत्त्व यद्यपि अपने मूल में एक ही है, तथापि बाह्य दृष्टि से भक्ति के कई रूप दिखाई देते हैं। जैसे ईश्वर भक्ति, गुरुभक्ति, पितृभक्ति व राष्ट्रभक्ति इत्यादि। भक्ति का यह अर्थ कदापि नहीं होता है कि हमने आपके लिए दीपक जला दिया, जलाभिषेक कर दिया, तिलक लगा दिया, प्रसाद बांट दिया, कावड़ चढ़ा दी, झण्डा चढ़ा दिया, बलि चढ़ा दी, अब आप भी हमारी मनोकामना पूरी करो और यदि आप हमारी इच्छा पूरी नहीं करते हैं, तो हम कहीं और प्रयास (ट्राई) करेंगे, हमारा आपका कोई सम्बन्ध नहीं है। इसमें तो भक्ति की गव्य भी नहीं है। एक सच्चा भक्त तो सदा यहीं प्रार्थना करता है कि हे नाथ! जो मैं आप से मांगू वह कदापि मत देना क्योंकि मैं तो अत्यन्त हूँ, मेरे लिए जो आप कल्याणकारी समझें वही मुझे देना मैं आपकी भक्ति या सेवा के सिवाय और कुछ भी नहीं चाहता हूँ। भक्ति मैं तो भक्त अपने-आपका, अपने ‘मैं’ को मिटा देना चाहता है। ईश्वर भक्त बोलता है-

**ओ३म् यदने स्यामहं त्वं त्वं वा धा स्यामहम् ।**

**स्युष्टे सत्या इहाशिषः ॥ (ऋग्वेद- 8.44.23)**

अर्थात् हे मेरे प्रभु! तुम ‘मैं’ बन जाओ या मैं ‘तू’ बन जाऊँ अर्थात् मैं अपने अस्तित्व को आप मैं लिलीन करके आपका ही प्रतिनिधि, प्रतिरूप, मूर्तरूप, आपके हाथों का एक दिव्ययन्त्र बन

जाऊँ। और साथ ही भगवान् की भी यह प्रतिज्ञा है-

**ओ३म् यदङ्ग दाशुषे त्वमग्ने भद्रं करिष्यसि ।  
तवेत् सत्यमङ्ग्रिः ।**

(ऋग्वेद-1/1/2)

अर्थात् ईश्वर जिसको अपना लेता है, स्वीकार कर लेता है, अङ्गीकार कर लेता है, उसका सर्वदा सर्वत्र करत्याण ही होता है। गीता में भी भगवान् कृष्ण कहते हैं-हे अर्जुन!

**मन्मना भव भद्रभक्तो मद्याजी मां नमस्कुरु ।**

**मामेवैष्टसि सत्यं ते प्रतिज्ञाने प्रियोऽसि मे ।**

(गीता 18/65)

**अनपेक्ष शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः ।**

**सर्वारभ्यपरित्यागी यो भद्रकः स मे प्रियः ।**

(गीता 12/16)

**‘न मे भक्तः प्रणश्यति’ । (गीता 9.31)**

अर्थात् मेरे भक्त का कभी नाश नहीं होता है।

एक सच्चा गुरुभक्त कहता है- हे मेरे गुरुदेव! मेरी इच्छा नहीं अपितु आपकी ही इच्छा पूर्ण



**महर्षि दयानन्द कहते हैं-**  
**एक सच्चा ईश्वर भक्त पहाड़ के समान बड़ा दुःख आने पर भी विचलित नहीं होता। वह वेदानुकूल, शास्त्र, ऋषि, आप पुरुषों या गुरु के अनुकूल या आत्मानुकूल आचरण करता हुआ आध्यात्मिक दिव्य जीवन जीता है।**

सैकड़ों जन्म मुझे मिलें ताकि मैं और भी अपने राष्ट्रदेव की पूजा, अर्घ्यना, व सेवा कर सकूँ। “तेरा वैभव सदा रहे माँ, हम दिन चार रहे न रहें।” श्री अरविन्द कहते थे- “भारत माता मेरे लिए कोई भूमि का टुकड़ा नहीं है, बल्कि मेरी माँ है और उसकी छाती पर बैठकर कोई उसका रक्तपान करे तो भला मैं कैसे मौन रह सकता हूँ। अतः भक्ति का तात्पर्य है कि हम जिसके भक्त होते हैं उसके अस्तित्व के साथ अपने अस्तित्व को सर्वात्मना एकाकार कर दें। यद्यपि भक्ति और समर्पण एक ही दिन में पूर्ण नहीं होते अपितु उत्तरोत्तर बढ़ते जाते हैं। जिस अनुपात में हमारी भक्ति व समर्पण बढ़ते हैं, उसी अनुपात में दिव्यता का अवतरण भक्त में होता है।

## आस्तिकता का अभिप्राय :

प्रयोजन, लाभ, फायदा या बड़े परिणाम की प्राप्ति के बिना कोई प्राणी पलक भी नहीं झपकता है। अतः प्रश्न उठता है कि हर प्राणी अपने ही कर्मों का अच्छा या बुरा फल भोगता है, उसमें कोई परिवर्तन होना असम्भव है फिर भक्ति करने से क्या लाभ? सचमुच भक्ति का मतलब है अपने आपको मिटाना लेकिन यह व्यक्ति स्वयं को मिटाकर ही पूर्ण अभिव्यक्ति को प्राप्त होता है, पूर्णता को प्राप्त कर पाता है- जैसे बीज मिट्टी में मिलकर वृक्ष के रूप में पूर्णता को प्राप्त कर पाता है। एक ईश्वर भक्त सर्वप्रथम अपने से ऊपर किसी महान् शक्ति के अस्तित्व को प्रामाणिकता से स्वीकार करके अपने जीवन में पूर्णता व दिव्यता को प्राप्त कर लेता है व सच्चा आस्तिक बन जाता है।

आस्तिक का अभिप्राय क्या है? व्यक्ति देखता है मेरे अपने शरीर की रचना तथा उसकी कार्यपद्धति इतनी सूक्ष्म है कि उसे बनाना या चलाना तो दूर की बात उसे समझ पाना भी अत्यन्त कठिन है। इसी प्रकार बाहर के इस संसार की विशालता, नियमिता, सुन्दरता, अकलता आदि को देखकर कार्य-कारण के नियम से किसी नियन्ता का अनुमान होता है जो कि इस सृष्टि का कर्ता, नियन्ता, पालनकर्ता फलप्रदाता व्यायकर्मी, दयातु, सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान् व सर्वव्यापक है, वह बहुत ही महान् है ऐसी धारणा, विश्वास और निष्ठा जब

व्यक्ति के हृदय में उत्पन्न होती है तब वह उसके प्रति नतमस्तक होकर समर्पण करता है। इस सारी कायनात का जो स्वामी है उसी को वेदों में “भूः” स्वरूप कहा है। भूः= प्राणों का भी प्राण, यह तो उपलक्षण है, भूः का पूर्ण अर्थ है इस सम्पूर्ण बाह्य व आन्तरिक सत्ता का स्वामी। जब कोई अपने से महान् सत्ता है, तो भक्त देखता है कि मुझे कुछ बाह्य भौतिक दुःख है और कुछ आन्तरिक आध्यात्मिक दुःख हैं तथा ईश्वर ‘भुवः’ स्वरूप है अर्थात् समस्त दुःखों का नाशक है और केवल दुःख का नाश ही नहीं करता, अपितु ‘र्घः’ सुख स्वरूप भी है। अनन्त आनन्द का, ज्ञान का, प्रेम का, कलणा का व सामर्थ्य का वह स्वामी है। ‘तत् सवितुः वरेण्यम्’। तब भक्त को लगता है कि वह समस्त सृष्टि का स्थान, धारण-पोषण कर्ता व नियन्ता, सर्वशक्तिमान् सविता देव ईश्वर ही वरण करने योग है, यहां वर का अर्थ श्रेष्ठ भी होता है। अतः ईश्वर ही सर्वश्रेष्ठतम् है, इसलिए मैं उसी का वरण करता हूँ, चयन करता हूँ, अपने-आपको सर्वभावेन उसी के चरणों में समर्पित करता हूँ, उसी की आराधना, उपासना, सेवा या भक्ति करने का संकल्प लेता हूँ। अतः भक्ति का लाभ है समस्त बाह्य एवं आन्तरिक दुःखों से मुक्ति।

भक्त सब दुःखों से मुक्त होकर एवं भगवान् की समस्त दिव्यताओं से युक्त होकर जीता है, तो ईश्वर के उपासक भक्त की बुद्धि सत्य, धर्म, व्याय व पुरुषार्थ के ही मार्ग पर चलती है। एक क्षण के लिए भी ईश्वर भक्त विचलित नहीं होता। महर्षि दयानन्द कहते हैं- एक सच्चा ईश्वर भक्त पहाड़ के समान बड़ा दुःख आने पर भी विचलित नहीं होता। वह वेदानुकूल, शास्त्र, ऋषि आप पुरुषों या गुरु के अनुकूल या आत्मानुकूल आचरण करता हुआ आध्यात्मिक दिव्य जीवन जीता है।

## भक्ति का सर्वोपरि लाभ :

यह एक सार्वभौमिक सत्य नियम है कि जिसकी हम उपासना करते हैं, जिसका हम सेवन करते हैं, उसके गुणों का प्रभाव हममें अवतरित होने लगता है। जैसे आग के पास बैठने से ऊषा, जल के पास बैठने से शीतलता, सुगन्धित

हो। क्योंकि अत्पन्न होने के कारण मेरी इच्छा दोषपूर्ण हो सकती है, लेकिन आप तो साक्षात् उस शाश्वत के ही प्रतिनिधि हैं, इसलिए आपकी संकल्पना तो स्वयं ईश्वर की ही संकल्पना होने से दिव्य है। इसलिए वैदिक परम्परा में शिष्य को अन्तेवासी शब्द से सम्बोधित किया गया है अर्थात् गुरु के अन्दर निवास करने वाला अथवा जिसके अन्दर गुरु निवास करता है।

“आचार्य उपनयमानो ब्रह्मचारिणं कृपुते गर्भमन्तः” आचार्य उपनीत ब्रह्मचारी को अपने गर्भ में धारण करता है गुरु कहता है- मम व्रते, हृदयं ते दधार्म, ममचित्तमनुचितं ते अस्तु।

मम वाचमेकमना जुषस्व, बृहस्पतिष्ठ्वा नियुनकुमह्यम्”॥।

अर्थात् गुरु के व्रत, संकल्प, हृदय, चित्त, वाणी, व्यवहार, आचरण आदि के साथ शिष्य या भक्त तदरूप हो जाता है। एक राष्ट्रभक्त अपना सर्वस्व मातृभूमि पर आहुत करके भी सोचता है कि ऐसे



फूल के पास बैठने से सुगम्य स्थित ही हमारे अनुभव में आने लगती है, उसी प्रकार 'भर्गो देवस्य धीमहि' भर्गस्वरूप, ज्योति स्वरूप, प्रकाश स्वरूप, ज्ञानस्वरूप उस देवाधिदेव का भर्ग अर्थात् बुद्धि में ईश्वरीय अनन्त ज्ञान, सत्य, हृदय में ईश्वरीय अनन्त प्रेम, करुणा व दिव्य संवेदनाएं, वाणी में दिव्य ओज, तेज, हाथों में अनन्त ऊर्जा, सामर्थ्य व पूरे जीवन में ईश्वरीय अलौकिक शक्ति, अखण्ड-प्रचण्ड पुरुषार्थ की क्षमता को यह भक्त सहज रूप में धारण कर पाता है ऐसा भक्त, योगी, ऋषि व उस पराशक्ति का सगुण साकार प्रतिरूप होकर, मूर्त्तरूप होकर, उस शाश्वत का प्रतिनिधि बनकर इस धरती पर एक दिव्यता का, आध्यात्मिकता का सामाज्य स्थापित करता है। उसके शरीर के रोम-रोम से दिव्यता प्रवाहित होने लगती है, वह वामन बीज से विराट वृक्ष बनकर सम्पूर्ण समष्टि को सुखदायी छाँव प्रदान करता है। ऐसी ही महान् आत्माओं के लिए यह कथन किया जाता है- 'सत परमहितकारी जग मे, भक्त परम हितकारी'। यही भगवद् भक्ति ध्यान, समाधि या अस्तिकता का सर्वोपरि लाभ है कि मनुष्य मानव शरीर में रहते हुए समस्त प्रकार के शारीरिक रोगों से, सब प्रकार के मन के अज्ञान, अभाव, अन्धकारों से मुक्तहोकर अपने जीवन व आचरण के माध्यम से सूर्य की भौति जगत् में रहते हुए भी जगत् के समस्त दोषों से निर्लिप्त रहकर ईश्वरीय ज्ञान, ईश्वरीय प्रेम व ईश्वरीय सामर्थ्य से युक्तहोकर एक दिव्यता का संवाहक बन जाता है।

इस दिव्य विरासत को पाकर भक्त अहङ्कार नहीं करता, अपितु ईश्वर के प्रति अनन्त कृतज्ञता प्रकट करता हुआ प्रार्थना करता है- ''धियो यो नः प्रचोदयात्'' हे नाथ! हे नारायण! यह सब आपका ही है, आपसे ही है। आप ही इस समस्त दिव्य ऐश्वर्य के मालिक हैं, आप मेरी बुद्धि को सदा इस प्रकार का प्रेरणा प्रदान करते रहें कि मैं आपका एक यन्त्र या भक्त बनकर आप ही की सेवा में प्रतिपल समर्पित रहूँ। मैं आपको एक क्षण के लिए भी कभी भूलूँ नहीं। आपके उपकारों के प्रति, आपकी कृपा के प्रति सदा कृतज्ञ बना रहूँ। ऐसा भक्त सृष्टि के हर प्राणी में, हर सम्बन्ध में, कण-कण में उसी ब्रह्म का

साक्षात् अनुभव करता हुआ, कृतज्ञता व आनन्द से ओत प्रोत या लबा-लब भरा रहता है। सच्चे भक्त को सबकुछ ब्रह्ममय ही अनुभव होता है।

**वासुदेवः सर्वम् औऽम् ईशावास्यमिदं सर्वम् औऽम्-सर्वं खलु-इदं-ब्रह्म।** सबके मूल में पूर्ण सत्य, पूर्ण सुख, शान्ति समुद्धि व आनन्द का मूलाधार तो एक परमेश्वर ही है।

**ब्रह्मैवदममृतं पुरस्ताद् ब्रह्म पश्चाद् दक्षिणातश्चोत्तरण।**

**अधश्योर्ध्वं च प्रसूतं ब्रह्मैवेदं विश्वमिदं वरिष्ठम्।** (मुण्डक- 2.2.11)

अमृत ब्रह्म ही सामने हैं, ब्रह्म ही पीछे हैं, ब्रह्म ही दक्षिण में है, ब्रह्म ही उत्तर में है, नीचे ब्रह्म है, ऊपर ब्रह्म है, यह सम्पूर्ण विश्व-संसार में जो-कुछ भी वरिष्ठ हैं, सब ब्रह्म-ही-ब्रह्म का प्रसार है, उसी का विस्तार है।

इस मन्त्र का अर्थ एक भक्त के जीवन में साक्षात् अनुभूत होने लगता है इसके विपरीत जो ईश्वर की सत्ता को स्वीकार न करके, नास्तिक बनकर जीवन यापन करता है, वह इस जन्म में अनेक दुःखों का भोक्ता बनकर इस दुर्लभ अवसर मानव जीवन को व्यर्थ ही नष्ट कर लेता है।

## नास्तिकता का स्वरूप :

जो व्यक्ति ईश्वर की सत्ता को स्वीकार नहीं करता अपने आपको नास्तिक कहता है, उसके जीवन में दोषों का प्रवेश होने से वह स्वयं भी दुःखी होता है और समष्टि में भी दुःख की ही तरंगों को प्रवाहित करता है। यद्यपि आस्तिक व नास्तिक के भेद को समझना आसान नहीं है। आस्तिक वह नहीं है जो मंदिर, मस्जिद या गुरुद्वारे जाकर कुछ पूजन, अर्घन कर लेता है, किन्तु जीवन में सत्य, अहिंसा, ब्रह्माचर्य, व्याय, शुचिता, सद्भाव, ईमानदारी व प्रेम का आचरण नहीं कर पाता और नास्तिक उस व्यक्ति को नहीं कहेंगे जो एक तथाकथित कात्यनिक साकार पाण्डा प्रतिमा या देवी देवता को ईश्वर के रूप में नहीं मानता। कभी मंदिर, मस्जिद आदि भी नहीं जाता। धूप, दीप, आदि अर्चन-तर्पण भी नहीं करता किन्तु जीवन में सत्य का पालन करता है, सृष्टि नियमों को स्वीकार करता है, अहिंसा, सत्य, प्रेम, करुणा, आचरण की शुचिता आदि का पालन करता है, तो वास्तव में

वह व्यक्ति नास्तिक नहीं अपितु व्यवहार से तो आस्तिक ही है, केवल सैद्धान्तिक रूप में ईश्वर के स्वरूप से परिचित नहीं है। सैद्धान्तिक रूप से नास्तिक वह है जो दृष्ट के पीछे अदृष्ट सत्य को नहीं मानता।

## नास्तिकता से हानि :

(क) **संकीर्णता का दोष-** जो व्यक्ति सिद्धांत व आचरण दोनों ही पक्षों में ईश्वर के स्वरूप को नहीं जानता या नहीं मानता उसका ज्ञान, ऐश्वर्य, प्रेम आदि अत्यन्त सीमित हो जाते हैं, जिसके फलस्वरूप वह अत्यन्त संकीर्ण होकर समुद्र में रहकर भी केवल बूँद भर ही ग्रहण कर पाता है।

(ख) **अहंकार का दोष-** ऐसा व्यक्ति अपने से ऊपर किसी महान् सत्ता को स्वीकार न करने के कारण अहंकार का पात्र बन जाता है और उसका यह बढ़ा हुआ अहंकार ही एक दिन उसके स्वयं के नाश का कारण बन जाता है। दुर्योग, हिण्याकश्यपु, कंस, रावण व नहुष आदि इसके प्रत्यक्ष प्रमाण हैं।

(ग) **कृतज्ञता का दोष-** हमें जो कुछ भी मिला है और विशेष रूप से यह मानव शरीर जो मिला है वह ईश्वर की अहैतुकी कृपा का ही फल है तथा इसके साथ ही सूर्य-चन्द्र, वायु, पृथिवी आदि सृष्टि की समस्त दैवी-शक्तियों की सेवा या सुविधा हमें ईश्वर की अहैतुकी कृपा से ही मिली है और जब हम उसके उपकारों को स्वीकार नहीं करते हैं या उसकी आज्ञापालन नहीं करते हैं तो हम कृतज्ञता के दोष से दूषित हो जाते हैं और कृतज्ञता का फल बताते हुए नीतिकार कहते हैं-

**नास्तिकः कृतञ्ज्ञच, यश्च विश्वासधातकः । ते नरा : नरकं यान्ति यावत् चन्द्रदिवाकरौ ॥।** अर्थात् नास्तिक व्यक्ति, कृतज्ञ व्यक्ति तथा विश्वास को तोड़ने वाला ये तीन प्रकार के व्यक्ति तब तक नरक की यातना के भागी बनते हैं, जब तक ये सूरज-चांद रहेंगे। अतः हमें भक्ति के यथार्थ स्वरूप को समझकर ईश्वर की दिव्य शक्तियों का संवाहक, पात्र व भक्त बनने का प्रयास करना चाहिये। ■





�ॉ. साध्वी देवप्रिया,  
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा-दर्शन विभाग  
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

# ऋषियों की आध्यात्मिक योजना सोलह संस्कार

निर्माणों के पावन युग में हम चरित्र निर्माण न भूलें,  
स्वार्थ साधना की आँधी में वस्त्रों का कल्पणा न भलें।

हम संसार में देखते हैं कि जो देश उन्नतिशील व प्रगतिशील होते हैं वे योजनाओं का एक तांता सा बाँध देते हैं। वार्षिक योजनाए पंचवर्षीय योजनाएँ दस वर्षीय योजना इत्यादि अनेक प्रकार की योजनाएँ बनाते हैं। उदाहरणार्थ कितने स्कूल कालेज विश्वविद्यालय बनाने हैं। कितने उद्योग लगाने हैं। कितनी नई ऐलवे लाइनें बिछानी हैं। फसलों की सब्जियों की फलों की पशुओं की नस्लों कितनी हाईब्रिड करनी हैं इत्यादि। ये सब होना भी चाहिये, लेकिन जिस मानव की खुशियों के लिए यह सब किया जा रहा है। आखिर उसके निर्माण की भी तो कोई योजना बननी चाहिये। क्योंकि उपरोक्त सभी उन्नतियाँ अच्छी तो हैं मगर केवल भौतिकता तक सीमित हैं, इनसे आध्यात्मिक उत्थान की आशा नहीं की जा सकती एक तरफ उत्थान कदापि पूर्ण नहीं हो सकता और पूर्णता के बिना कभी शाश्वत सुख नहीं मिल सकता। हमारे ऋषियों ने इस मर्न को जाना था इसलिए उन्होंने कहा “यताऽभ्युदय निःश्रेयसः सिद्धिः स धर्मः।”। उसके लिए उन्होंने 16 संस्कारों की एक आध्यात्मिक योजना बनाई थी। संस्कार किसे कहते हैं। उसका स्वरूप क्या है। चरक ऋषि कहते हैं- “गुणान्तराधनम् हि संस्कारो उच्चते” अर्थात् किसी वस्तु या व्यक्तिके गुणों को परिवर्तित कर देना ही संस्कार है।

**म** हर्षि मनु कहते हैं- “जन्मना जायते शूद्रः संस्काराद् द्विजोच्यते” अर्थात् जन्म से तो प्रत्येक मनुष्य शूद्र ही होता है। संस्कार के माध्यम से दूसरा आध्यात्मिक जन्म लेकर ही द्विज बनता है। मानव निर्माण की इस सर्वोच्च योजना की शुरुआत बालक के गर्भ में आने से पूर्व ही प्रारम्भ हो जाती है। माता-पिता अपने ज्ञान के अनुसार प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप में जैसी आत्मा का आह्वान करते हैं, वैसी ही आत्मा माँ के गर्भ में आती है। यह ऐसा ही है जैसा कि अपना मकान बनाने से पूर्व जैसा नक्शा हम बनाते हैं। वैसा ही मकान बनकर तैयार हो जाता है। अतः बालक के गर्भावस्था से बाहर आने पर वह दो प्रकार के संस्कार लेकर पैदा होता है। एक अपने पिछले जन्मों के और दूसरे अपनी माता के या गुरु के, क्योंकि भारतीय वैदिक परम्परा में माँ की भाँति गुरु भी अपने शिष्य को गर्भ में धरण करता है।

आचार्य उपनयमानो ब्रह्मचारिणं कृपुते गर्भमन्तः।  
तं रात्रिस्तिस्त्र उदरे विभर्ति, तं जातं द्रष्टुंभिसंयन्ति देवाः॥ ११/५/३) अथर्ववेद.  
अपने आश्रम में आये ब्रह्मचारी को आचार्य तीन रात्रि अपने गर्भ में धारण करता है। इस प्रसंग से मुझे स्मरण आया इस सदी के एक बहुत ऊँचे सन्त श्रद्धेय स्वामी सोमानन्द जी महाराज कहा करते थे कि मैं तो अगले जन्म में माँ बनना चाहता हूँ। जिस प्रकार अपने गर्भ में रखकर माँ अपनी सन्तति का निर्माण करती है। राम, कृष्ण, गौतम, अभिमन्यु, सीता, सावित्री व अनसूया जैसी सन्तानें उनकी माताओं ने ही तो तैयार की थी। माता जीजाबाई, माता गुजरी, मदालसा, अंजना आदि ने अपने जीवन से यह सिद्ध कर दिया कि माँ जैसा चाहे वैसा निर्माण कर सकती है। उसी प्रकार बल्कि उससे भी अधिक जीवन का निर्माण गुरु करता है। गुरु एक प्रकार से दिव्य माँ की भूमिका निभाता है क्योंकि वह बड़े मनुष्य

को अपने गर्भ में धरण करता है, इसीलिए  
तो शिष्य को अन्तेवासी कहा जाता है। और  
उस गुरु का भी गुरु सबसे बड़ी माँ जिससे  
गुरु भी ऊर्जा व प्रेरणा लेता है वह परमात्मा  
ईश्वर पूरे विश्व की जगदम्बा है उसके गर्भ में  
तो यह परा विश्व समाया है।

ओऽम् हिरण्यगर्भः समवर्त्तताग्रे  
भूतस्य जातः पतिरेक आसीत् ।  
स दाधार त् पृथिवीं द्यामुतेमां कर्स्मै  
देवाय हविषा विधेम ॥

वेद में ही अन्यत्रा कहा- “त्वं हि नः पिता  
वसो, त्वं माता शतक्रतो बभूविथ,  
अधाते सुम्नमीमहे।।” ऋग्वेद  
आज हम देखते हैं एक सांसारिक माँ तो  
अपनी दो-चार सन्तानों का निर्माण करती  
हैं लेकिन हमारे पूज्य गुरुदेव ने तो आज  
करोड़ों-करोड़ों अपने जैसे अपने प्रतिरूप  
मानस पुत्रों व मानस पुत्रियों को जन्म दिया  
है। इसलिए माँ कोई शरीर नहीं बल्कि हमारी  
आत्मा काए आध्यात्मिकता का उत्कर्ष

करने वाली एक महान् शक्ति है।

अब प्रश्न उठता है कि क्या अनन्त जन्मों के संस्कारों को इस जन्म के 16 संस्कारों से मिटाया जा सकता है अथवा गर्भस्थ शिशु जो पैदा होने वाले हैं या हो चुके उनकों तो माँ संस्कारों से बदल देंगी किन्तु जो बड़े हो चुके उनका रूपान्तरण कैसे हो ? इसके उत्तर में कहा जा सकता है कि वे अपने गुरु के गर्भ की शरण में आयें क्योंकि यदि शास्त्रोक्त वचन सम्भव नहीं होते तो शास्त्रों की रचना ही निरर्थक हो जाती। जिस प्रकार हजारों वर्षों से बन्द कमरे के अन्धकार को मिटाने के लिए एक दियासलाई या मोमबत्ती जलाकर क्षणभर में प्रकाशित करना सम्भव है वैसे ही संस्कारों का या स्वभाव का परिवर्तन भी सम्भव है। यदि संकल्प ऊँचा हो और उसके प्रति समर्पण और अपेक्षित अखण्ड प्रचण्ड पुरुषार्थ हो तो दुनियाँ में कुछ भी असम्भव नहीं है। जब बालक अपनी माँ या गुरु के गर्भ से बाहर आता है तब उसके अपने पिछ्ले जन्मों के संस्कार कमजोर व धुंधले व अनभिव्यक्त होते हैं और माँ से या गुरु से मिले संस्कार ज्यादा प्रबल व अभिव्यक्त होते हैं। इन्हीं संस्कारों को वंशानुगत या जैनिटिक संस्कार कहा जाता है, उसके बाद दूसरे संस्कार अपने आस-पास के पर्यावरण से निर्मित होते हैं। गर्भ से मिलने वाले संस्कारों की प्रबलता के उदाहरण माता मदालसा, सुभद्रा, अंजना, कौसल्या, जीजाबाई और नेपोलियन की जननी, प्रहलाद भक्तकी माता कयादु तथा ध्रव भक्त की माता सुनीति इत्यादि हैं। उसी प्रकार गुरु के गर्भ के संस्कारों की प्रबलता के उदाहरण योगेश्वर भगवान् कृष्ण, स्वामी विरजानन्द जी महाराज, समर्थ गुरु रामदास, श्री रामकृष्ण परम हंस और आधुनिक युग में योगऋषि स्वामी जी महाराज एवं श्रेद्ध्य आचार्य जी हैं। आज देश भर में लाखों नहीं करोड़ों भाई-बहन स्वामी महाराज के प्रतिरूप बनते हुए स्वयं को योग सेवा में समर्पित कर चुके हैं, ये पूज्य गुरुदेव के विचारों व संस्कारों की महिमा नहीं तो और क्या है?

जिस प्रकार गर्भाधन संस्कार में माता-पिता जैसी आत्मा का आह्वान करते हैं वैसी ही आत्मा गर्भ में आ जाती है उसी प्रकार पतमजलि योगपीठ में छोटे बच्चे, युवा, प्रौढ़, बहनें-भाई जैसी भी आत्माओं का श्रेद्ध्य स्वामी जी महाराज आह्वान करते हैं वैसी ही आत्माएँ यहाँ आ जाती हैं और उन्हें जैसा बनाना चाहते हैं, वैसी ही वो बन जाती हैं। कोई पढ़ने में लगा है तो कोई पढ़ने में कोई मार्केटिंग टीम में लगा है तो कोई रिसर्च में, कोई शल्य चिकित्सा में, प्राकृतिक चिकित्सा में, आयुर्वेदिक चिकित्सा में, गौशाला में, कृषि में, बागवानी में, सफाई में, सुरक्षा में न जाने कितने प्रकार का निर्माण कार्य एक समर्थ गुरुसत्ता के माध्यम से यहाँ सम्पन्न हो रहे हैं। यह सब संस्कारों की ही महिमा है। ये संस्कार केवल एक बार करके निश्चिन्त हो जायें ऐसा नहीं है, अपितु जीवन में 16 बार विशेष निर्माण की ओर ध्यान आकर्षित करने की योजना हमारे ऋषियों ने बनायी थी और वह योजना आध्यात्मिक होने के साथ-साथ वैज्ञानिक भी है। अतः प्रारम्भ में गर्भाधन, पुंसवन, सीमन्तोनयन, जातकर्म, नामकरण, निष्क्रमण, अन्नप्राशन, चूड़ाकर्म, कर्णवेध, उपनयन और वेदारम्भ पर्यन्त संस्कार लगभग एक दशक तक सम्पन्न करके जीवन निर्माण की एक सशक्तआधारशिला तैयार कर दी जाती है और इसी समय बालक को द्विज कहा जाता है जब गुरु उसे सावित्री या गायत्री माँ की गोद में प्रतिष्ठापित कर देता है।

लगभग प्रत्येक दो दशक के बाद युग परिवर्तन की सम्भावना बनती है, चूँकि इस वर्ष जो लाखों बच्चे पैदा हुए वही तो अगले बीस-पच्चीस वर्ष में युवा या गृहस्थी होंगे। और इस वर्ष जो लाखों गृहस्थी बनें वही तो अगले 40-50 वर्ष की उम्र में वानप्रस्थी बनेंगे और जो लाखों-लाखों वानप्रस्थी इस वर्ष वानप्रस्थ में दीक्षित हुए वही तो अगले 20-25 वर्ष बाद संन्यासी बनेंगे। अतः संस्कारों व वर्णाश्रमों की पावनी परम्परा जितनी अधिक सशक्त और पवित्र बनेगी उतना ही उल्कृष्ट मानव का जीवन व राष्ट्र होगा हम समाज में देखते हैं माता-पिता शिकायत करते हैं कि बच्चे संस्कारित बन जाएं अध्यापक चाहते हैं कि उनके विद्यार्थी बदल जायें, तथाकथित गुरु चाहते हैं कि उनके शिष्य दिव्य बनें, बॉस चाहते हैं कि उनके अधीनस्थ लोगों की कार्य प्रणाली सर्वश्रेष्ठ हो, लेकिन सफलता सबसे कोशों दूर है क्योंकि परिवर्तन की धरा उल्टी तरफ से चलती है। बालक के जन्म से पहले माता-पिता संस्कारी योगी बनें तो बच्चे योगी पैदा हो। अध्यापक गुरु, बोस पहले स्वयं को परिवर्तित करें तो उनके अनुयायी सुसंस्कृत हो सकें अतः संस्कारों की जिम्मेदारी बड़ों पर ज्यादा होती है और यही कारण है कि जैसे सूर्य आकाश में पृथ्वी से कोशों दूर होते हुए भी पृथ्वी उससे प्रकाश ताप व जीवन धारण कर रही है उसी प्रकार हमारे गुरुदेव परम पूज्य स्वामी जी महाराज व श्रेद्ध्य आचार्य जी से हमारे करोड़ों-करोड़ों कार्यकर्ता अपने-अपने घरों में भौतिक रूप कोसों दूर रहते हुए भी उनके जीवन से दिव्य प्रेरणा पाकर योगपथ परए आध्यात्म के पथ पर चलते हुए योग सेवा के माध्यम से अपने जीवन को धन्य बना रहे हैं। इसका कारण यह है कि जो सेवा, त्याग, पुरुषार्थ, योग, राष्ट्रभक्तिसदा प्रसन्नता, सहजता, सकारात्मकता पर दुःख कातरता, करुणा, प्रेम वात्सल्य व परमार्थ के संस्कार वे उनको देना चाहते हैं। उन सब संस्कारों से वे स्वयं सर्वथा व सर्वदा विभूषित व अलंकृत रहते हैं। संस्कारों से किस प्रकार जीवन में परिवर्तन आता है, इसका सजीव उदाहरण इससे बड़ा कोई हो ही नहीं सकता। संस्कारों से युग परिवर्तन की योजना लेकर यदि हमारा प्रत्येक योग शिक्षक, योग प्रचारक, तहसील, जिला व राज्य प्रभारी योगमय, आध्यात्मिक, स्वथ्य, स्वच्छ, समृद्ध व संस्कारवान भारत का नक्शा तथा दृढ़ संकल्प व उस संकल्प के प्रतिपूर्ण समर्पण व पुरुषार्थ के साथ यदि हम आगे बढ़ें तो हमारा समाज राष्ट्र व युग वैसा ही होगा जैसा हम चाहेंगे। आमूल-चूल दिव्य परिवर्तन सर्वदा सम्भव है। यही हमारे महान् मनीषी, युगद्रष्टा ऋषियों की दिव्य मानव जीवन निर्माण की 16 संस्कारों से युक्त पावनी परम्परा व आध्यात्मिक योजना रही है। ●

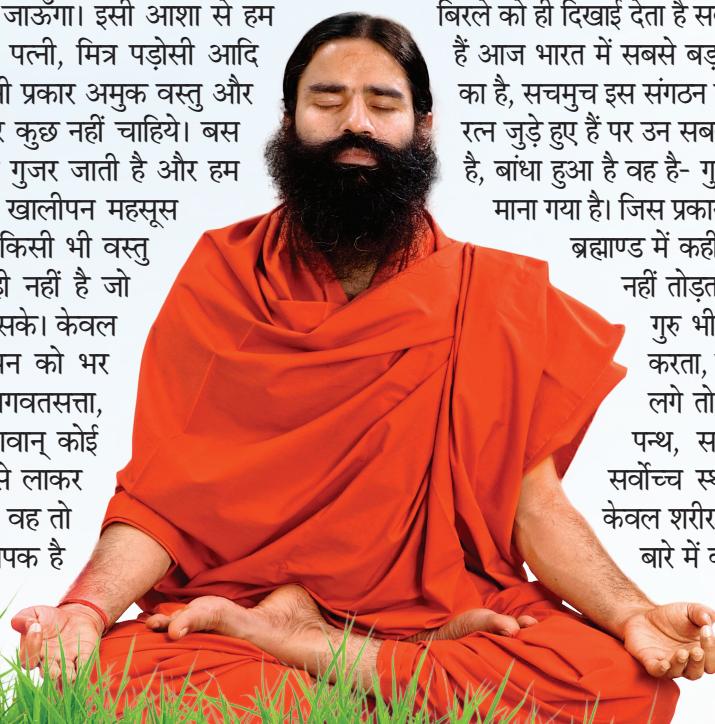
# गुरुकृपा

**भारत**

युगों-युगों से सज्जों का, गुणवों का, ऋषियों का, मुनियों का, आत्मवेत्ताओं का, ब्रह्मवेत्ताओं का, तत्त्ववेत्ताओं का देश रहा है। सदा-सदा से ये देश ज्ञान का, प्रकाश का उपासक रहा है। ब्रह्म से लेकर जैनिनी पर्यन्त, महर्षि दयानन्द, श्री अरविन्द, स्वामी विवेकानन्द व वर्तमान में श्रद्धेय स्वामी जी महाराज पर्यन्त ये हमारी पावनी परम्परा रही है। जिस प्राणविद्या का श्रद्धेय स्वामी जी महाराज प्रतिटिन, ब्रह्मगुह्यतं अभ्यास करते हैं इसी को वेदों में, उपनिषदों में ब्रह्मविद्या, मधुविद्या, अध्यात्मविद्या व सर्वोच्चविद्या कहा है।

■ डॉ. साध्यी देवप्रिया,  
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा-दर्शन विभाग  
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

म सबको जीवन में कोई न कोई अपूर्णता, खालीपन, अधूरापन महसूस होता ही रहता है और उसी को पूरा करने के लिए हम जीवन भर व्यक्तियों से, वस्तुओं से नाता जोड़ते रहते हैं। हमें लगता है कि अमुक व्यक्ति तो मेरा अधूरापन दूर नहीं कर पाया, पर अमुक से जुड़कर मैं पूर्ण या सुखी हो जाऊंगा। इसी आशा से हम माता-पिता, पुत्र, पुत्री, पति, पत्नी, मित्र पड़ोसी आदि अनेक सम्बन्ध बनाते हैं। इसी प्रकार अमुक वस्तु और मिल जाये तो बस फिर और कुछ नहीं चाहिये। बस इसी ताने-बाने में सारी उमर गुजर जाती है और हम वर्षों बाद भी वैसे का वैसा खालीपन महसूस करते हैं, क्योंकि संसार की किसी भी वस्तु या व्यक्ति में वह सामर्थ्य ही नहीं है जो हमारे अधूरापन को पूर्ण कर सके। केवल एक ही शक्ति हमारे खालीपन को भर सकती है और वह है-भगवतसत्ता, दिव्यसत्ता, पूर्णसत्ता और भगवान् कोई ऐसी सत्ता नहीं है जो कहीं से लाकर अपने साथ जोड़नी है अपितु वह तो हमारे अन्दर बाहर सर्वत्र व्यापक है।



मगर इस चीज का अनुभव हमें केवल वही समर्थ गुरुसत्ता ही करा सकती है जिसने स्वयं उस पूर्णब्रह्म को जाना हो, अनुभव किया हो, पाया हो या जीया हो। यह एक बहुत बड़ी, अतुलनीय, अद्भुत घटना है जो केवल गुरुसत्ता के माध्यम से घटित होती है और तभी अर्थात् उसी अवस्था में साधक कह डटा है-

**पूर्णमिदः पूर्णिमिदं पूर्णात् पूर्णमुच्यते।**

**पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते।**

पूर्ण वह परमात्मा है, पूर्ण यह संसार है। यह भी पूर्ण है, वह भी पूर्ण है, मैं भी पूर्ण हूँ। इस संसार का एक-एक कण, इस शरीर का एक-एक सेल अपने-आप में पूर्ण है। यही तो गुरु की महिमा है, यही तो गुरुसत्ता का माहात्म्य है जो वेदों से लेकर, दर्शनों, उपनिषदों व सभी सम्प्रदायों, मत, पन्थ, मजहबों ने पूर्ण हृदय से स्वीकार किया है। भारतीय परम्परा, वैदिक संस्कृति एवं आर्ष वाइमय सर्वत्र गुरु महिमा से भरा पड़ा है। गुरु की सर्वोच्च महिमा देवों, असुरों से लेकर मनुष्यों तक पहले थी, आज भी है तथा आगे भी रहेगी। आइये इस गुरु पूर्णिमा के पावन पर्व पर पूर्ण गुरुसत्ता से इसी पूर्णता का अहसास व अनुभव हमें भी हो, यही अभीप्सा रखते समस्त गुरुसत्ता के पावन चरणों में कोटि-कोटि नमन।

**ध्यानमूलं गुरोर्मूर्तिं पूजामूलं गुरोर्पदम्॥**

**मन्त्रमूलं गुरोर्वाक्यं मोक्षमूलं गुरोर्कृपा॥**

रत्न या स्वर्ण के मणियों की माला तो सबको दिखायी देती है मगर जिस सूत्र में वे सब मणिके पिरोये हुए हैं वह सूत्र सबको नहीं दिखता। यह सुन्दर संसार तो सबको दिखाई देता है मगर जिस सूत्र में यह सारा ब्रह्माण्ड पिरोया हुआ है वह सूत्र है ईश्वर, वह किसी बिले को ही दिखाई देता है सबको दिखाई नहीं देता। लोग कहते हैं आज भारत में सबसे बड़ा कोई संगठन है तो वह पतंजलि का है, सचमुच इस संगठन में हजारों नहीं, लाखों नहीं, करोड़ों रत्न जुड़े हुए हैं पर उन सबको जिस एक सूत्र में पिरोया हुआ है, बांधा हुआ है वह है- गुरु। गुरु को भगवान् का प्रतिनिधि माना गया है। जिस प्रकार ईश्वर किसी भी परिस्थिति में पूरे ब्रह्माण्ड में कहीं भी, कभी भी अपनी मर्यादा को नहीं तोड़ता उसी प्रकार एक सच्चा, समर्थ, गुरु भी कभी मर्यादाओं का उल्लंघन नहीं करता, क्योंकि यदि गुरु भी मर्यादा लांघने लगे तो लोग आदर्श किसे मानेंगे? सभी पन्थ, सम्प्रदाय व मजहबों में गुरु को सर्वोच्च स्थान पर माना गया है। गुरु कोई केवल शरीरधारी सत्ता नहीं है इसीलिए गुरु के बारे में कहा है-

## गुरुब्रह्मा गुरुर्विष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः। गुरुर्साक्षात् परब्रह्मः तस्मै श्री गुरवे नमः॥

गुरुब्रह्मा अर्थात् गुरु महान् है, गुरुर्विष्णुः अर्थात् गुरु सर्वव्यापक है, गुरुर्महेश्वरः अर्थात् महान् आन्तरिक व बाह्य ऐश्वर्य का स्वामी है, वह साक्षात् परब्रह्म का प्रतिरूप ही है, ऐसे गुरुदेव को मेरा बारम्बार नमन। यदि गुरुसत्ता व्यापक ना हो तो गुरु कृपा केवल गुरु की शरीर सत्ता के आस-पास रहने वाले 2-4 लोगों को ही प्राप्त होनी चाहिये मगर हम देखते हैं आज महर्षि दयानन्द, श्री अरविन्द, गुरुनानकदेव, विवेकानन्द आदि महान् गुरुओं से (उनका भौतिक शरीर न होने पर भी) उनके ज्ञान से आज भी कितनी जिज्ञासु आत्माएं मार्गदर्शन पाकर आध्यात्म के मार्ग पर आगे बढ़ रही हैं।

आध्यात्म की त्रिवेणी में तीन शब्द बहुत महत्व रखते हैं- **भक्ति, सत्यंग और सेवा।**

इनमें से प्रथम शब्द ‘भक्ति’ तक पहुंचने के लिए या यूं कहें कि भक्त बनने के लिए तीन शब्दों की यात्रा से गुजरना होता है- प्रथम है विद्यार्थी। आज के युग में इसकी परिभाषा करें तो- “**यः विद्यया अर्थं कामयते**” इति विद्यार्थी कुछ सूचनाएं एकत्रित करके, उसकी परीक्षा देकर कुछ डिग्रियां हासिल करके आजीविका को प्राप्त कर लेना ही विद्यार्थी का लक्ष्य या प्रयोजन है परन्तु जब हमारे अन्दर से विद्यार्थीपना मरता है तो एक जिज्ञासु पैदा होता है। व्यक्ति को लगता है कि यह सब डिग्रियां आदि पाकर भी तृप्त नहीं हुए, कहीं तो कुछ छुटा है, उसे पहले जानना और फिर पाना चाहिये। जब ऐसी प्यास अन्दर से उठती है तो यह व्यक्ति बनता है-पिपासु या जिज्ञासु। जिज्ञासु जब भटक रहा होता है ज्ञान की तलाश में तो भागवत व्यवस्था से उसे कोई गुरु मिल जाते हैं अब जिज्ञासु की मृत्यु होती है और पैदा होता है एक शिष्य। अब वही व्यक्ति शिष्य बन गया। शिष्य शब्द की निष्पत्ति होती है- ‘**शासु अनुशिष्टै**’ धातु से अर्थात् अब वह अपने गुरु के अनुशासन को स्वीकार करके अब उसमें जीना शुरू कर देता है। बाहर से तो सब अनुशासन मानता है लेकिन मन की उछल-कूद अभी भी जारी है। मन अभी भी पूर्ण शान्त पूर्णमौन, निष्कम्प, पूर्ण पवित्र, पूर्ण प्रसन्न नहीं हुआ है। चेतना का स्तर बहुत ऊँचा ना होने से कभी-कभी गुरु पर भी शंका कर लेता है, उनकी सेवा पद्धति को समझ नहीं पाता है फिर भी आगे बढ़ने की अभीप्सा करता है और जब शिष्य का भी अन्त हो जाता है तब पैदा होता है भक्त। ‘**भज सेवायाम्**’। भक्त वह है जो बिना किसी शर्त के सर्वस्व समर्पित करके सेवा में तल्लीन हो जाता है। चेतना की इस स्थिति में व्यक्ति मनसा, वाचा, कर्मणा जो भी करता है वही असली सेवा है। भक्त या अन्तेवासी के माध्यम से गुरु अभिव्यक्त होते हैं और गुरु तो भगवान् के ही साक्षात् प्रतिरूप होते हैं अतः कहना चाहिये कि भक्त के माध्यम से स्वयं भगवान् अभिव्यक्त होते हैं अब सब कुछ सहज रूप से पूर्ण मौन, पूर्ण शान्त रहते हुए गुरु की शक्ति से, गुरु के ही माध्यम से गुरु

के लिए या भगवान् की शक्ति से, भगवान् के ही माध्यम से भगवान् के लिए अभिव्यक्ति हो रही है। इसी को वेदान्त में ‘**अद्वैतवाद**’ कहा है, इसी को उपनिषदों में “**अहं ब्रह्मास्मि**” कहा है, अब बूंद सागर का ही भाग बनकर उसी में समा गई है। इसी को जीवनमुक्त स्थिति भी कहा है। गीता में भगवान् कृष्ण ने सर्वविध अर्जुन को उपदेश देकर मेधा, स्मृति सम्पन्न बनाकर गीता के अन्तिम अध्याय में श्लोक-65, 66 और 67 में जो कहा है वह भक्ति की पराकाशा है। भगवान् श्री कृष्ण अपने शिष्य अर्जुन को शिष्य से भक्त बनने का उपदेश दे रहे हैं। क्योंकि गुरु-शिष्य में परस्पर आसक्ति होने का खतरा है और आसक्ति का अन्त सदा ही दुःखदायी होता है लेकिन भक्त बनने में यह खतरा नहीं है क्योंकि अब उसी का भाग बन गए तो दूरी और देरी भी समाप्त हो गई, आसक्ति भी समाप्त हो गई। भक्ति की परिणाम सदा सदा ही आनन्द है। इसलिए कहा-

**मन्नना भव मद्भूतो मद्याजी मां नमस्कुरु।**

**मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे॥18/65॥**

अपने को मुझमें लगा, मेरा भक्त बन, मेरा पूजन कर, मुझे नमस्कार कर, ऐसा करने से तू मुझ तक पहुंच जायेगा। क्योंकि तू मेरा प्रिय है इसलिए मैं तुझे सचमुच इस बात का वचन देता हूँ ॥18/65॥

**सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं द्रव्या।**

**अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥18/66॥**

सब धर्मों को छोड़कर तू केवल मेरी शरण में आ जा। तू दुःखी मत हो, मैं तुझे सब पापों से मुक्त कर दूँगा ॥18/66॥

**इदं ते नातपस्काया नाभक्ताया कदाचन।**

**न चाशुश्रूषेव वाच्यं न च मां योऽभ्यसूयति ॥18/67॥**

अर्जुन! ये जो दिव्य ज्ञान मैंने तुझे दिया है वह कभी किसी अतपस्वी को, अभक्त को, जो सुनना नहीं चाहता उसे और जो दोषदृष्टि रखता है उसको भी कभी मत कहना। यहाँ एक शब्द आया “**अभक्ताय**” अर्थात् जो भक्त नहीं है उसे गुरु की कृपा नसीब नहीं होती। गुरु-शिष्य परम्परा का इतना ऊँचा आदर्श जहाँ मानव अपने सर्वोच्च लक्ष्य को पा लेता है। वास्तव में देखें तो भक्ति और ज्ञान दोनों अलग नहीं अपितु एक ही सिक्के के दो पहलु हैं। जो व्यक्ति अपनी यात्रा शुद्ध ज्ञान से शुरू करता है निश्चित रूप से वह अन्त में भक्त बन ही जाता है जैसे- अर्जुन। उसी प्रकार जो साधक अपनी यात्रा शुद्ध भक्ति से शुरू करता है वह अन्त में शुद्ध ज्ञान पा ही लेता है जैसे मीरा, महाप्रभु चौतन्य आदि। भगवान् करे इस गुरु पूर्णमौन के पावन अवसर से विद्यार्थी से जिज्ञासु, जिज्ञासु से शिष्य, शिष्य से भक्त और भक्त से साक्षात् भगवान् के यन्त्र बनने के पथ पर यथाशक्ति अग्रसर हों। ॥18/67॥

पूर्णज्ञान, पूर्णश्रद्धा व पूर्ण पुरुषार्थ से युक्त हो जायें योगतत्त्व, गुरुत्व, देवत्व, ऋषित्व को प्राप्त हो जायें।

# सच्ची सेवा का आधार आत्म-साक्षात्कार

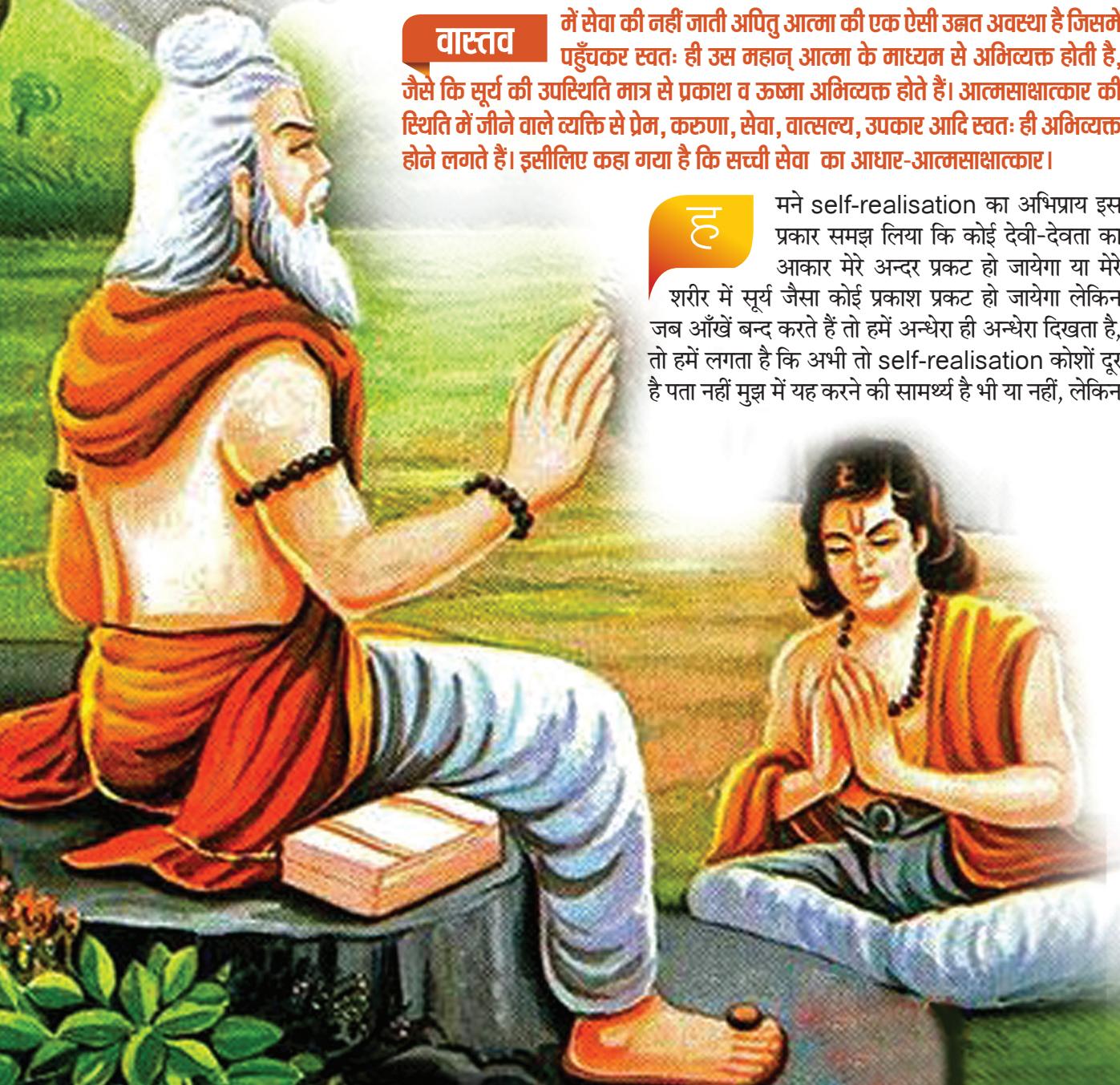
■ डॉ. साध्वी देवप्रिया,  
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा- दर्शन विभाग  
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

## गान्धी

में सेवा की नहीं जाती अपितु आत्मा की एक ऐसी उन्नत अवस्था है जिसमें पहुँचकर स्वतः ही उस महान् आत्मा के माध्यम से अभिव्यक्त होती है, जैसे कि सूर्य की उपस्थिति मात्र से प्रकाश व ऊँजा अभिव्यक्त होते हैं। आत्मसाक्षात्कार की स्थिति में जीने वाले व्यक्ति से प्रेम, करुणा, सेवा, वात्सल्य, उपकार आदि स्वतः ही अभिव्यक्त होने लगते हैं। इसीलिए कहा गया है कि सच्ची सेवा का आधार-आत्मसाक्षात्कार।

ह

मने self-realisation का अभिप्राय इस प्रकार समझ लिया कि कोई देवी-देवता का आकार मेरे अन्दर प्रकट हो जायेगा या मेरे शरीर में सूर्य जैसा कोई प्रकाश प्रकट हो जायेगा लेकिन जब आँखें बन्द करते हैं तो हमें अन्धेरा ही अन्धेरा दिखता है, तो हमें लगता है कि अभी तो self-realisation कोशों दूर है पता नहीं मुझ में यह करने की सामर्थ्य है भी या नहीं, लेकिन



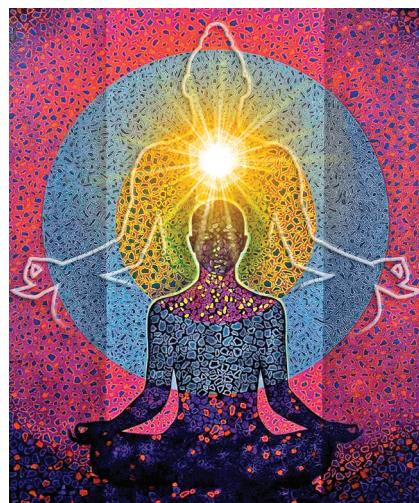


वास्तव में self-realisation का अभिप्राय है अपनी आत्मा के स्वरूप को अपने अन्दर महसूस करना। मैं आत्मरूप में निर्विकार, असंग, पूर्ण पवित्र, अनन्त प्रेम, करुणा, सम्मान, क्षमाशीलता, सहनशीलता से युक्त ज्योतिरूप आत्मा हूँ। मुझे ये सभी चीजें बाहर से मांगने की बिल्कुल भी आवश्यकता नहीं है और जब मेरे अन्दर ही इतनी बड़ी मात्रा में ये सब शक्तियाँ भरी हैं तो फिर उसे खर्च करने में कंजूसी क्यों? खर्च करने पर यह घटने वाली भी नहीं हैं। यह मेरा स्वरूप स्थायीरूप है (Permanent), कोई अस्थायी (Temporary) नहीं है। इसे हर पल महसूस करते हुए सतत-सन्तुष्ट रहते हुए अपना कर्तव्य पालन उत्तम रीति से करना, यही आत्म-साक्षात्कार या (Self-realisation) है। यह होने पर बाहर का सम्मान या अपमान कोई मायने नहीं रखता है। लोगों की प्रशंसा या निन्दा प्रभाव नहीं डालती है, मुझे इस पर एक कहानी स्मरण में आ रही है।

एक बार गुरुनानक के पास एक शिष्य ने आकर पूछा कि गुरु जी! गुरु की क्या महिमा है? और शिष्य की क्या महिमा है? उसको लग रहा था कि यदि शिष्य लोग न हों तो गुरुओं को कौन महिमा मणित करे? शायद शिष्यों के कारण ही उनकी महानता है। गुरु नानकदेव ने उत्तर दिया- भाई तुम जितने अंश में शिष्य बनते जाओगे; उतने अंश में गुरु की महिमा को भी समझ पाओगे। शिष्य ने उत्तर दिया- गुरुदेव! मैं कुछ समझा नहीं। तब गुरु ने एक चमकदार पत्थर उसके हाथ में देकर कहा जाओ 5-10 लोगों से इसका मूल्य पूछकर आओ लेकिन पत्थर को बेचना नहीं वापस मेरे पास ही लाना है। वह व्यक्ति उस पत्थर को लेकर बाहर निकला और उसने एक मजदूर व्यक्ति से कहा- भाई यदि यह पत्थर मैं तुम्हें दे दूँ तो इसकी क्या कीमत देगे? उस व्यक्ति ने कहा यह पत्थर मेरे किसी काम नहीं आयेगा इसलिए मेरी दृष्टि में इसकी कोई कीमत नहीं है। वह व्यक्ति आगे बढ़ा और

**जौहरी की तरह हमारी असली कीमत तो हमारा गुरु ही आँक सकता है या फिर गुरु के निर्देशानुसार साधना व सेवा करते हुए जितने अंश में हम अपने असली स्वरूप को महसूस करने लगते हैं, वैसा ही स्पष्ट अनुभव जैसे कि हम अपने शरीर का अनुभव करते हैं, तो हम बाहर के प्रेम व सम्मान के भिखारी नहीं होते हैं।**

**क्योंकि हम स्वयं प्रेमस्वरूप सम्मान व स्वाभिमान स्वरूप ही हैं इसलिए किसी का अपमान हमें विचलित नहीं कर सकता।**



एक सब्जी बेचने वाले से भी उसने वही प्रश्न पूछा। उसने कहा सुन्दर पत्थर है मेरा बच्चा इससे खेलकर बहुत खुश होगा अतः मैं 2 किलो सब्जी इसके बदले में दे सकता

हूँ। वह व्यक्ति आगे एक फलवाली दुकान पर गया और पत्थर की कीमत पूछी। उसने कहा इतना आकर्षक पत्थर है कि यदि मैं इसे फलों के बीच सजाकर रखूँगा तो इसकी चमक से आकर्षित होकर अनेक ग्राहक मेरे यहां फल खरीदने आयेंगे अतः मैं दो टोकरे फल तुम्हें इसके बदले में दे सकता हूँ। वह व्यक्ति आगे बढ़ा और एक आभूषणों की दुकान में जाकर पूछा, भाई इस पत्थर के बदले मुझे क्या कीमत दे सकते हो? जौहरी ने कहा मैं पाँच लाख रुपये इसके बदले में दे सकता हूँ। पर उसे तो गुरु ने बेचने से मना किया था। वह और आगे बढ़ा और अगली दुकान पर जाकर फिर वही प्रश्न दोहराया। दूसरे जौहरी ने कहा यह इतना कीमती हीरा तुम्हारे पास कहाँ से आया? मैं इसके बदले में 30 लाख रुपये तुम्हें दे सकता हूँ। उस व्यक्ति को अत्यन्त आश्र्य और प्रसन्नता हो रही थी। उसे लगा पत्थर वही है पर मजदूर व्यक्ति उसकी कीमत जीरो और यह व्यक्ति इसकी कीमत 30 लाख दे रहा है। वह और आगे बढ़ा और तीसरे जौहरी से पूछा। उसने हीरे को देखते ही माथे से लगाया और गद्गद कण्ठ से कहा यह तो कोहिनूर हीरा है, यदि मैं अपनी पूरी दुकान के आभूषण भी इसके बदले में दे दूँ तो भी इसकी कीमत पूरी नहीं चुकाई जा सकती। यह अमूल्य (priceless) हीरा है। अब यह व्यक्ति अपने गुरु के पास आया और आकर बोला मैं आपसे गुरु-शिष्य महिमा का प्रश्न पूछने आया था और उल्टा मेरा दिमाग अनेक प्रश्नों से भर गया। एक ही पत्थर की कीमत इतनी भिन्न-भिन्न कैसे हो सकती है? गुरु नानक देव ने कहा यही तो तुम्हारे प्रश्न का उत्तर है। कुछ लोग गुरु की महिमा को बिल्कुल नहीं जानते, वे उस मजदूर की भाँति दुर्भाग्यशाली हैं। कुछ सब्जी व फल वाले व्यक्ति की भाँति उसे एक अच्छा नेक इन्सान मात्र मानते हैं। कुछ साधक गुरु की महिमा कुछ और अधिक मान लेते हैं मगर अन्तिम जौहरी की भाँति गुरु की पूर्ण महिमा तो कोई आत्मवेत्ता पूर्ण

शिष्य ही जान पाता है जो स्वयं को ही नहीं जानता वह भला कोहिनूर रूपी गुरु को कैसे पहचान सकता है; वास्तव में गुरु तो अमूल्य होते हैं। उनके पूर्ण पवित्र ज्ञान, अनन्त प्रेम, असीमित धैर्य, अप्रतिम सहनशीलता व अद्भुत क्षमाशीलता की कोई कीमत नहीं आँकी जा सकती है। इसी प्रकार कुछ लोग तुम्हारा मुल्यांकन तुम्हारे वस्त्रों से करते हैं, कुछ तुम्हारे भौतिक शरीर की आकृति से मुल्यांकन करते हैं, कुछ तुम्हारी डिग्रियों से, कुछ तुम्हारे भाषण से, वाणी से, कुछ तुम्हारे अध्यापन से, कुछ शील से, कुछ व्यवहार से, कुछ अच्छे या बुरे मकान से, कुछ छोटी या बड़ी गाड़ी से इस प्रकार अपनी-अपनी समझ, संस्कार व चेतना के धरातल से लोग तुम्हारा मूल्यांकन करते हैं। कुछ तुम्हें फूलों का हार पहनाकर गैरवान्वित होते हैं तो कुछ तुम्हारी निन्दा-चुगली करके अपने कलेजे को शान्त करते हैं। लेकिन इन सब के बीच आप सब रूपों में वही एक निर्विकार ज्योतिस्वरूप आत्मा है।

इसलिए हमें दूसरे लोगों की, हमारे लिए की गई टिप्पणियों से प्रभावित नहीं होना हैं। उनके अच्छा कहने से हम अच्छे या बुरा कहने से हम बुरे नहीं हो जाते हैं। अतः प्रशंसा, बड़ाई, सम्मान सुनकर फूलने की या आरोप, निन्दा, अपमान सुनकर मुरझाने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि वो सब अनजान लोगों की बेबुनियाद टिप्पणियां हैं। बुनियाद तो वो न अपनी जानते हैं और न हमारी। इस कहानी में एक महान् आश्र्य की बात यह भी है कि जिस व्यक्ति के हाथ में हीरा है वह स्वयं भी उसकी कीमत से अनजान है।

हम सब उस नादान व्यक्ति की भाँति ही तो नादान हैं। ब्रह्मवेत्ता गुरु ही हमें बताते हैं कि तुम पूर्ण हो और तुम्हें उस पूर्णता का अहसास ही नहीं। हम सदा दूसरों से ही मांगते रहते हैं। अतः जो आत्मस्वरूप आपका सच्चा अस्तित्व है उसकी कीमत केवल आत्मवेत्ता गुरु ही जान सकता है, लेकिन उस गुरु की महिमा भी हम केवल

**गुरु की पूर्ण महिमा तो कोई आत्मवेत्ता पूर्ण शिष्य ही जान पाता है जो स्वयं को ही नहीं  
जानता वह भला कोहिनूर रूपी गुरु को कैसे पहचान सकता है;  
वास्तव में गुरु तो अमूल्य होते हैं।  
उनके पूर्ण पवित्र ज्ञान, अनन्त प्रेम, असीमित धैर्य, अप्रतिम सहनशीलता की कोई कीमत नहीं आँकी जा सकती है।**

तभी जान पायेंगे जब हम अपने निजि स्वरूप को जान पायेंगे कि मैं एक निर्मल, पवित्र, सूर्य के समान तेजस्वी, ज्ञानस्वरूप, प्रेमस्वरूप, शान्तस्वरूप, शक्तिस्वरूप, सम्मानस्वरूप आत्मा हूँ। इस रूप की पहचान जितने-जितने अंश में होती जायेगी उतने-उतने अंश में गुरु की महिमा भी हम जान पायेंगे। जब तक हम स्वयं अपनी कीमत नहीं जानते तब तक अपनी-अपनी हैसियत के अनुसार कोई हमें मजदूर की तरह Useless समझता है तो कोई सब्जी व फल वाले की तरह हमारी थोड़ी-थोड़ी कीमत लगा देते हैं। घर वाले, क्योंकि हम उनकी तमाम-आवश्यकताएं पूरी करते हैं तो जौहरी की तरह कुछ अधिक कीमत लगा देते हैं पर अन्तिम जौहरी की तरह हमारी असली कीमत तो हमारा गुरु ही आँक सकता है या फिर गुरु के निर्देशानुसार साधना व सेवा करते हुए जितने अंश में हम अपने असली स्वरूप को महसूस करने लगते हैं, वैसा ही स्पष्ट अनुभव जैसे कि हम अपने शरीर का अनुभव करते हैं, तो

हम बाहर के प्रेम व सम्मान के भिखारी नहीं होते हैं। क्योंकि हम स्वयं प्रेमस्वरूप सम्मान व स्वाभिमान स्वरूप ही हैं इसलिए किसी का अपमान हमें विचलित नहीं कर सकता। जागते हुए प्रतिपल इस स्वरूप को अनुभव करते हुए प्रत्येक कर्म करते हैं तो फिर प्रत्येक कर्म सेवा ही होगा। इसी को गीता में कहा “योगस्थः कुरु कर्माणि” योग में स्थित होकर कर्म करा। योग क्या है? “योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः, तदाद्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्” अपने या दूसरों के वृत्ति या विचारों के सारूप्य होकर नहीं अपितु अपने स्वरूप में स्थित होकर पूर्ण सन्तुष्ट व प्रसन्न जीवन जीना ही आत्म-साक्षात्कार है। इसी स्वरूप की स्थिति व सृति को प्राप्त करके अर्जुन ने श्री कृष्ण से कहा था-

**“नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा  
त्वत्प्रसादान्मयाच्युत स्थितोऽस्मि  
गतसन्देहः करिष्ये वचनं तव॥”**

अर्थात् समस्त संदेहों से मुक्त होकर अब मैं अपने आत्मस्वरूप की स्मृति से युक्त हूँ अतः आपके वचनपालन करने में अब कोई अहंकार आदि की बाधा उपस्थित नहीं है। इसी को दूसरे शब्दों में कहा जाता है “**आत्मसाक्षात्कार**”। जो व्यक्ति आत्मसाक्षात्कार को प्राप्त हो गया वही व्यक्ति अन्तिम जौहरी की तरह दूसरे व्यक्तियों की भी सच्ची कीमत जान पायेगा और दूसरों को भी प्रेमपूर्वक इस मार्ग में ला पायेगा, और तभी हम सच्ची सेवा कर पायेंगे जैसी सेवा महर्षि दयानन्द, श्री अरविन्द, विवेकानन्द, भगवान् महावीर, महात्मा बुद्ध एवं उन तमाम प्राचीन ऋषि-ऋषिकाओं ने की व वर्तमान में परम पूज्य स्वामी जी महाराज एवं श्रद्धेय आचार्य जी कर रहे हैं। इसी को श्री अरविन्द ने कहा “self-realisation से collective realisation” “**कृष्णन्तो विश्वमार्यम्**” यही महर्षि दयानन्द ने भी कहा। स्वस्थ भारत से समृद्ध व संस्कारवान भारत का निर्माण परम पूज्य स्वामी जी महाराज का मिशन है। ●

# योग का आदि व अन्त क्या है?

डॉ. साध्वी देवप्रिया,  
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा- दर्शन विभाग  
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

युग

पुरुष, युग निर्माता, युगद्रष्टा, योगऋषि परम पूज्य श्रद्धेय, वन्दनीय स्वामी जी महाराज के अखण्ड-प्रचण्ड पुरुषार्थ से इस युग में एक अभिनव योगक्रान्ति का उदय हुआ तथा इसके साथ ही माननीय प्रधानमन्त्री जी के नेक संकल्प से आज भारत ही नहीं अपितु पूरी दुनियाँ योग की शरण में आयी है व शेष आने को तैयार है या यूँ कहें कि आने को बाध्य है। 21 जून अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में हम सब मनाते हैं, किन्तु यहाँ विचारणीय यह है कि क्या योग मात्र एक दिन अभ्यास करने के साथ ही समाप्त हो जाता है? क्या प्रतिदिन सुबह-सुबह एक या दो घण्टे व्यायाम-प्राणायाम करने का नाम ही योग है? क्या सुबह-शाम व्यायाम-प्राणायाम के साथ-साथ यज्ञ-हवन-ध्यान आदि करने का नाम ही योग है? अवश्य उपरोक्त सभी अभ्यास योग के अंश हैं, मगर योग की समाप्ति नहीं है, इससे आगे योग का बहुत विस्तार है। योग के विषय में जो अत्यन्त प्रचलित प्रसिद्ध शास्त्र के प्रमाण हैं वे 'योगशिच्चत्वृत्तिनिरोधः', 'योगः समाधिः', 'समत्वं योग उच्यते', 'योगः कर्मसु कौशलम्' इत्यादि हैं इसके साथ-साथ षट्दर्शन, एकादशोपनिषद् व वेदों में योग का विशद् वर्णन है।

यह वर्णन आज से नहीं सदियों से है।

लेकिन, योग के सैकड़ों-हजारों प्रमाणों का स्मरण करने से बेहतर है योग का यथाशक्ति क्रियात्मक अभ्यास करना। श्रद्धेय आचार्य जी कहते हैं कि सैकड़ों हजारों शब्दों की ध्वनि से एक कर्म की ध्वनि महान् होती है और पतञ्जलि योगपीठ इसका साक्षात् प्रमाण है। आज पतञ्जलि का जो विस्तार हमें दृष्टिगोचर हो रहा है, वह सब योग के क्रियात्मक अभ्यास का ही प्रतिफल है। अतः आइये जानें कि योग के विषय में प्राचीन व वर्तमान ऋषियों का क्या कहना है?

वर्तमान युग में योग के प्रामाणिक ऋषि श्रद्धेय स्वामी जी महाराज कहते हैं कि योग का प्रारम्भ सद्विचार से होता है और समाप्ति सदाचरण पर होती है। अर्थात् जो सिद्धान्त आचरण में नहीं उत्तरते वे जीवन में कोई परिवर्तन घटित नहीं कर सकते। बिल्कुल ठीक यही बात योग के प्रणेता परम-ऋषि पतञ्जलि भी कहते हैं। वे अपने शास्त्र का प्रारम्भ ही वृत्ति अर्थात् विचार के निरोध से करते हैं 'योगशिच्चत्वृत्तिनिरोधः'। क्योंकि

जैसा हमारा विचार होता है, वैसी ही अन्दर भावना निर्मित हो जाती है, जैसी भावना होती है वैसा ही हमारा वाणी, व्यवहार व आचरण होता है, जैसा हमारा आचरण होता है वैसी ही हमारी आदतें बन जाती हैं, आदतें ही सुदृढ़ होकर हमारा स्वभाव, प्रकृति या रूपया बन जाता है और स्वभावानुसार हम जो कार्य करते हैं वह हमारा भाग्य (कर्माशय) बन जाता है और जैसा कर्माशय वैसा ही हमारा यह जन्म और अगला जन्म होता है।

अतः इस अनादि व अनन्त चक्र को यदि तोड़ना है अपने नित्य शुद्ध, बुद्ध, मुक्त, अनन्द स्वभाव में यदि प्रतिष्ठित होना है तो योग की शरण में आना अनिवार्य है और उसकी शुरुआत हमें विचार से करनी है। यह कहने की आवश्यकता नहीं है, यह स्वतःज्ञात (Understood) ही है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन व स्वस्थ विचार हो सकता है। इसलिए शरीर का स्वस्थ होना तो अनिवार्य है ही। उसके पश्चात् महर्षि कहते हैं कि पहले क्लिष्टवृत्ति को त्यागकर अक्लिष्ट वृत्ति

में प्रवेश कर जाओ, वर्तमान की भाषा में कहें तो पहले नकारात्मक या दुःख देने वाले तमाम विचारों से स्वयं को मुक्ति दिलाकर सकारात्मक अर्थात् स्वयं को व दूसरों को सुख देने वाले विचारों में प्रतिपल जीने का अभ्यास करें, न कि केवल सुबह-शाम। श्रद्धेय स्वामी जी महाराज की भाषा में कहें तो उच्च-चेतना, ऋषि चेतना, गुरु चेतना, दिव्य चेतना या भागवत चेतना में जीने का सतत अभ्यास करें न केवल सुबह-शाम।

क्योंकि यदि किसी पौधे को सुबह-सुबह तो गंगाजल से सींचें और दिन में उस पर तेजाब डाल दें तो बेचारा जल ही जायेगा। इसलिए पानी भले सुबह-सुबह ही डाल दें मगर दिन में उसे हानिकारक तत्त्वों से बचायें यह ध्यान अवश्य रखें। इसी प्रकार योग-प्राणायाम, ध्यान का अभ्यास यदि सुबह-सुबह या सुबह-शाम करें तो पर्याप्त है मगर दिन भर में अपने अन्दर कोई बुरा विचार प्रवेश न करे इसका भी बराबर ध्यान रखें। इसी को महर्षि पतञ्जलि कहते हैं- ‘अभ्यासवैराग्याभ्यां तत्त्विरोधः।’ अभ्यास का अभिप्राय है प्रतिपल चित्त की प्रशान्तवाहिता बनाये रखने का यत्न। योगी के चित्त की स्थिति बाहर की तमाम परिस्थितियों पर हावी रहती है जबकि सामान्य व्यक्ति के चित्त की स्थिति पर बाहर की परिस्थितियाँ हावी हो जाती हैं। उसके लिए जैसी बाहर की परिस्थिति, वैसी उसके चित्त की स्थिति और योगी के लिए जैसी प्रशान्त उसके चित्त की स्थिति, वैसी ही प्रभावहीन बाहर की परिस्थितियाँ बन जाती हैं।

वैराग्य का अभिप्राय है तमाम वस्तुओं व व्यक्तियों को अनित्य व परिवर्तनशील जानकर आसक्ति का त्याग करके, सब कुछ ईश्वर का भगवद् स्वरूप जानकर प्रीतिपूर्वक व श्रद्धापूर्वक सदुपयोग करना। यह योग का अभ्यास कब तक व कितने दिन करना पड़ेगा? इसका उत्तर है जब तक जिन्दा रहें तब तक या फिर यूँ कहें कि अगले जन्मों में भी जब तक मोक्ष को प्राप्त न कर लें तब तक या फिर यूँ कहें कि जब तक आप अपने शान्त स्वरूप, पवित्र स्वरूप, आनन्द

स्वरूप में प्रतिष्ठित रहना चाहें तब तक। जब आप दुःख, अशान्ति, तनाव आदि में जीना पसन्द करें तब योग का परित्याग कर सकते हैं। इस सदी के महान् सन्त श्रद्धेय स्वामी सोमानन्द जी महाराज कहते थे ‘भाई हमारा चरित्र कितना ऊँचा व महान् था यह तो उस दिन पता चलेगा, जिस दिन मैं इस संसार से विदा हो जाऊँगा।’ इतने महान् सन्त की भी यह प्रतिबद्धता है कि एक दिन भी उस जगज्जननी से दूर हुए तो चकनाचूर हो सकते हैं। फिर सामान्य व्यक्ति की जागरूकता का तो क्या ही कहना।

मगर हाँ, इतनी बात अवश्य है कि कुछ दिन यदि योग का आन्तरिक व बाह्य अभ्यास कर लिया जाये तो वह हमारा स्वभाव बन जाता है और फिर जैसे स्थूल शरीर को मोड़ना-तोड़ना सहज व सरल हो जाता है उसी प्रकार योगी अपने चित्त को भी अनावश्यक या बाधक विषयों से हटाकर सहज ही ईश्वर की तरफ मोड़ देता है। इसके साथ ही महर्षि पतञ्जलि ने और भी कई उपाय बताये हैं, अपने गुण, कर्म, स्वभाव व चित्त की स्थिति के अनुसार हम उनका चयन कर सकते हैं, यथा-‘ईश्वरप्रणिधानाद् वा।’ ‘तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः।’ उसके पश्चात् अष्टांग योग का पालन। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि। यह अष्टांग योग का अभ्यास साधक को आध्यात्मिक दृष्टि से सर्वोच्च स्थिति तक पहुँचाने में पूर्ण सक्षम व अद्वितीय उपाय है। गुरु शरणागति भी अध्यात्म में अत्यन्त सहायक व अचूक उपाय है, मगर यदि मन में अहंकार प्रबल है तब यह बहुत कठिन भी हो जाता है क्योंकि गुरु का प्रथम रूप है यम अर्थात् मृत्यु। वह अहंकार को मार देता है। गुरु और अहंकार दोनों साथ नहीं रह सकते।

आइये! इन उपरोक्त उपायों में से जो भी हमें अनुकूल लगे उसी को सम्बल बनाकर इस विश्व योग दिवस पर हम योगमार्ग के पथिक बनकर अपने सच्चे लक्ष्य को प्राप्त करने का संकल्प लेकर यात्रा प्रारम्भ करें। ●



**श्रद्धेय स्वामी जी महाराज कहते हैं कि योग का प्रारम्भ सद्विचार से होता है और समाप्ति सदाचरण पर होती है। अर्थात् जो सिद्धान्त आचरण में नहीं उतारते वे जीवन में कोई परिवर्तन घटित नहीं कर सकते। बिल्कुल ठीक यही बात योग के प्रणेता परम-ऋषि पतञ्जलि भी कहते हैं। वे अपने शास्त्र का प्रारम्भ ही वृति अर्थात् विचार के निरोध से करते हैं। ‘योगिचत्तवृत्तिनिरोधः।’। क्योंकि जैसा हमारा विचार होता है, वैसी ही अन्दर नावना निर्मित हो जाती है, जैसी नावना होती है वैसा ही हमारा वाणी, व्यवहार व आचरण होता है, जैसा हमारा आचरण होता है वैसी ही हमारी आदतें बन जाती हैं, आदतें ही सुदृढ़ होकर हमारा स्वभाव, प्रकृति या दैवया बन जाता है और स्वभावानुसार हम जो कार्य करते हैं वह हमारा भाग्य (कर्मांशय) बन जाता है और जैसा कर्मांशय वैसा ही हमारा यह जन्म और अगला जन्म होता है।**

# अपनी दिव्यता में जीते हुए दिव्य जीवन कैसे जीयें

■ डॉ. साध्वी देवप्रिया,  
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा- दर्शन विभाग  
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

**संसार**

में इहने गाले व्यक्तियों को मुख्य रूप से दो भागों में विभाजित किया जा सकता है- एक समूह वह है जो केवल आध्यात्मिकता में रुचि रखते हैं और अपने जीवन का चरम उद्देश्य मुक्ति मानते हैं तथा दूसरा समूह वह है जो मानता है कि आध्यात्मिकता तो पलायनवादियों की मानसिकता है, जीवन का सच्चा उद्देश्य तो भौतिक सुख सुविधाओं व भौतिक धन के चरम को पाना है। वास्तव में वैदिक ऋषि इन दोनों ही प्रकार के व्यक्तियों के जीवन को पूर्ण सुखी व पूर्ण विकसित नहीं मानते हैं। उनका कहना है- “यतोऽभ्युदयनिःश्रेयससिद्धिः स धर्मः”

**अ**

र्थात् धार्मिक व्यक्ति वही है, जिसके जीवन में अभ्युदय और निःश्रेयस दोनों ही उत्कर्ष को प्राप्त हों तथा दोनों का सन्तुलन हो अर्थात् आधुनिक भाषा में कहें तो विकास और आध्यात्मिकता का संतुलन। इसके लिए हमें सच्चे अर्थों में विकास और मुक्ति को या आध्यात्मिकता को समझना होगा। विकास

का अभिप्राय है हमारा सर्वप्रथम शारीरिक विकास, मानसिक विकास, बौद्धिक विकास व आत्मिक विकास व इन सबके विकसित होने पर भौतिक विकास तो निश्चित रूप से होता ही है। हमारे ऋषियों ने स्वस्थ व्यक्ति की परिभाषा देते हुए कहा-

“समदोषः समागिनेत्य समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यगिधीयते॥”

इस श्लोक में शारीरिक धातु, अग्नि आदि के सन्तुलन के साथ साथ एक विशेष संकेत दिया है “प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः” अर्थात् जिसकी इन्द्रियाँ, मन, आत्मा प्रसन्न हैं, खुश हैं, वह व्यक्ति पूर्ण स्वस्थ है। श्रद्धेय स्वामी जी महाराज के शब्दों में सच्चा विकास है- “जहाँ सुख का, शान्ति का, सफलता का, सन्तुष्टि का पूर्ण उत्कर्ष हो” अर्थात् केवल मात्र बड़े बड़े भवनों के निर्माण से, बड़े-बड़े रोड़ बनाने से या मात्र सबको साक्षर कर देने से ही पूर्ण विकास नहीं हो पायेगा, उसके लिए हमें जीवन मूल्यों का और मानवता का विकास करना होगा। पूर्ण विकसित व्यक्ति की यह पहचान है कि वह जीवन में कभी एक बार भी भगवान् के अनुशासन का, राष्ट्र के अनुशासन का व अपनी आत्मा के अनुशासन का अतिक्रमण

पूर्ण विकसित व्यक्ति की यह पहचान है कि वह जीवन में कभी एक बार भी भगवान् के अनुशासन का, राष्ट्र के अनुशासन का व अपनी आत्मा के अनुशासन का अतिक्रमण या खण्डन नहीं करता।

**जो व्यक्ति योग का अनुष्ठान नहीं करता वह शरीर में विटामिन्स की अपूर्णता को तो पहचान लेता है लेकिन मन में प्रेम, करुणा, भक्ति, ज्ञान व संवेदनाओं के स्तर पर जो अपूर्णता (deficiency) आ जाती है जो कि अनेक प्रकार के शारीरिक व मानसिक रोगों का कारण बनती है, जिसके परिणाम स्वरूप झगड़े, इर्ष्या, द्रेष, घृणा, युद्ध, हताशा, डिप्रैशन, स्ट्रेस व चिड़चिड़ापन जैसे रोग हमें जकड़ लेते हैं, इस अपूर्णता को नहीं पहचान पाते हैं, इसलिए इनकी कोई दवा डॉक्टरों के पास नहीं अपितु केवल योग के पास ही है। श्रद्धेय स्वामी जी महाराज बताते हैं कि हमें खण्ड-खण्ड में नहीं अपितु समग्रता से जीवन के सभी सत्यों को समझना होगा। इसी प्रकार हमें सच्ची आध्यात्मिकता व मुक्ति को भी समझना होगा।**

श्रद्धेय स्वामी जी महाराज के शब्दों में-मुक्ति का शास्त्रिक अर्थ होता है-छूटना, लेकिन प्रश्न है किससे छूटना? जिन अपूर्णताओं का (deficiencies) हमने ऊपर वर्णन किया उनसे छूटना। यद्यपि इन अपूर्णताओं को हम अपनी आत्मा में आरोपित कर लेते हैं, बस यही बधन है और योग के माध्यम से इनसे छूट जाना ही मुक्ति है। वास्तव में तो आत्मा नित्य शुद्ध, बुद्ध मुक्त स्वभाव वाला ही है, अपने आप में पूर्ण ही है, उस पूर्णता से युक्त होकर, पूर्ण प्रसन्नता, पूर्ण पवित्रता, पूर्ण ज्ञान, पूर्ण सन्तुष्टि में प्रतिष्ठित होकर अपने दायित्व का, अपने कर्तव्यों का निर्वहन करना ही जीवन मुक्ति है। स्वामी जी महाराज बताते हैं-शरीर और मन के स्तर पर बन्धन या रोग हैं-गलत आहार, गलत विचार व गलत व्यवहार। व्यवहार को ही, गलत अभ्यास या गलत आचरण कह सकते हैं। आहार का एक कण भी जब गलत होता है तो वह पूरे structure को और विचार जब छोटे से अंश में भी गलत होता है तो पूरे character को भ्रष्ट कर देता है। यही बन्धन के कारण हैं और इसके विपरीत आहार, विचार व व्यवहार ही जीवन मुक्ति का भी कारण बनता है। जिहा के साथ-साथ हम अँख, नाक, कान आदि अन्य इन्द्रियों से भी आहार ग्रहण करते हैं, सो सभी प्रकार का आहार शुद्ध, सात्त्विक व पवित्र हो, पवित्र भावना पूर्वक बनाया व खाया गया हो। इसी प्रकार मन को दुःख देने वाला विचार, हताशा, निराशा, घृणा, द्रेष, नफरत, डिप्रैशन, क्षोभ, बदले की भावना उत्पन्न करने वाला विचार ही वास्तव में बन्धन का कारण बनता है और इसके विपरीत संसार जैसा है उसे उसी रूप में स्वीकार करने का विचार, सन्तोष, प्रसन्नता, उत्साह, खुशी, प्रेम, करुणा, दया, क्षमा आदि उत्पन्न करने वाला भाव या विचार और वैसा ही आचरण, व्यवहार, अभ्यास या पुरुषार्थ जीवन-मुक्ति का कारण बनता है। हमारे अन्दर सब कुछ पूर्ण ही है बस उसका अनुभव व अहसास करते हुए उसका सदुपयोग हमें करना है। अभी उसके होते हुए भी हम उसका उपयोग नहीं करते हैं और जब हम इसका उपयोग करना शुरू करते हैं तो यह पूर्णता का बीज विकसित होकर विराट होने लगता है। स्वामी जी महाराज कहते हैं कि - “आध्यात्मिकता एक सुपर साइन्स है”। यह पलायनवादियों की नहीं, अपितु परम पुरुषार्थी व्यक्तियों की विद्या है। हम पहले दुर्गुणों को बुलाते हैं, फिर हटाने का प्रयास करते हैं, साधना करते हैं। अतः दोहरी मेहनत और शून्य परिणाम होता है, इसकी बजाय हम सतत अपनी दिव्यता को जगाने का, दिव्यता को सतत बनाये रखने का और उस दिव्यता में प्रतिष्ठित होकर दिव्यतापूर्वक प्रत्येक कर्म असंग भाव से करने का अभ्यास करें। जब हम पहले ही दिव्य हैं, पूर्ण हैं, खुश हैं तो अब किसी कार्य से, किसी व्यक्ति से, किसी वस्तु से पूर्णता, दिव्यता या खुशी पाने की अपेक्षा नहीं करेंगे, यही अकाम होना है, निष्काम होना है, आसकाम होना है, दिव्यकर्म होना है और जीवन मुक्त होना है। अतः आइये हम सच्ची आध्यात्मिकता व सच्चे विकास से युक्त होकर एक दिव्य मानव की भाँति दिव्यता में प्रतिष्ठित होकर दिव्य कर्म करें।



अध्यात्म के नाम से कुछ भ्रान्तियां समाज में बहुत ही व्यापक रूप से फैली हुई हैं। इसमें सबसे बड़ी भ्रान्ति है 'कर्म बंधन का कारण है', जबकि सत्य तो यह है कि अथुभ कर्म दुःख व बंधन का कारण है। कर्म का त्याग, ऐश्वर्य को मोह-माया व मिथ्या कहकर धन, ऐश्वर्य व वैभव का त्याग कर दिद्रिता को महिमामंडित करना तथा मैं केवल आत्मा हूँ, ये शरीरादि सब नाशवान हैं और शरीर से रोगी आदि होकर दुःख भोगना आदि व्यापक भ्रान्तियों को दूर करने का कार्य पूज्य स्वामी जी महाराज कर रहे हैं। पूज्य स्वामी यामसुखदास जी महाराज एक महान् विरक्त सन्त थे, उन्होंने भी 'कर्म बंधन का कारण है' आदि भ्रान्तियों को दूर करने के लिए अत्यन्त गम्भीरता से 'साधक संजीवनी' नामक गीता की हिन्दी टीका में जो लिखा है, उसे हन सबके उपयोग एवं सम्यक् बोध हेतु यहाँ कृतज्ञतापूर्वक प्रकाशित कर रहे हैं।

# विद्वान् पुरुष सांसारिक लोगों में बुद्धिभेद उत्पन्न न करें

सामार- स्वामी यामसुखदास जी महाराज



डॉ. साध्वी देवप्रिया,  
प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा- दर्शन विभाग  
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

सार की हानि सामान्य लोगों के सकाम कर्म करने से नहीं अपितु विद्वान् लोगों के गलत दिशा-निर्देश व गलत आचरण से अधिक होती है, क्योंकि सामान्य लोग उन्हीं को आदर्श मानकर उन्हीं के उपदेशानुसार आचरण व व्यवहार किया करते हैं। अतः इस श्लोक में विद्वानों को उनकी जिम्मेदारी का एहसास कराते हुए भगवान् ने निर्देश दिया है-

**न बुद्धिभेदं जनयेदज्ञानं कर्मसङ्ग्रिनाम्।**

**जोषयेत्सर्वकर्मणि विद्वान्युक्तः समाचरन्॥** (गीता 3/26)

अर्थात् अज्ञानां कर्मसङ्ग्रिनां विद्वान् बुद्धिभेदं न जनयेत्-सकाम कार्य करने वाले अज्ञानियों में विद्वान् बुद्धिभेद-कन्फ्यूजन पैदा न करे अपितु युक्तः समाचरन् सर्वकर्मणि जोषयेत् अर्थात् स्वयं निष्कामकर्म, दिव्यकर्म करता हुआ, अपने जीवन से आदर्श प्रस्तुत करता हुआ सब मनुष्यों को स्वधर्म व स्वकर्म में लागाये, न कि कोरे उपदेश देकर उन्हें निठला व निकम्मा बनाये। गीता में भगवान् विद्वान् को आज्ञा देते हैं कि उसे ऐसा कोई आचरण नहीं करना चाहिये और ऐसी कोई बात नहीं कहनी चाहिये, जिससे अज्ञानी पुरुष अभी जिस स्थिति में हैं उस स्थिति से विचलित हो जाए। जिसके अन्तःकरण में स्वाभाविक समता है, जिसकी स्थिति निर्विकार है, जिसकी समस्त इन्द्रियाँ अच्छी तरह जीती हुई हैं और जिसके लिये मिट्टी, पत्थर और स्वर्ण समान हैं, ऐसा तत्त्वज्ञ महापुरुष 'युक्त' या 'विद्वान्' कहलाता है। उस श्रेष्ठ पुरुष पर विशेष जिम्मेदारी होती है। क्योंकि दूसरे लोग स्वाभाविक ही उसका अनुसरण करते हैं। अज्ञानी पुरुष अभी जिस स्थिति में हैं, उस स्थिति से उन्हें विचलित करना (नीचे गिराना) ही उनमें 'बुद्धिभेद' उत्पन्न करना है। अतः विद्वान् को सबके हित का भाव रखते हुए अपने वर्णश्रिम धर्म के अनुसार शास्त्रविहित शुभ-कर्मों का आचरण करते रहना चाहिये, जिससे दूसरे पुरुषों को भी निष्काम भाव से कर्तव्य-कर्म करने की प्रेरणा मिलती रहे। समाज एवं परिवार के मुख्य व्यक्तियों पर भी यही बात लागू होती है। उनको भी सावधानी पूर्वक अपने कर्तव्य-कर्मों का अच्छी तरह आचरण करते रहना चाहिये, जिससे समाज और परिवार पर अच्छा प्रभाव पड़े।

**बुद्धिभेद पैदा करने के कुछ उदाहरण इस प्रकार हैं-**

1. कर्मों में क्या रखा है? कर्मों से तो जीव बंधता है, कर्म निकृष्ट हैं, कर्म छोड़कर ज्ञान में लगना चाहिये आदि उपदेश देना अथवा इस प्रकार के अपने आचरणों और वचनों से दूसरों में कर्तव्य-कर्मों के प्रति अश्रद्धा-अविश्वास उत्पन्न करना।
2. जहाँ देखो, वही स्वार्थ है, स्वार्थ के बिना कोई रह नहीं सकता, सभी स्वार्थ के लिये कर्म करते हैं, मनुष्य कोई कर्म करे तो फल की इच्छा लिये कर्म करते हैं, फल की इच्छा न रहे तो वह कर्म करेगा ही क्यों आदि उपदेश देना।
3. फल की इच्छा रखकर (अपने लिये) कर्म करने से (फल भोगने के लिये) बाट-बाट जग्ना

लेना पड़ता है आदि उपदेश देना।

इस प्रकार के उपदेशों से कामना वाले पुरुषों का कर्मफल पर विश्वास नहीं रहता। फलस्वरूप उनकी (फल में) आसक्ति तो छूटती नहीं, शुभ कर्म जरूर छूट जाते हैं। **बन्धन का कारण आसक्ति ही है, कर्म नहीं।**

इस प्रकार लोगों में बुद्धिभेद उत्पन्न न करके तत्त्वज्ञ पुरुष को चाहिये कि वह अपने वर्णाश्रम धर्म के अनुसार स्वयं कर्तव्य-कर्म करें और दूसरों से भी वैसे ही करवायें। उसे चाहिये कि वह अपने आचरण और वचनों के द्वारा अज्ञानियों की बुद्धि में भ्रम पैदा न करते हुए उन्हें वर्तमान स्थिति से क्रमशः ऊँचा उठायें। जिन शास्त्रविहित शुभ-कर्मों को अज्ञानी पुरुष अभी कर रहे हैं, उनकी वह विशेष रूप से प्रशंसा करें और उनके कर्मों में होने वाली त्रुटियों से उन्हें अवगत करायें, जिससे वे उन त्रुटियों को दूर करके साङ्गोपाङ्ग विधि से कर्म कर सकें। इसके साथ ही ज्ञानी पुरुष उन्हें यह उपदेश दें कि यज्ञ, दान, पूजा, पाठ आदि शुभकर्म करना तो बहुत अच्छा है, पर उन कर्मों में फल की इच्छा रखना उचित नहीं; क्योंकि हीरे को कंकड़-पथरों के बदले बेचना बुद्धिमत्ता नहीं है। अतः सकाम भाव त्याग करके शुभ-कर्म करने से बहुत जल्दी लाभ होता है। इस प्रकार सकाम भाव से निष्काम भाव की ओर जाना बुद्धिभेद नहीं है, प्रत्युत वास्तविकता है। इस तरह उपासना के विषय में भी तत्त्वज्ञ पुरुष को बुद्धिभेद पैदा नहीं करना चाहिये। जैसे प्रायः लोग कह दिया करते हैं कि नाम-जप करते समय भगवान् में मन नहीं लगा तो नाम जप करना व्यर्थ है। परन्तु तत्त्वज्ञ पुरुष को ऐसे नकारात्मक भाव से बचते हुए सकारात्मक उपदेश देना चाहिये कि नामजप कभी व्यर्थ हो नहीं सकता क्योंकि भगवान् के प्रति कुछ न कुछ भाव रहने से ही नामजप होता है। भाव के बिना नामजप में प्रवृत्ति संभव नहीं होती। अतः किसी भी अवस्था में नामजप का त्याग नहीं करना चाहिये। जो यह कहा गया है कि 'मनुवाँ तो चहुँ दिसि फिरै, यह तो सुमिरन नाहिं' इसका भी यही अर्थ है कि मन न लगने से यह 'सुमिरन' (स्मरण) नहीं है, 'जप' तो है ही। हाँ! मन लगाकर ध्यानपूर्वक नाम-जप करने से बहुत जल्दी लाभ होता है।

कोई भी मनुष्य सर्वथा गुणरहित नहीं होता। उसमें कुछ-न-कुछ गुण रहते ही हैं। इसलिये तत्त्वज्ञ महापुरुष को चाहिये कि अगर किसी व्यक्ति को कोई शिक्षा देनी हो, कोई बात समझानी हो, तो उस व्यक्ति की निन्दा या अपमान न करके उसके गुणों की प्रशंसा करे। गुणों की प्रशंसा करते हुए आदरपूर्वक उसे जो शिक्षा दी जायेगी, उस शिक्षा का उस पर विशेष असर पड़ेगा। समाज और परिवार के मुख्य व्यक्तियों को भी इसी रीति से दूसरों को शिक्षा देनी चाहिये।

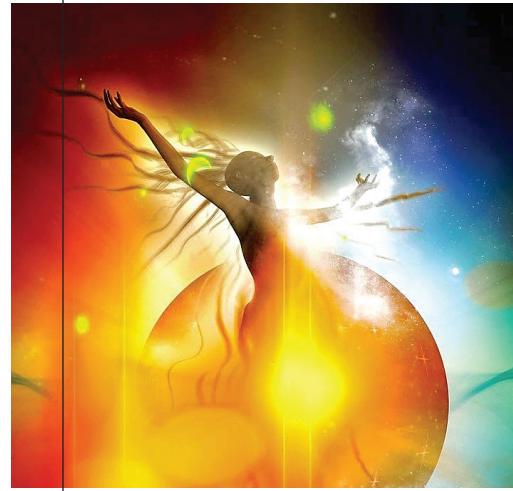
उक्त श्लोक (गीता-3/26) में 'जोषयेत्' और 'समाचरन्' पदों से भगवान् विद्वान् को दो आज्ञाएं देते हैं- (1) स्वयं निष्काम भाव से सावधानीपूर्वक शास्त्रविहित कर्तव्य-कर्मों को अच्छी तरह करें और (2) कर्मों में आसक्त अज्ञानी पुरुषों से भी वैसे ही निष्काम भाव से कर्म करवायें। मात्र लोगों को दिखाने के लिये कर्म करना 'दम्भ' नामक आसुरी-सम्पत्ति का लक्षण है (गीता-16/4)। भगवान् लोगों को दिखाने के लिये नहीं, प्रत्युत लोकसंग्रह के लिये आज्ञा देते हैं।

तत्त्वज्ञ पुरुष को चाहिये कि कर्म करने से अपना कोई प्रयोजन न रहने पर भी वह समस्त कर्तव्य-कर्मों को सुचारा रूप से करता रहे, जिससे कर्मों में आसक्त पुरुष में भी निष्काम कर्मों के प्रति महत्वबुद्धि जाग्रत् हो और वे भी निष्काम भाव से कर्म करने लगे। क्योंकि-

**यद्यदाचरति श्रेष्ठस्ततदेवेतरो जनः। स यत्प्रमाणं कुरुते लोकस्तदनुवर्तते॥** (गीता 3/21)

तात्पर्य यह है कि उस महापुरुष के आसक्तिरहित आचरणों को देखकर अन्य पुरुष भी वैसा ही आचरण करने की चेष्टा करने लगेंगे। इस प्रकार ज्ञानी पुरुष को चाहिये कि वह कर्मों में पुरुषों को आदरपूर्वक समझाकर उनसे निषिद्ध कर्मों का स्वरूप से (सर्वथा) त्याग करवायें और विहित कर्मों में से सकामभाव त्याग करने की प्रेरणा करें। ●

**वि** द्वान् पुरुष को चाहिये कि वह अपने आचरण और वचनों के द्वारा अज्ञानियों की बुद्धि में भ्रम पैदा न करते हुए उन्हें वर्तमान स्थिति से क्रमशः ऊँचा उठाये। जिन शास्त्रविहित शुभ-कर्मों को अज्ञानी पुरुष अभी कर रहे हैं, उनकी वह विशेष रूप से प्रशंसा करें और उनके



कर्मों में होने वाली त्रुटियों से उन्हें अवगत कराये, जिससे वे उन त्रुटियों को दूर करके साङ्गोपाङ्ग विधि से कर्म कर सकें। इसके साथ ही ज्ञानी पुरुष उन्हें यह उपदेश दें कि यज्ञ, दान, पूजा, पाठ आदि शुभकर्म करना तो बहुत अच्छा है, पर उन कर्मों में फल की इच्छा रखना उचित नहीं; क्योंकि हीरे को कंकड़-पथरों के बदले बेचना बुद्धिमत्ता नहीं है।



संसार में जितने भी महापुरुष हुए या वर्तमान में हैं, चाहे वे योग के क्षेत्र में हों, अध्यात्म के क्षेत्र में हों या किसी अन्य खेल आदि क्षेत्र में- सभी महान् व्यक्तियों के जीवन की एक बड़ी विशेषता है कि वे प्रतिदिन उस-उस ज्ञान या कला का अभ्यास करते हैं। ज्ञान और अभ्यास हमारे जीवन के दो महत्वपूर्ण पहलू हैं। ज्ञान की बहुत बड़ी महिमा है। सांख्य दर्शन में कहा है, **ज्ञानानुकृतिः** अर्थात् ज्ञान से ही मुक्ति (सब दुःखों से छुटकारा) होती है, **ऋते ज्ञानान्ज मुक्तिः** अर्थात् ज्ञान के बिना मुक्ति नहीं है। लेकिन ऐसा लगता है कि ज्ञान का परिणाम तभी सामने आता है, जब हम उसका अभ्यास करते हैं।

ज्ञान केवल जानने के लिए नहीं, वह जीने के लिए है। योग दर्शन में भी बताया कि हम अपने सारे दुःखों को, चित्तवृत्तियों को हटाना चाहते हैं, समाधि को पाना चाहते हैं, समस्याओं का समाधान करना चाहते हैं, तो हमें अभ्यास और वैराग्य को धारण करना होगा। **अभ्यासवैराग्यभ्यां तन्निरोधः** (योगदर्शन-1.12) - अभ्यास और वैराग्य से हम मन में आने वाले कष्टकारी विचारों या वृत्तियों को रोक सकते हैं।

# आन्तरिक शक्तियों को कैसे प्रकट करें



डॉ. साध्वी देवप्रिया, प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा-दर्शन विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय।

गी

ता में हम सबके प्रतिनिधि के रूप में अर्जुन ने भगवान् श्रीकृष्ण से पूछा कि आपकी सारी बातें ठीक हैं, लेकिन इसे जीएँ कैसे? तो वहाँ श्रीकृष्ण ने कहा- '**अभ्यासेन तु कौन्तेय, वैराग्येण च गृह्यते।**' (गीता- 6/35) अभ्यास और वैराग्य के द्वारा मन को रोक सकते हैं या नियन्त्रण में ला सकते हैं। ये दोनों शब्द वैदिक वाङ्मय में बहुत अधिक महत्वपूर्ण हैं। अपने कार्य में कुशलता व पूर्णता लाने के लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है। हम सबको यह ज्ञान तो है कि योग करने से बुराइयाँ दूर होती हैं, रोग दूर होते हैं, हम मनसा-वाचा-कर्मणा शुद्ध होते हैं, लेकिन यदि योग करेंगे नहीं, तो एक भी सिद्ध नहीं होगा। महर्षि दयानन्द ने भी अपने सच्चे स्वरूप को खोजने के लिए, ईश्वर के सच्चे स्वरूप को खोजने के लिए आठ-आठ घण्टे समाधि का अभ्यास किया। क्या हम अपने जीवन में उस अभ्यास को महत्व दे रहे हैं? यदि पूछा जाए कि हम किस-किस प्रकार के अभ्यास करें? तो जो हम सुबह से शाम तक जीते हैं, उसे ठीक करने का अभ्यास करें, जैसे सुबह जलदी उठने का अभ्यास, स्वाभाविक रूप से या अनियंत्रित रूप से चल रहे विचारों पर नियन्त्रण का अभ्यास, योग-प्राणायाम का अभ्यास, अच्छा सोचने, अच्छा बोलने, अच्छा देखने, अच्छा सुनने का अभ्यास, ठीक से खाने का अभ्यास और पुरुषार्थ करने का अभ्यास हम अपने जीवन में करें।

जिस व्यक्ति को अपने जीवन में आगे बढ़ना है, देश व समाज के लिए कार्य करना है, वह व्यक्ति अच्छे विचारों का अभ्यास करता है। यदि हमारे विचार अनियंत्रित हों तो गंभीर बीमारियाँ हो सकती हैं, ये विचार मनुष्य को कहाँ से कहाँ ले जाकर रख देते हैं। उदाहरण स्वरूप यदि देखें तो श्री राम के राज्याभिषेक के समय मन्थरा के एक उल्टे विचार ने कैकेयी के मन में उल्टे विचारों की बाढ़ को जन्म दे दिया। कैकेयी के मन में तरह-तरह के प्रश्न और शंकाएँ उठने लगीं।

फलस्वरूप एक विचार ने पूरा इतिहास ही बदल दिया। यह है गलत चिन्तन का परिणाम और यदि वे इससे उल्टा सोचते तो इतिहास कुछ और होता। अतः

हम क्या सोचते हैं, इसका हमारे मन पर, जीवन पर, समाज और राष्ट्र पर सीधा असर पड़ता है। प्रतिदिन घरों में होने वाले सास-बहू के झगड़े, पति-पत्नी के झगड़े केवल हमारे उल्टे चिन्तन के कारण होते हैं।

बोलने के अभ्यास में जहाँ नहीं बोलना चाहिए, वहाँ बोलते रहते हैं; जहाँ बोलना चाहिए, वहाँ बोलते नहीं। जैसे- द्वौपदी चीर हरण के

समय द्वोणाचार्य, भीष्म पितामह आदि थोड़ा-सा भी बोल देते कि जो भी लड़ाई-झगड़ा करना है, आप करो, मगर यह (द्वौपदी) हमारे कुल की वधु है, हमारे कुल का सम्मान है, यह हम नहीं होने देंगे।

यह एक वाक्य यदि बोल देते तो मर्यादाओं की इतनी हानि नहीं होती। सुबह उठने के अभ्यासों में हम यह सोचते रहते हैं कि महापुरुष सुबह जलदी उठकर योग-आसन-प्राणायाम-ध्यान-भजन करते थे, मैं भी कल से



उठकर ऐसा करूँगा, लेकिन सुबह उठ नहीं पाते हैं। अगले दिन अलार्म लगाकर सोते हैं, लेकिन सुबह अलार्म को बन्द करके पुनः सो जाते हैं, और आठ बजे तक कैसे सोते रहे, पता ही नहीं चला। ऐसा क्यों? ऐसा केवल इसलिए कि सुबह जल्दी उठने के अभ्यास को महत्व नहीं दिया। इस एक अभ्यास में शिथिलता के कारण योग-आसन-प्राणायाम आदि के भी अभ्यास नहीं हो पाते हैं। हम अक्सर इन कार्यों का चार्ट बना लेते हैं, लेकिन जल्दी उठ नहीं पाने के कारण सबके सब धरे रह जाते हैं।

पुरुषार्थ के अभ्यास का हमारे जीवन में अत्यंत महत्व है। आज समाज में पनप रहे भ्रष्टाचार, लूट, डैकौती के पीछे मुख्य कारण पुरुषार्थ न करने का अभ्यास है। पुरुषार्थी लोगों की समृद्धि व खुशहाल जीवन-शैली को देखकर पुरुषार्थ न करने वाले लोग बिना पुरुषार्थ के भी वैसा ही संसाधनपूर्ण खुशहाल जीवन जीना चाहते हैं, लेकिन पुरुषार्थ का अभ्यास नहीं होता है, फिर वो दूसरों के धन को चुराते हैं, धोखा करते हैं या भ्रष्टाचार करते हैं। यदि हमें भी वैसा ही समृद्धिपूर्ण जीवन जीना है, तो उस व्यक्ति ने जैसा पुरुषार्थ का अभ्यास बनाया है, हमें भी वैसा ही अभ्यास बनाना होगा, और अपने बच्चों को भी कठिन परिश्रम का अभ्यास कराना पड़ेगा। पुरुषार्थ के अभाव के कारण ही आज अनेक प्रकार की बीमारियों की वृद्धि हो रही है। उदाहरण के रूप में दिल्ली में श्रद्धेय स्वामी जी महाराज के एक धनाद्य भक्त रहते हैं, उन्होंने अपने बच्चों को किसी भी प्रकार का कष्ट न हो, सर्दी-गर्मी का अहसास ही न हो, इसके लिए पूरे घर को ही वातानुकूलित बनवा दिया। उन बच्चों ने कभी बाहर की सर्दी-गर्मी को जाना ही नहीं। पाँच साल बाद जैसे ही उन्हें बच्ची को विद्यालय भेजना पड़ा, बच्ची लगातार सर्दी, जुकाम, नजला आदि रोगों से पीड़ित ही रहती है, हमेशा डॉक्टर के पास जाना पड़ता है। इसलिए हमें अपने बच्चों को प्रतिकूलताओं में जीने का भी अभ्यास कराना चाहिए। पुरुषार्थ से हमारी रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

हमारा सोने का अभ्यास भी ठीक होना चाहिए। आजकल बच्चे देर रात तक, कुछ-कुछ तो तीन बजे तक पढ़ते हैं, फिर वो दिन में 10-11 बजे तक सोते रहते हैं। धीरे-धीरे उनका स्वास्थ्य बिगड़ जाता है, तनाव रहने लगता है। हमारे ऋषि कहते हैं कि रात को जल्दी सो जाना चाहिए और सुबह ब्रह्म मुहूर्त में उठकर योग-प्राणायाम आदि करके पढ़ना चाहिए। उस समय पढ़ा हुआ जल्दी स्मरण होता है। इसलिए हमारा समय पर सोने का अभ्यास होना चाहिए।

हमें सहन करने का अभ्यास भी बनाना चाहिए। कभी-कभी छोटी-छोटी बात में खतरनाक झगड़े, मरने-मारने की स्थितियाँ बन जाती हैं, कई घर तो छोटी सी बात को सहन न कर पाने के कारण ही टूट जाते हैं। अतः यदि हमें शान्तिपूर्वक जीवन बिताना

है, तो सहन करने का अभ्यास भी करना पड़ेगा। हम ध्यान का अभ्यास भी करें। महर्षि दयानन्द ने ध्यान के अभ्यास पर बहुत अधिक बल दिया है।

ध्यान केवल आधे घण्टे बैठकर मन्त्र पाठ करना ही नहीं है, बल्कि दिन भर उसी शान्त भाव में जीने का अभ्यास और दिन भर आने वाली प्रतिकूलताओं को सहन करने की तैयारी है ध्यान। इसी प्रकार हम स्वाध्याय का भी अभ्यास करें। हमें अच्छे ग्रंथों के स्वाध्याय का अभ्यास भी करना चाहिए। महर्षि पतंजलि कहते हैं- ‘तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधाननि क्रियायोगः’।

विद्यार्थी जब अपने विद्याभ्यास को पूर्ण कर गृहस्थाश्रम में प्रवेश करता है, तो उपनिषद् के ऋषि भी उन्हें उपदेश देते हैं- ‘स्वाध्यायप्रवचनाभ्यां मा प्रमद’ स्वाध्याय और प्रवचन (अपने ज्ञान को दूसरों में बाँटना) में प्रमाद मत करना। क्योंकि गुरु आश्रम में पढ़े हुए विषय को यदि घर जाकर अभ्यास नहीं किया

तो वह सारा पढ़ा-पढ़ाया भूल जाएँगे। प्रवचन के लिए भी कहा, क्योंकि यदि पढ़कर जाने हुए को दूसरों को नहीं बताया, तो वह स्वयं दूसरों के प्रभाव में आ जाएगा, अथवा उसकी पढ़ी हुई विद्या से संसार का जितना लाभ होना चाहिए, ज्ञान का प्रकाश फैलना चाहिए, वह नहीं फैल पाएगा।

ईश्वर के स्वरूप को जानने का अभ्यास हम करें। ईश्वर सब जगह है, निराकार है, सर्वशक्तिमान है आदि अनेक गुण हम बताते हैं, लेकिन वे गुण हममें प्रकट या अभिव्यक्त नहीं हो पाते हैं। इसी प्रकार हम कहते हैं कि ईश्वर हमारे अन्दर भी है, बाहर भी है, मैं पूर्ण हूँ आदि, लेकिन यह अभिव्यक्त क्यों नहीं हो पा रहा है। ईश्वर महान् सहनशील है, फिर हम क्यों असहनशील हैं, क्यों छोटी-छोटी बातों में भी पूर्ण असहज और दुःखी हो जाते हैं। हम कहते हैं कि

**‘विष्णोः कर्माणि पश्यत्’**- यह सारा अस्तित्व ईश्वर ने ही पुरुषार्थ पूर्वक बनाया है, फिर हम पुरुषार्थी क्यों नहीं हैं? क्योंकि हमने उन ईश्वरीय शक्तियों को, उन भागवत शक्तियों को अभिव्यक्त करने का अभ्यास नहीं किया। झक्की हारमोनियम या अन्य वायदयन्त्र में सभी स्वर मौजूद रहते हैं, मगर उनकी अभिव्यक्ति तभी होती है, जब उनका हम अभ्यास करते हैं। जिसने कभी अभ्यास नहीं किया, वह अचानक कोई मधुर स्वर नहीं निकाल पाता है। इसलिए इन ईश्वरीय गुणों को अपने अन्दर अभिव्यक्त करने के लिए हम अपने जीवन में पुरुषार्थ का अभ्यास बनाएँ।

-क्रमशः





गतांक से आगे  
भाग-2

# आंतरिक शक्तियों को

# कैसे प्रकट करें



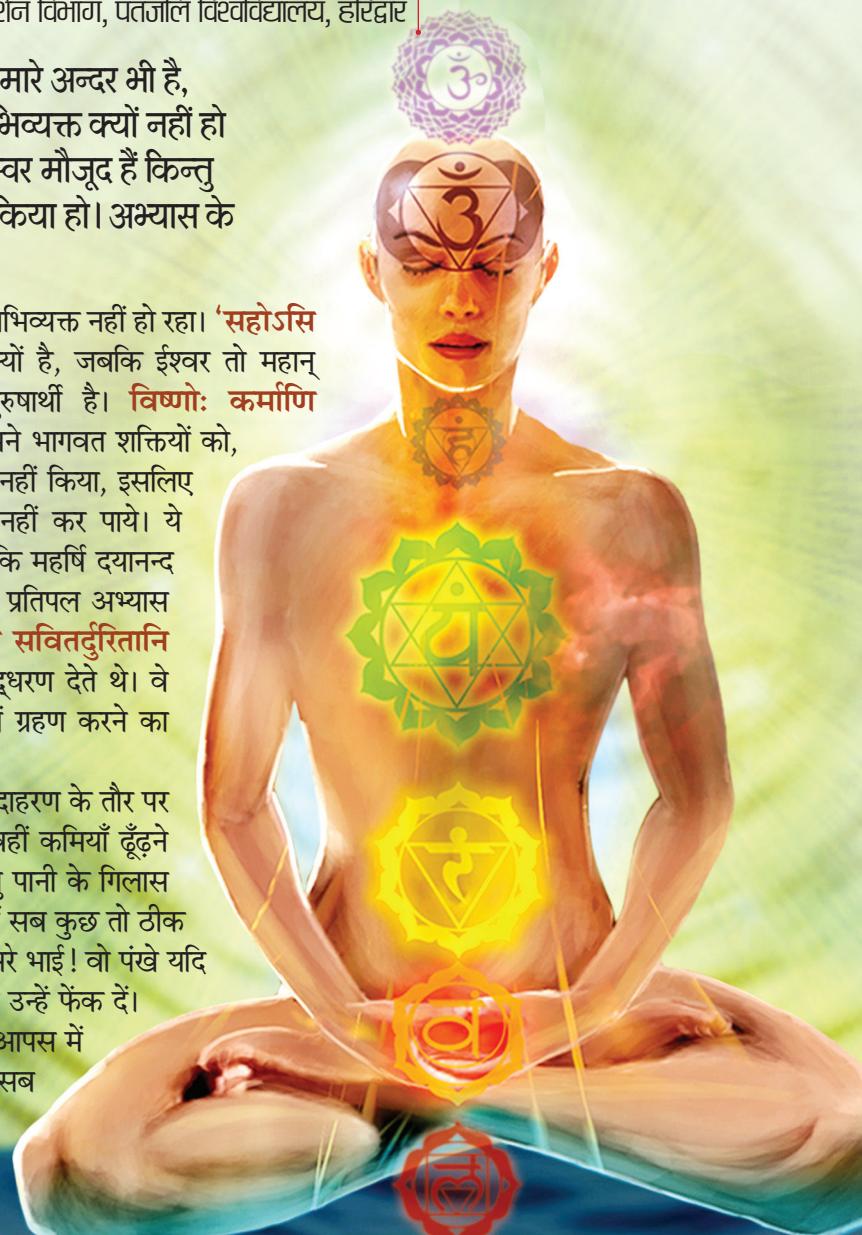
डॉ. साधी देवप्रिया, प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा-दर्शन विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

हम कहते हैं कि ईश्वर हम सबमें निहित है। वो हमारे अन्दर भी है, बाहर भी है, सब जगह विद्यमान है। किन्तु वह अभिव्यक्त क्यों नहीं हो रहा, दिखाई क्यों नहीं दे रहा? वाय यंत्रों में सभी स्वर मौजूद हैं किन्तु उन्हें वही बजा सकता है, जिसने उनका अभ्यास किया हो। अभ्यास के अभाव में वाय यंत्रों से बेसुरा स्वर ही निकलेगा।

ई

श्वर हमारे भीतर है, मैं पूर्ण हूँ किन्तु यह अभिव्यक्त नहीं हो रहा। 'सहोऽसि सहो मयि थेहि' मेरी सहनशक्ति कम क्यों है, जबकि ईश्वर तो महान् सहनशील, क्षमाशील, न्यायकारी, परमपुरुषार्थी है। **विष्णोः कर्माणि पश्यतः।** यह सारा कर्म ईश्वर का ही तो है। क्योंकि हमने भागवत शक्तियों को, ईश्वरीय शक्तियों को अभिव्यक्त करने का अभ्यास ही नहीं किया, इसलिए ईश्वर हमारे अंदर होते हुए भी हम उसे अभिव्यक्त नहीं कर पाये। ये अभिव्यक्त होते हैं महर्षि दयानन्द के व्यक्तित्व से। क्योंकि महर्षि दयानन्द ने उन गुणों को अभिव्यक्त करने का घण्टों-घण्टों नहीं, प्रतिपल अभ्यास किया है। वे अपने सभी व्याख्यानों में 'विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव, यद भद्रं तत्र आसुव' इस वेदवाक्य का उद्धरण देते थे। वे कहते थे कि इस दुनिया में जो भी अच्छा है, वह हमें ग्रहण करने का अभ्यास करना चाहिए।

हम कहीं जाते हैं तो वहाँ कमियाँ ढूँढ़ने लगते हैं, जैसे उदाहरण के तौर पर यदि हम न्यू-मुल्तान नगर आर्य समाज, दिल्ली गये तो वहाँ कमियाँ ढूँढ़ने लगते हैं। कहते हैं कि वहाँ सब कुछ तो ठीक था किन्तु पानी के गिलास सभी जगह बिखरे पड़े थे। पतंजलि योगपीठ गये थे, वहाँ सब कुछ तो ठीक था किन्तु जो पंखे लगे थे, वे विदेशी कम्पनियों के थे। और भाई! वो पंखे यदि 20 वर्ष पूर्व किसी दानदाता ने दान दिये थे तो अब क्या उन्हें फेंक दें। किसी के घर जाते हैं तो कहते हैं कि उन सास-बहू की आपस में बनती नहीं है। वैसे तो दोनों मुस्कुरा रहे थे किन्तु वह सब बनावटीपन था। ये जो व्यक्ति बयान कर रहा है, ये आर्य समाज, पतंजलि योगपीठ या उस अमुक व्यक्ति के घर की स्थिति को बयान नहीं कर रहा अपितु अपनी दृष्टि को बयाँ कर रहा है कि इस संसार को देखने की उसकी





दृष्टि कैसी है। संसार को देखने का उसका अभ्यास कैसा है। जिसका देखने का अभ्यास सुन्दर है, उसे कीचड़ में भी कमल दिखाई देता है। उसे कीचड़ दिखाई देता ही नहीं है। और जिसका देखने का अभ्यास सुन्दर नहीं है, उसे चन्द्रमा में भी दाग दिखाई देता है। ये सब हमारे अभ्यास का ही परिणाम है।

## सफलता को पचाने का अभ्यास

अभ्यासों की इस कड़ी में हमें सफलता पाने पर न इतराने का अभ्यास और प्रतिकूलता आने पर न घबराने का अभ्यास करना है। व्यक्ति को जब थोड़ी सी सफलता प्राप्त होती है, थोड़ी अनुकूलता आती है, यश मिलता है, सुकीर्ति मिल जाती है तो वह भूल जाता है कि मैं कहाँ से चला था। वह भूल जाता है कि जो मुझे मिला है, वह कहाँ से मिला है, कैसे मिला है, और अभी भी मुझे जो मिल रहा है, उसके पीछे कितने लोगों का आशीर्वाद है? वह अपनी सफलता की कहानी भूल जाता है। वह एरोगेन्ट हो जाता है और थोड़े दिन में लोग उसे अपने जीवन से बाहर कर देते हैं।

अतः व्यक्ति को सफलता पचाने का अभ्यास भी होना चाहिए। अनुकूलताओं में भी अपने आप को स्थिर रखने का अभ्यास होना चाहिए। क्योंकि पौधे के ऊपर जो पुष्प खिला है, वह तभी खिला जब तक जड़ से जुड़ा है। यदि वह जड़ की परवाह न करे और सोच ले कि जड़ का क्या अस्तित्व है, वह तो मिट्टी में दबी पड़ी है, लोग तो मेरी वाह-वाह करते हैं। और जिस दिन वह अपनी जड़ों से कट जायेगा, उसी दिन सूख जायेगा। उस पुष्प की सुन्दरता और वाह-वाही के पीछे मिट्टी में दबी वो जड़ें हैं, जो कभी दिखती नहीं हैं। यही है अनुकूलताओं में अपने को स्थिर रखने का अभ्यास।

अनुकूलताओं के साथ-साथ जीवन में प्रतिकूलताएँ भी आती हैं। प्रतिकूलताओं में न घबराने का अभ्यास भी हमें होना चाहिए, नहीं तो व्यक्ति अवसाद में चला जाता है, टूट जाता है। यह हम सबकी समस्या है। हम सब अच्छी-अच्छी बातें जानते हैं, बोलते हैं किन्तु जब हमारे जीवन में प्रतिकूलताएँ आती हैं तो रोने लगते हैं। यदि थोड़े समझदार हैं तो दूसरों के सामने मुस्कुराते हैं और अन्दर एकांत में जाकर रो लेते हैं। किन्तु सहनशक्ति तो नहीं है ना। अन्दर रोयें या बाहर रोयें, ये हमारी कमजोरी का प्रतीक तो है ही। शक्ति वही है, अन्दर भी ईश्वर है, बाहर भी ईश्वर है किन्तु सत्संग, ध्यान, उपासना उस अन्दर वाले अव्यक्त को सक्रिय कर देते हैं, अभिव्यक्त कर देते हैं। अतः सत्संग, ध्यान, उपासना का भी अभ्यास हमें होना चाहिए।

## अपना अभिनय सही प्रकार से करने का अभ्यास

हम सभी जीवन में अभिनय कर रहे हैं। एक उदाहरण के तौर पर एक प्रसंग प्रस्तुत है- एक व्यक्ति मंच पर अभिनय कर रहा था। उस अभिनय में उसका किरदार था, कि उसका जहाज पानी में डूब गया। उसके बीबी-बच्चे मर गये, उसका व्यापार नष्ट हो गया। इन सब घटनाओं से उसे हृदयाघात (हार्ट-अटैक) होता है और वह मर जाता है। वह व्यक्ति उस अभिनय को पूरी तन्मयता के साथ निभाता है। अब वह मंच पर मरणासन अवस्था में पड़ा है। उसके साथ संबंधी उसे चारों ओर से घेरे हुए हैं तथा रो रहे हैं, बिलख रहे हैं, उस व्यक्ति पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। कुछ लोग उसे उठाकर ले जाते हैं, तब भी वह उसी अवस्था में रहता है। किन्तु नाटक समाप्ति के थोड़ी देर बाद देखा तो वह मंच के नीचे खड़ा चाय पी रहा है। एक व्यक्ति ने बड़े अचरज से पूछा कि अभी कुछ देर पहले तो आप मर

गये थे, और अभी हँस रहे हैं। अभिनेता ने उस व्यक्ति को समझाया कि मैं तो मंच पर अभिनय कर रहा था, वह कहानी मेरी नहीं थी। फिर वह उस व्यक्ति को अपना परिचय देते हुए कहता है कि मैं तो अमुक स्थान पर रहता हूँ, मेरा पूरा परिवार है, बीबी-बच्चे हैं, जिनके भरण-पोषण के लिए मैं यह सब कर रहा हूँ। मेरी कहानी तो दूसरी है। किन्तु यदि महर्षि दयानन्द की दृष्टि से देखें तो पता चलेगा कि वह कहानी भी उसकी नहीं है, वहाँ भी वह किरदार ही निभा रहा है। कहाँ पति का, कहाँ बेटे का, कहाँ भाई का तो कहाँ बिजनेसमैन का। असली कहानी तो यह है कि मैं एक विशुद्ध आत्मा हूँ। इसमें न तो कुछ जोड़ा जा सकता है और न ही घटाया जा सकता है। आज से 50-100 साल पहले कोई और अभिनय करके चले गये, कोई और प्रधान थे, आज आप प्रधान हैं। आज से 100 साल पहले बोलने वाले कोई और थे, आज बोलने वाले कोई और हैं, कल कोई और होंगे। सब अभिनय कर रहे हैं। मंच पर 3 घंटे की कहानी वाला अभिनय तो बहुत अच्छा कर लेते हैं और अभिनय करने वाले को भी संतुष्टि मिलती है कि मैंने बहुत अच्छा अभिनय किया। दूसरे भी सराहना करते हैं, लेकिन यह सारा जीवन, यह संसार भी तो उस ईश्वर का ही रंगमंच है। हम इस मंच पर अभिनय कर रहे हैं, ये हम भूल जाते हैं। तब हमें लगता है कि मेरा सदा से यही अस्तित्व है। आप सोचें की बचपन से अभी तक हमने कितने अभिनय किए, कभी छोटे बच्चे का, कभी युवा का, कभी विद्यार्थी का, कभी वक्ता का, कभी पति का, कभी पत्नी का, कितने दोस्त हमें छोड़कर चले गए, कितने नए दोस्त हमारे साथ आए, ये सब चलता रहता है। ये सब अभ्यास हमें करने हैं, अच्छी सास, अच्छी बहू, अच्छा पति, अच्छी पत्नी, अच्छा पुत्र बनने का अभिनय करने का अभ्यास हमें करना है।





# स्वस्थ का समग्र स्वस्थ



डॉ. साध्वी देवप्रिया, प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा- दर्शन विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार।



**अ** पने आप में पूर्णता, विराटता, सन्तुष्टि, प्रसन्नता व दिव्यता को समेटे हुए हैं, यह एक छोटा सा शब्द- स्वास्थ्य। आयुर्वेद में कहा है-

**समदोषः समाग्रिण्य समधातुमलक्रियः।**

**प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥**

(सुश्रुत 15/41)

गीता के 14वें अध्याय में कहा है-

**समदुःखसुखः स्वस्थः समलोष्टात्मकात्यनः।**

**तुल्यप्रियाप्रियो धीरस्तुल्यनिन्दात्मासंस्तुतिः॥**

(14/24)

सांख्यदर्शन में कहा है-

**तत्त्विवृतावृणान्तोपरागः स्वस्थः॥**

(सा० 2/34)

हमारे अस्तित्व की दृष्टि से देखें तो शरीर, इन्द्रिय, मन, बुद्धि, प्राण व आत्मा इन छः को स्वस्थ रखना हमारा परम कर्तव्य है। इन सबके स्वास्थ्य का परस्पर एक-दूसरे पर गहरा प्रभाव पड़ता है। जिसके ये छः बिल्कुल ठीक हैं, वही स्वस्थ है।

छः अरे वाला यह चक्र है, इनमें से कोई एक भी अस्वस्थ है तो जीवनरूपी गाढ़ी अपने लक्ष्य की ओर गति नहीं कर पाती है। घर में एक व्यक्ति भी यदि पूर्ण स्वस्थ है तो वह बाकि के चार-पाँच बीमार सदस्यों को भी सम्भाल लेता है। इसी प्रकार समाज में, राष्ट्र में, संगठन में, संस्था में या पार्टी में मात्र उसका एक मुखिया भी यदि पूर्ण स्वस्थ हो तो

उसे बड़ी हानि से बचा लेता है। अतः वह एक स्वस्थ व जिम्मेदार व्यक्ति आज से मुझे ही बनना है, ऐसा संकल्प हम सबको लेना है। उपरोक्त छः प्रकार के स्वास्थ्य में से आज हम केवल एक पहलु 'शारीरिक स्वास्थ्य' पर चर्चा करेंगे पर क्योंकि 'शरीर खलु आद्यं धर्मसाधनम्'।

हमें चाहे शारीरिक स्वास्थ्य पाना हो या आर्थिक, सामाजिक, राजनैतिक, पारिवारिक या आध्यात्मिक, उसके लिए दो चीजें अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं, ये हमें पहले निवेश (invest) करनी होती हैं, प्रथम है- समय और दूसरा है- पुरुषार्थ, इसके बिना रातों-रात कभी कोई चमत्कार घटित नहीं होता है, अर्थात् कोई बड़ी उपलब्धि हासिल नहीं होती है। हम जीवन में जो कुछ चाहते हैं, वही पाते हैं। आजकल लोग Law of attraction की बहुत चर्चा करते हैं और यह संसार का ऋतू नियम है। तदनुसार जो हम चाहते हैं, जिसका निरन्तर चिन्तन-मनन करते हैं, वह हमारी तरफ आकर्षित होने लगता है। रामचरितमानस में गोस्वामी तुलसीदास जी की एक बहुत सुन्दर चौपाई है-

**जेहि के जेहि पर सत्य सनेहू।**

**सो तेहि मिलइ न कछु संदेहू॥**

अर्थात् जिस चीज को हम सच्चाई से चाहते हैं, वह हमें अवश्य ही मिल जाती है, इसमें जरा भी सन्देह नहीं है, लेकिन उनको तुरन्त ध्यान में आया कि कहीं लोग मात्र विचार या इच्छा करके ही सब कुछ पाने की आशा न लगा लें, इसलिए वहीं पर दूसरी चौपाई में स्पष्ट कर दिया-

**सकल पदारथ हैं जग माही**

**कर्महीन नर पावत नाही॥**

कर्महीन अर्थात् कर्म किए बिना, मात्र बड़ी-बड़ी बातें करने से कुछ भी मिलने वाला नहीं है। अतः यदि हमें पूर्ण स्वास्थ्य चाहिए तो उसके नियमों को भी जानें तथा वैसा अनुष्ठान भी करें। सौ आइए पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए मौलिक आठ बिन्दुओं पर चर्चा करते हैं-

## 1. जिज्ञासा

सर्वप्रथम तो हमें यह स्पष्ट करना है कि मुझे क्या चाहिए? अर्थात् मुझे उत्तम कोटि का स्वास्थ्य चाहिए या मध्यम कोटि का या फिर सामान्य कोटि का? उसके बाद उसके बारे में जानकारी होनी चाहिए कि वह मिले कैसे?

## 2. ज्ञान (Knowledge)

मुझे जिस प्रकार का स्वास्थ्य चाहिए, उसका ज्ञान (Knowledge) भी होना चाहिए। क्या खाना है, कब खाना है, कितना खाना है, कैसे खाना है, किस भाव से खाना है, किस रफ्तार से खाना है, कितना सोना है, कितना व्यायाम या प्राणायाम



કરના હૈ, દિન ભર કિસ વિચાર વ કિસ ભાવ મેં રહના હૈ ઇત્યાદિ। ઇસ જ્ઞાન કે લિએ હમેં કિસી સમર્થ ગુરુ કી આવશ્યકતા હોતી હૈ જિસને સ્વયં વૈસા જીવન જીયા ઔર ઉસ વિષય કા પ્રામાણિક જ્ઞાન રખતા હો। ગુરુ યદિ સશરીર ઉપલબ્ધ ન હો તો ઉસ વિષય કે પ્રામાણિક ગ્રન્થોની કા અધ્યયન કરના ચાહિએ।

### 3. અભ્યાસ (Skill, Talent)

તીસરે નંબર પર જો કુછ હમ જાનતે હું તુસે અપને જીવન મેં યથાશક્તિ જીને કા પ્રયત્ન કરના હૈ। થોડા-થોડા અભ્યાસ ભી એક દિન પૂર્ણ બના દેતા હૈ ઔર બિના અભ્યાસ કે જ્ઞાન એક અભિશાપ હૈ। હમેં યહ યાદ રહે કિ આજ જો સમર્થ ગુરુ હું, તન્હોને ભી વર્ષોની ઇસકા અભ્યાસ કિયા હૈ, તથી જાકર વે કિસી વિષય કે જ્ઞાતા બને હું। કઈ બાર વ્યક્તિ કે પાસ શાબ્દિક જ્ઞાન તો હોતા હૈ, પર તુસે પ્રયોગ કરને કા સ્કિલ, ટેલેન્ટ (Skill, Talent) યા પુરુષાર્થ ઉસકે પાસ નહીં હોતા, જિસકે બિના સબ જ્ઞાન વ્યર્થ હો જાતા હૈ।

### 4. ઉસ કેત્ર મેં આને વાળી બાધાએँ

જब હમ કિસી ક્ષેત્ર મેં કુછ પાને કા યત્ન કરતે હું તો બાધાએँ ભી આતી હું ઔર આની ભી ચાહિએ તાકિ સાધક કી સાધના કા સૌન્દર્ય અભિવ્યક્ત હો સકે। અતઃ પ્રારભ મેં જબ આપ વ્યાયામ, પ્રાણાયામ, શુદ્ધ આહાર, શુદ્ધ વિચાર વ શુદ્ધ વ્યવહાર કરેંગે તો બાધાએँ ભી આએँગી, શરીર દુખેણા, લોગ મજાક ડાંણેંગે, આરોપ લગાએંગે। ઘૃણા, ઉપેક્ષા આદિ ભી કર સકતે હું, અતઃ આપ સભી સંખર્ણોની લિએ પહલે સે હી તૈયાર રહેં।

### 5. સંગતિ

સંગતિ કી હમારે જીવન મેં મહતી ભૂમિકા હૈ। યદિ આપકા લક્ષ્ય પૂર્ણ સ્વર્થ બનને કા હૈ ઔર આપ મહાઆલસી લોગોની કે સાથ રહતે હું, અતિ લાપરવાહ, દેર સે ઉઠને વાલે, ઉલ્ટા-સીધા ખાને વાલે લોગોની કે સાથ રહતે હું તો આપકા પૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય પાના અતિ કઠિન હૈ। અતઃ પૂર્ણ સ્વર્થ લોગોની કે સાથ મિત્રતા કરેં। હવા ભી જબ ફૂલોની કે પાસ સે ગુજરતી હૈ તબ ખુશબુદ્ધ વ ગન્દગી સે ગુજરતી હૈ તો દુર્ગાંશ્ચ વાલી બન જાતી હૈ। ઇસલિએ યદિ એસે લોગ કહીં બાહર ન મિલેં તો સોશલ મીડિયા પર, ટી.વી. પર યા ફિર પુસ્તકોની મેં ઉનકે સાથ દોસ્તી કરેં।

### 6. સમય

એક સામાન્ય નિયમ હૈ, હમેં જો કુછ પ્રાપ કરના હોતા હૈ ઉસકે લિએ વાંछિત સમય ભી દેના પડતા હૈ। યદિ આપકો અચ્છા સ્વાસ્થ્ય ચાહિએ તો કમ સે કમ એક યા દો ઘણ્ટે અપને લિએ અવશ્ય નિકાલેં। ઉસમે વ્યાયામ, પ્રાણાયામ, ધ્યાન, ઉપાસના, ભજન, સત્સંગ, નૃત્ય, ગીત જો ભી આપકો પ્રસન્નતા દેતા હો, ઉસકે લિએ સમય દેં। રાતોં-રાત કહોઈ ચમલકાર નહીં હોતા હૈ। એક-એક દિન સે સસાહ, મહીને ઔર વર્ષોની નિર્માણ હોતા હૈ, અર્થાત્ હમારે જીવન કા નિર્માણ હોતા હૈ।

### 7. પવકા ઇયાદા યા વિકલ્પ દરહિત સંકલ્પ

ધ્યાન રહેં- ન કબી સમય બદલતા હૈ, ન ભવિષ્ય બદલતા હૈ, બલ્કિ હમ બદલતે હું, હમારા આચરણ, વ્યવહાર વ સ્વભાવ બદલતા હૈ। અતઃ હમારે અસ્તિત્વ કા કહોઈ

અઙ્ગ-પ્રત્યાઙ્ગ (બાહ્ય યા આન્તરિક) ઐસા ન હો, જો અપને-આપકો બદલને કે લિએ રાજી ન હો ઔર અપને હી પુરાને તરીકે સે ચલને કી જિદ્દુદ કરતા હો, તબ પરિણામ નહીં મિલેગા। અપને-આપકો બદલને કા દૃઢ સંકલ્પ હોના ચાહિએ। ક્યોંકિ ઉસ બદલાવ મેં હી મેરે જીવન કા નિર્માણ છિપા હૈ।

### 8. આજ કા કર્તાવ્ય

જો લક્ષ્ય મૈને 6 મહીને યા 12 મહીને મેં હાસિલ કરને કા સંકલ્પ લિયા હૈ, ઉસકે લિએ આજ કિતના કામ કરના હૈ? યા અત્યન્ત અનિવાર્ય હૈ, ક્યોંકિ હજારોની મીલ કી યાત્રા એક-એક કદમ બઢાકર હી પૂરી કી જાતી હૈ। ‘સતુ દીર્ઘકાળનૈરન્તર્યસત્કારસેવિતો દૃઢભૂમિઃ’ (યો. દર્શન 1.14) કિસાન ખેત મેં પ્રતિદિન કામ કરકે ફસલ કાટતા હૈ, વિદ્યાર્થી રોજ થોડા-થોડા પદ્ધકર આગામી કક્ષા મેં ચલા જાતા હૈ, ખિલાડી વર્ષોની અભ્યાસ સે ચૈમ્પિયન બનતા હૈ। અતઃ આજ કા કામ કલ પર ન ટાલોં।

અન્ત મેં કહના ચાહુંગી કી સંસાર મેં સભી ઉપલબ્ધ્યોની કા જો મૂલ કારણ હૈ, આધાર હૈ, વહ હૈ- આધ્યાત્મિકતા। સંસાર મેં કિસી ભી ક્ષેત્ર મેં કોઈ ભી મહાપુરુષ હુએ, વે ગહરાઈ મેં કહીં ન કહીં આધ્યાત્મિકતા સે જુડે હુએ થે। આધ્યાત્મિકતા કા અર્થ કોઈ ધાર્મિક કર્મકાણ નહીં અપિતુ હમારી આત્મા કો ઊંચા ઉઠાને વાલે આચરણ હૈ, જૈસે કિ- અહિંસા, સત્ય, ઈમાનદારી, ઉત્સાહ, અખણ્ડ-પ્રચણ પુરુષાર્થ, મિત્વ્યયતા, અપરિગ્રહ, પવિત્રતા, સેવા, તપ, ત્યાગ, પ્રસન્નતા, ઊંચે વિચાર, સ્વાધ્યાય, નિરભિમાનિતા, અસંગતા, પ્રેમ, ભગવદ્શરણાગતિ ઇત્યાદિ- જો હમારી આત્મા કે સહજ ગુણ હું, ઉનકે અનુરૂપ અપના જીવન વ આચરણ બનાના, યહી આધ્યાત્મિકતા હૈ। શરીર કો સેવા સે, મન કો સદ્વિચાર સે, બુદ્ધિ કો સદ્દિનિંય સે, પ્રાણ કો પ્રાણાયામ સે ઔર આત્મા કો સત્યજ્ઞાન સે સદા પ્રયાસપૂર્વક શુદ્ધ બનાને કા પુરુષાર્થ કરતે રહેં। ફિર શારીરિક સ્વાસ્થ્ય તો સ્વયમેવ ઠીક રહેગા, ક્યોંકિ શરીર તો આન્તરિક સિથ્ટિતી કી હી પ્રતિછાયા (Hard Print Out) હૈ, ઉસમે તો વહી દિખાઈ દેતા હૈ જો અન્દર સૂક્ષ્મ જગત (Soft Copy) મેં હોતા હૈ। અતઃ જ્યાદા પુરુષાર્થ અન્દર કરને કી આવશ્યકતા હૈ।





# गीता के अनुसार ‘स्वधर्म व स्वकर्म’ वया है तथा इसका पालन करने से क्या फल मिलता है?



डॉ. साध्वी देवप्रिया | प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा- दर्शन विभाग  
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

‘स्व-

धर्म’ पर अविचल रहना- इस पर गीता ने विशेष बल दिया है- ‘स्वे स्वे कर्मण्यभिरतः संसिद्धं लभते नः।’ ‘स्व-धर्म’ क्या है, ‘स्व-कर्म’ क्या है? व्यापारी का ‘स्व-धर्म’ तथा ‘स्व-कर्म’ वाणिज्य-व्यापार करना है, डॉक्टर का ‘स्व-धर्म’ तथा ‘स्व-कर्म’ रोगियों का इलाज करना है, शिक्षक का ‘स्व-धर्म’ तथा ‘स्व-कर्म’ बालकों को शिक्षा देना है। गीता का कहना है कि प्रत्येक व्यक्ति की अपनी प्रकृति होती है, अपना-अपना गुण-कर्म होता है, वही उसका ‘धर्म’ है, वही उसका ‘कर्म’ है, वही-कुछ उसे करना चाहिए, उसी से उसे सिद्धि प्राप्त होगी, परन्तु वही करते रहें तो परलोक कैसे मिले? मनुष्य चाहता है कि दुनियादारी भी करता रहे और भगवान् को भी पा ले। तभी कुछ चतुर सेठ-साहूकार दिनभर लोगों की जेबें करतरे हैं और शाम को मन्दिरों में जाकर घण्टा घड़ियाल खड़खड़ते हैं। गीता का कहना है कि यह रास्ता गलत है। तो सही रास्ता क्या है? दुनियादारी भी करते रहो और भगवान् को भी पा लो- इसका रास्ता है अपने काम को ही आध्यात्मिकता के रंग में रंग देना, व्यावहारिक तथा पारमार्थिक के बीच खड़ी दीवार को ही निकाल फेंकना वह कैसे हो सकता है? गीता ने कहा- ‘यज्ञार्थ कर्मणोऽन्यत्र लोकोऽयं कर्मबन्धनः।’- जो कर्म करे यज्ञार्थ करे- वाणिज्य करें, व्यापार करें, डॉक्टरी करें, अध्ययन करें, ‘स्व-धर्म’ और ‘स्व-कर्म’ कुछ भी क्यों न हो, वह कर्म आध्यात्मिक हो जाता है, तब संसारी व्यावहारिक-जीवन में और आध्यात्मिक-जीवन में भेद ही नहीं रहता, तब दुनियादारी का जीवन ही आध्यात्मिक-जीवन हो जाता है, क्योंकि तब जो ‘स्व-धर्म’ और ‘स्व-कर्म’ किया जाता है वह स्वार्थ के लिए न करके परार्थ के लिए, ‘यथार्थ’ किया जाता है। जब ‘स्व-धर्म’ तथा ‘स्व-कर्म’ के प्रति यह दृष्टि विकसित हो जाती है तब उसका व्यवहारिक रूप क्या होता है? कल्पना कीजिये, एक व्यापारी है। गीता के ‘स्व-धर्म’ और ‘स्व-कर्म’ का पालन करता हुआ वह ‘यथार्थ-कर्म’ कैसे करेगा? वह दिन-रात अपने धन्धे में लगा रहेगा, खूब पैसा कमाएगा, कोठे भर देगा, परन्तु यह सब ‘यथार्थ’ व परमार्थ तब बनेगा, जब अपने इस्तेमाल में जो-कुछ आयेगा उसका बचा हुआ समाज तथा राष्ट्र के हित में लगा देगा। यह व्यापारी अगर अपनी प्रकृति के प्रतिकूल भगवा डालकर साधु हो जाय, तो वह भगवान् के निकट इतनी शीघ्रता से नहीं पहुँचेगा जितनी शीघ्रता से ‘स्व-धर्म’ और ‘स्व-कर्म’ का पालन करता हुआ, दिन-रात व्यापार में लगा हुआ, रुपया-पैसा कमाता हुआ, उसे समाज तथा राष्ट्र



की सेवा में अर्पित करता हुआ पहुँच जायगा। गीता की परिभाषा में ‘स्वधर्म’ तथा ‘स्व-कर्म’ का इस प्रकार पालन करने वाला यह व्यापारी जो अपना सब काम-धन्धा ‘यज्ञार्थ’ करता है, आध्यात्मिक पुरुष है, योगी है, साधु है, संन्यासी है। अगर यह व्यक्ति जिसकी मनोवृत्ति व्यापार की है, भगवान् को पाने के लिए ‘स्व-धर्म’ और ‘स्व-कर्म’ को छोड़ कर साधु-संन्यासी हो जाता है, घर से भाग खड़ा होता है, तो पहले तो वह ऐसा कर ही न सकेगा, उसकी वृत्ति बार-बार उसे दुनियादारी की तरफ खींचेगी, वह भगवा डालकर भी किसी व्यापार-धन्धे में फँस जायेगा और अगर वह ठोक-पीट कर संन्यासी बन भी गया तो संन्यास-धर्म का पालन नहीं कर सकेगा, क्योंकि वह उसके लिए ‘स्व-धर्म’ या ‘स्व-कर्म’ नहीं है।

हमने कहा कि गीता जब ‘स्व-धर्म’ तथा ‘स्व-कर्म’





में अविचल रहने को कहती है तब गीता का अभिप्राय 'यथार्थ- कर्म' से है। हम अपने काम को दो दृष्टियों से कर सकते हैं- 'यथार्थ-दृष्टि' तथा 'अयज्ञार्थ-दृष्टि'। यज्ञार्थ-दृष्टि का अर्थ है- 'समाज-सेवा' की दृष्टि, अयज्ञार्थ-दृष्टि का अर्थ है- 'स्व-सेवा' की दृष्टि। आज हम जितने काम करते हैं उन्हें स्वार्थ-भाव से करते हैं, इसलिए हमारे कर्म में आध्यात्मिकता की पुट नहीं रहती, कर्म बन्धन का कारण बन जाता है। गीता का कहना है कि जो भी काम करो, छोटा हो, बड़ा हो, उसी में रम कर करो, तन्मयता से करो, कर्तव्य-बुद्धि से करो, परार्थ-भावना से करो, समाज-सेवा की दृष्टि से करो, ऐसा करने से कर्म में आध्यात्मिकता की पुट आ जायेगी।

यह स्वधर्म हमें निसर्गतः ही प्राप्त होता है। स्वधर्म को कहीं खोजने नहीं जाना पड़ता। ऐसी बात नहीं है कि हम आकाश से गिरे और धरती पर सँभले। हमारा जन्म होने से पहले यह समाज था, हमारे माता-पिता थे, अड़ोसी-पड़ोसी थे। ऐसे इस प्रवाह में हमारा जन्म होता है। अतः जिन माता-पिता की कोख से मैं जन्मा हूँ उनकी सेवा करने का धर्म मुझे जन्मतः ही प्राप्त हो गया है और जिस समाज में मैंने जन्म लिया, उसकी सेवा करने का धर्म भी मुझे इसी क्रम से अपने-आप ही प्राप्त हो गया। सच तो यह है कि हमारे जन्म के साथ ही हमारा स्वधर्म भी जन्मता है, बल्कि यह भी कह सकते हैं कि वह तो हमारे जन्म के पहले से ही हमारे लिए तैयार रहता है, क्योंकि वह हमारे जन्म का हेतु है। हमारा जन्म उसकी पूर्ति के लिए होता है। कोई-कोई स्वधर्म को पत्नी की उपमा देते हैं और कहते हैं कि जैसे पत्नी का संबंध अविच्छेद्य माना गया है, वैसे ही यह स्वधर्म-संबंध भी अविच्छेद्य है। लेकिन मुझे यह उपमा भी गौण मालूम होती है। मैं स्वधर्म के लिए माता की उपमा देता हूँ। मुझे अपनी माता का चुनाव इस जन्म में करना बाकी नहीं रहा। वह पहले ही निश्चित हो चुकी है। वह कैसी भी क्यों न हो, अब टाली नहीं जा सकती। ऐसी ही स्थिति स्वधर्म की है। इस जगत् में हमारे लिए स्वधर्म के सहारे ही हम आगे बढ़ सकते हैं। अतः यह स्वधर्म का आश्रय कभी किसी को नहीं छोड़ना चाहिए- यह जीवन का एक मूलभूत सिद्धांत स्थिर होता है।

स्वधर्म हमें इतना सहजप्राप्त है कि हमसे अपने-आप उसी का पालन होना चाहिए। परंतु अनेक प्रकार के

मोहों के कारण ऐसा नहीं होता, अथवा बड़ी कठिनाई से होता है और हुआ भी, तो उसमें अनेक प्रकार के दोष- मिल जाते हैं। स्वधर्म के मार्ग में कॉटे बिखरने वाले मोहों के बाहरी रूपों की तो कोई गिनती ही नहीं है। फिर भी जब हम उनकी छानबीन करते हैं, तो उन सबकी तह में एक मुख्य बात दिखायी देती है- संकुचित और छिछली देह-बुद्धि। मैं और मेरे शरीर से संबंध रखने वाले व्यक्ति, बस इतनी ही मेरी व्यासि- फैलाव है। इस दायरे के बाहर जो है, वह सब मेरे लिए पराया है।

'यह स्वधर्म निश्चित कैसे किया जाये?' - ऐसा कोई प्रश्न करे, तो उसका उत्तर है- 'वह स्वाभाविक होता है।' स्वधर्म सहज होता है। उसे खोजने की कल्पना ही विचित्र मालूम होती है। मनुष्य के जन्म के साथ ही उसका स्वधर्म भी जन्मा है। बच्चे के लिए जैसे उसकी माँ खोजनी नहीं पड़ती, वैसे ही स्वधर्म भी किसी को खोजना नहीं पड़ता। वह तो पहले से ही प्राप्त है। हमारे जन्म के पहले भी संसार था, हमारे बाद भी वह रहेगा। हमारे पीछे भी एक बड़ा प्रवाह था और आगे भी वह रहेगा ही- ऐसे प्रवाह में हमारा जन्म हुआ है। जिन माता-पिता के यहां मैंने जन्म लिया है, उनकी सेवा, जिन आस-पड़ोसियों के बीच जन्मा हूँ उनकी सेवा-ये कर्म मुझे निसर्गतः ही मिले हैं। फिर मेरी वृत्तियाँ तो मेरे नित्य अनुभव की ही हैं न? मुझे भूख लगती है, प्यास लगती है, अतः भूखे को भोजन देना, प्यासे को पानी पिलाना, यह धर्म मुझे सहज ही प्राप्त हो गया। इस प्रकार यह सेवारूप, भूतदयारूप स्वधर्म हमें खोजना नहीं पड़ता। जहाँ कहीं स्वधर्म की खोज हो रही हो, वहाँ निश्चित समझ लेना चाहिए कि कुछ-न-कुछ परधर्म अथवा अधर्म हो रहा है।

सेवक को सेवा खोजने कहीं जाना नहीं पड़ता। वह स्वयं उसके पास आ जाती है। परन्तु एक बात ध्यान में रखनी चाहिए कि जो अनायास प्राप्त हो, वह सदा धर्म ही होता है, ऐसी बात नहीं है। कोई किसान रात को मुझसे कहे-चलो, वह बाड़ चार-पाँच हाथ आगे हटा दें। मेरा खेत बढ़ जायेगा। अभी कोई है नहीं, बिना शोरगुल के सब काम हो जायेगा! यद्यपि यह काम मुझे अपना पड़ोसी बता रहा है और यह सहजप्राप्त-सा भी दीखता है, तो भी असत्य होने के कारण वह मेरा कर्तव्य नहीं ठहरता।

चातुर्वर्ण्य-आश्रम व्यवस्था जो मुझे अच्छी लगती है, उसका कारण यही है कि उसमें स्वाभाविक और धर्म दोनों हैं। इस स्वधर्म को टालने से काम नहीं चल सकता। जो माता-पिता मुझे प्राप्त हुए हैं, मेरे माता-पिता रहेंगे। यदि मैं कहूँ कि वे मुझे पसंद नहीं हैं, तो कैसे काम चलेगा? माता-पिता का व्यवसाय स्वभावतः ही लड़के को विरासत में मिलता है। जो व्यवसाय वंश-परम्परा से चला आया है, वह यदि नीति-विरुद्ध न हो, तो उसी को करना, उसी उद्योग को आगे चलाना, चातुर्वर्ण्य की एक बड़ी विशेषता है। यह वर्ण-व्यवस्था आज अस्तव्यस्त हो गयी है। उसका पालन आज बहुत कठिन हो गया है, परन्तु यदि वह फिर से सुव्यवस्थित स्थापित की जा सके, तो बहुत अच्छा होगा। आज शुरू के पच्चीस-तीस साल तो नये धंधे सीखने में चले जाते हैं। काम सीख लेने पर फिर मनुष्य अपने लिए सेवा-क्षेत्र, कार्य-क्षेत्र खोजता रहता है। इस तरह शुरू के पच्चीस साल तो वह सीखता ही रहता है। इस शिक्षा का उसके जीवन से कोई संबंध नहीं रहता। कहते हैं, वह भावी जीवन की तैयारी कर रहा है। शिक्षा प्राप्त करते समय मानो वह जीता ही न हो जीना बाद में है! कहते हैं, पहले सब सीखना और बाद में जीना। मानो जीना और सीखना, ये दोनों विषय अलग-अलग कर दिये गये हों। जिसका जीने के साथ संबंध नहीं, उसे मरना ही तो कहेंगे। हिंदुस्तान की औसत आयु 80 साल है और पचीस साल तक तो वह तैयारी



# गीता की दृष्टि में यज्ञ का समग्र स्वरूप क्या है?



डॉ. साधी देवप्रिया

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा- दर्शन विभाग  
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

**श्री**

मद्भगवहीता के अनुसार समस्त शुभ कर्मों का नाम ही यज्ञ है। 'यज्ञ' शब्द के अन्तर्गत अनिहोत्र, दान, तप, होम, तीर्थ सेवन, वेदाध्ययन आदि समस्त शारीरिक, व्यावहारिक और पारमार्थिक क्रियाएं आ जाती हैं। कर्तव्य मानकर किये जाने वाले व्यापार नौकरी, अध्ययन, अध्यापन आदि सब शास्त्रविहित कर्मों का नाम भी यज्ञ है। दूसरों को सुख पहुँचाने तथा उनका हित करने के लिये जो भी कर्म किये जाते हैं। वे सभी यज्ञार्थ कर्म हैं। यज्ञार्थ कर्म करने से आसक्ति अतिशीघ्र मिट जाती है तथा कर्मयोगी के सम्पूर्ण कर्म नष्ट हो जाते हैं।

## यज्ञ में निष्कामता

जिस समय गीता लिखी गई उस समय अपने देश में कर्मकाण्ड का सर्वत्र प्रचार था। कर्मकाण्ड का प्रतिपादन करने वाली पुस्तकें ब्राह्मण ग्रन्थ हैं, इन ग्रन्थों में यज्ञ-यागादि का अतिसूक्ष्मता के साथ विवरण है। कर्मकाण्डी कहते थे कि इन विधि-विधानों के अनुसार

यज्ञ किया जाय, तो स्वर्ग की प्राप्ति होती है, सन्तान तथा सम्पत्ति के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के यज्ञ करते थे। यज्ञों का आधार सकामता थी, इच्छा की पूर्ति थी। श्रीकृष्ण ने कहा कि सृष्टि का सम्पूर्ण व्यवहार निष्कामता पर चल रहा है। इसका सब से बड़ा प्रमाण यह है कि सकामता का नाम लेकर चले हुए ये यज्ञ भी बिना निष्कामता के सफल नहीं हो सकते। वह कैसे? कर्मकाण्डियों की यज्ञ-यागादि के सम्बन्ध में विचारधारा यह है कि सृष्टि का संचालन देवता लोग कर रहे हैं। अग्नि, वायु, आदित्य, वरुण आदि सब देवता हैं। यज्ञ द्वारा कर्मकाण्डी इन देवताओं को हवि पहुँचाते हैं। देवताओं को जब हवि पहुँचती है, तब देवता भी मनुष्यों को सुख, स्वर्ग, सन्तान, सम्पत्ति का दान करते हैं। देवताओं को हवि देते हुए यजमान कहता है- '**इदम् अग्नये। इदत्र मम-**' यह अग्नि के लिए है, यह मेरे लिए नहीं है। इसी प्रकार '**इदत्र मम**' को प्रत्येक देवता को हवि देते हुए दोहराया जाता है। श्रीकृष्ण जी का कहना है कि देवताओं के लिए '**इदत्र मम**' की भावना ही तो '**निष्काम-कर्म**' है। कामना को, ममता-अहंकार को त्याग देना ही तो '**निष्काम-कर्म**' है और यज्ञ कभी सफल नहीं हो सकता यदि उसमें यह '**इदं न मम**' की भावना न हो, यदि अपने कर्म को देवता के अर्पण न किया जाय। इस प्रकार श्रीकृष्ण ने अपने समय में प्रचलित 'यज्ञ'-शब्द को एक नया अर्थ दे दिया, नया अर्थ ही नहीं दे दिया, '**निष्काम-कर्म**' को 'यज्ञ' ही कह दिया।

## निष्काम-कर्म तथा यज्ञ

जो लोग विचारों में क्रान्ति लाया करते हैं वे पुराने शब्दों में नया अर्थ डाल देते हैं। यद्यपि सर्वसाधारण जन, क्योंकि पुरातन को छोड़ते नहीं, रुढ़ि उन्हें जकड़े रहती है, इसलिए संसार को नवीन सन्देश देने वाला उन पुराने ही शब्दों में नवीन भावना भर देता है। जैसे कि वर्तमान युग में श्रद्धेय स्वामी जी महाराज ने 'योग' और 'संन्यास' शब्द का अर्थ अत्यन्त व्यापक व सर्व





सुलभ बना दिया। श्रीकृष्ण ने ऐसा ही किया। ‘यज्ञ’-शब्द का प्रयोग सकाम-भावना के लिए किया जाता था, उन्होंने इसी शब्द को लेकर इसका निष्काम-भावना के लिए प्रयोग किया। ‘निष्काम-भावना’ का अर्थ है स्वार्थ का त्याग, कामना का त्याग, इच्छा का त्याग, दूसरों के लिए जीना-मरना, ‘यज्ञ’ का भी श्रीकृष्ण ने यही अर्थ किया। गीता ने कहा कि यज्ञ की, त्याग की, निःस्वार्थ की, निष्कामता की भावना तो सृष्टि के बीज में पड़ी है। प्रजापति ने सृष्टि की रचना करते हुए यज्ञ के साथ ही तो इसे रचा, ‘**सहयज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः**’ यज्ञ की भावना, अर्थात् त्याग का पुट देकर कह दिया कि सृष्टि का चक्र इसी भावना के साथ चलाओ। इतना ही नहीं, जैसे यज्ञ में जो यज्ञ-शेष रह जाता है वही लेकर यजमान अपने को धन्य समझता है, इसी तरह सब कर्मों को भगवान् के चरणों में सौंप कर जो-कुछ कर्म-फल मिले उसे यज्ञ-शेष समझकर स्वीकार करें, जो अपने कर्मों को भगवान् के चरणों में नहीं सौंपता, कर्मों की हवि भगवान् के रचे यज्ञ में न डालकर स्वयं फल भोगने की

इच्छा करता है, वह अकेला कर्मफल-खाने की इच्छा रखने वाला चौर है। मनुष्य अपने प्रत्येक कर्म को एक यज्ञ समझे और जैसे यज्ञ-शेष ही खाया जाता है, वैसे ही भगवान् जो भी फल दे उसे यज्ञ-शेष समझकर स्वीकार करें। अतः इन सकाम यज्ञों में बस यही निष्कामता दिखाकर श्रीकृष्ण ने ‘निष्काम-कर्म’ को ‘यज्ञ’ कहा और इस प्रकार उस समय की प्रचलित तथा अपनी विचारधारा में मेल बैठा दिया।

**सहयज्ञाः प्रजाः सृष्ट्वा पुरोवाच प्रजापतिः।**

**अनेन प्रसविष्यधमेष वोऽस्त्विष्टकामधुक् ॥गीता 3-10॥**

सृष्टि रचना के प्रारम्भ में यज्ञ (परमार्थ पारस्परिक सहयोग) की भावना के सहित प्रजाओं की उत्पत्ति कर प्रजापति (ब्रह्म) ने अपनी प्रजाओं से कहा- इस यज्ञ द्वारा तुम्हारी वृद्धि हो, यह यज्ञ ही तुम्हारी शुभ कामनाओं की पूर्ति करने वाला हो।

**देवान्भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः।**

**परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्यथ ॥गीता 3-11॥**

तुमलोग इस यज्ञ के द्वारा देवताओं को उत्तर करो और वे देवता तुम लोगों को उत्तर करें। इस प्रकार निःस्वार्थ भाव से एक दूसरे को उत्तर करते हुए परम कल्याण को प्राप्त हो जाओगे।

**इष्टान्भोगान्हि वो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविताः।**

**तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुज्ञके स्तेन एव सः ॥गीता 3-12॥**

क्योंकि जीवन की विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाले विभिन्न देवता यज्ञ सम्पन्न होने पर प्रसन्न होकर तुम्हारी सारी आवश्यकताओं की पूर्ति करेंगे। किन्तु जो इन उपहारों को देवताओं को अर्पित किये बिना भोगता है वह निश्चित रूप से चोर है।

**यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः।**

**भुज्ञते ते त्वदं पापा ये पचन्त्यात्मकारणात् ॥गीता 3-13॥**

यज्ञ सम्पन्न करने के बाद ग्रहण किये जाने वाले भोजन को खाने वाले भक्तगण सब पापों के द्वारा छोड़ दिए जाते हैं।

अर्थात् भगवान के भक्त सभी प्रकार के पापों से मुक्त हो जाते हैं अन्य जो अपने इन्द्रियसुख के लिए भोजन बनाते हैं वे निश्चित रूप से पाप खाते हैं। अर्थात् सांसारिक जीवन में माता-पिता गुरुजन, पति-पत्नी, बच्चे, भाई-बहन, रिश्तेदार, समाज, राष्ट्र इत्यादि के प्रति जो-जो जिसका अधिकार है वह सब उनको देना और अन्त में इन उपरोक्त देवों को

इनका स्व-स्व भाग आहुत करके शेष बचे हुए को समग्र रूप से ईश्वर के चरणों में समर्पित कर देना यही पूर्णाहुति है- ‘**सर्व वै पूर्णं स्वाहा।**’ एक वाक्य में कहें तो दूसरों के अधिकार व अपने कर्तव्यों का ध्यान रखते हुए जीवन जीना ही यज्ञमय जीवन है।



जहाँ साधना की पराकाष्ठा होती है, वहीं सिद्धि हाथ जोड़कर खड़ी रहती है। जिसे घर जाना है, वह यदि वृक्ष के नीचे 'घर-घर' का जाप करते बैठेगा, तो घर तो दूर ही रहेगा, विपरीत उसे जंगल में ही रहने की बाध्यता आ जायेगी।

# जीवन में किसी भी प्रकार की स्थिर प्राप्त करने हेतु सरलतम् उपाय क्या है?



डॉ. साध्वी देवप्रिया

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा- दर्शन विभाग  
परंजगि विश्वविद्यालय, हैदराबाद

**श्री**

मद्दगवद्वीता के अनुसार समस्त शुभ कर्मों का नाम ही यज्ञ है। 'यज्ञ' शब्द के अन्तर्गत अग्निहोत्र, दान, तप, होम, तीर्थ सेवन, वेदाध्ययन आदि समस्त शारीरिक, व्यावहारिक और पारमार्थिक क्रियाएं आ जाती हैं। कर्तव्य मानकर किये जाने वाले व्यापार नौकरी, अध्ययन, अध्यापन आदि सब शास्त्रविहित कर्मों का नाम भी यज्ञ है। दूसरों को सुख पहुँचाने तथा उनका हित करने के लिये जो भी कर्म किये जाते हैं। वे सभी यज्ञार्थ कर्म हैं। यज्ञार्थ कर्म करने से आसक्ति अतिशीघ्र मिट जाती है तथा कर्मयोगी के सम्पूर्ण कर्म नष्ट हो जाते हैं।

## यज्ञ में निष्कामता

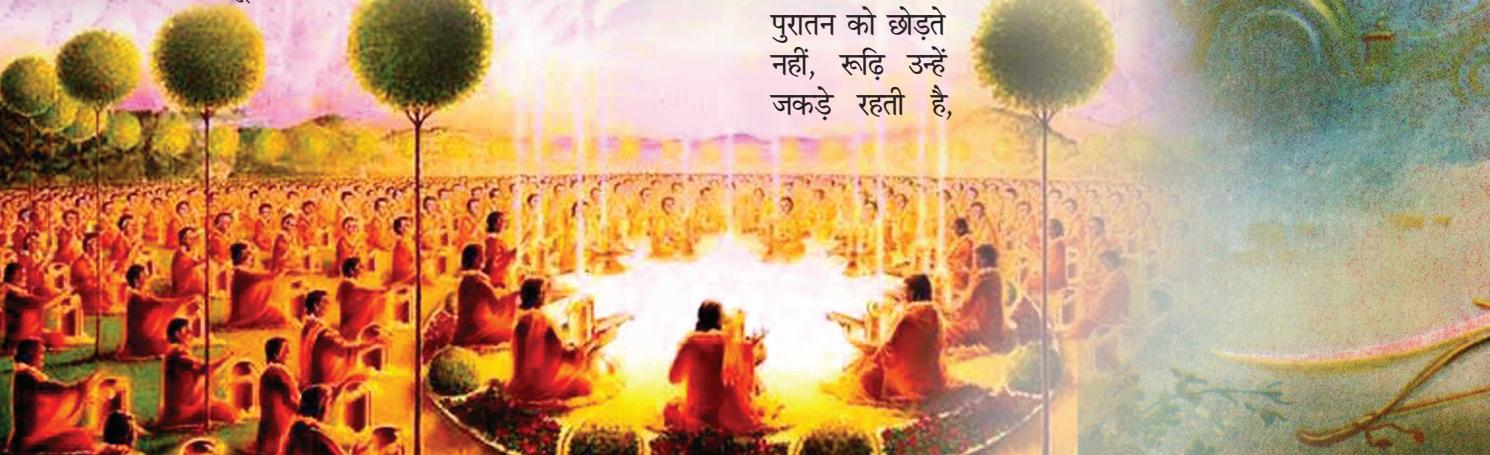
जिस समय गीता लिखी गई उस समय अपने देश में कर्मकाण्ड का सर्वत्र प्रचार था। कर्मकाण्ड का प्रतिपादन करने वाली पुस्तकें ब्राह्मण ग्रन्थ हैं, इन ग्रन्थों में यज्ञ-यागादि का अतिसूक्ष्मता के साथ विवरण है। कर्मकाण्डी कहते थे कि इन विधि-विधानों के अनुसार यज्ञ किया जाय, तो स्वर्ग की प्राप्ति होती है, सन्तान तथा सम्पत्ति के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के यज्ञ करते थे। यज्ञों का आधार सकामता थी, इच्छा की पूर्ति थी। श्रीकृष्ण ने कहा कि सृष्टि का सम्पूर्ण व्यवहार निष्कामता पर चल रहा है। इसका सब से बड़ा प्रमाण यह है कि सकामता का नाम लेकर चले हुए ये यज्ञ भी बिना निष्कामता के सफल नहीं हो सकते। वह कैसे? कर्मकाण्डयों की यज्ञ-यागादि के सम्बन्ध में विचारधारा यह है कि सृष्टि का संचालन देवता लोग कर रहे हैं। अग्नि, वायु, आदित्य, वरुण आदि सब देवता हैं। यज्ञ द्वारा कर्मकाण्डी इन देवताओं को हवि पहुँचाते हैं। देवताओं को जब हवि पहुँचती है, तब देवता भी मनुष्यों को सुख, स्वर्ग, सन्तान, सम्पत्ति का दान करते हैं। देवताओं को हवि देते हुए यजमान कहता है- '**इदम् अग्नये। इदन्न मम**'- यह अग्नि के लिए है, यह मेरे लिए नहीं है। इसी प्रकार '**इदन्न मम**' को प्रत्येक देवता को हवि देते हुए दोहराया जाता है। श्रीकृष्ण जी का कहना है कि देवताओं के लिए '**इदन्न मम**' की भावना ही तो '**निष्काम-कर्म**' है। कामना को, ममता-अहंकार को त्याग देना ही तो '**निष्काम-कर्म**' है और यज्ञ कभी सफल नहीं हो सकता।

यदि उसमें यह '**इदं न मम**' की भावना न हो, यदि अपने कर्म को देवता के अर्पण न किया जाय। इस प्रकार श्रीकृष्ण ने अपने समय में प्रचलित 'यज्ञ'-शब्द को एक नया अर्थ दे दिया, नया अर्थ ही नहीं दे दिया, 'निष्काम-कर्म' को 'यज्ञ' ही कह दिया।

## निष्काम-कर्म तथा यज्ञ

जो लोग विचारों में क्रान्ति लाया करते हैं वे पुराने शब्दों में नया अर्थ डाल देते हैं। यद्यपि सर्वसाधारण

जन, क्योंकि  
पुरान को छोड़ते  
नहीं, रुढ़ि उहें  
जकड़े रहती है,





इसलिए संसार को नवीन सन्देश देने वाला उन पुराने ही शब्दों में नवीन भावना भर देता है। जैसे कि वर्तमान युग में श्रद्धेय स्वामी जी महाराज ने 'योग' और 'संन्यास' शब्द का अर्थ अत्यन्त व्यापक व सर्व सुलभ बना दिया। श्रीकृष्ण ने ऐसा ही किया। 'यज्ञ'-शब्द का प्रयोग सकाम-भावना के लिए किया जाता था, उन्होंने इसी शब्द को लेकर इसका निष्काम-भावना के लिए प्रयोग किया। 'निष्काम-भावना' का अर्थ है स्वार्थ का त्याग, कामना का त्याग, इच्छा का त्याग, दूसरों के लिए जीना-मरना, 'यज्ञ' का भी श्रीकृष्ण ने यही अर्थ किया। गीता ने कहा कि यज्ञ की, त्याग की, निःस्वार्थ की, निष्कामता की भावना तो सृष्टि के बीज में पड़ी है। प्रजापति ने सृष्टि की रचना करते हुए यज्ञ के साथ ही तो इसे रचा, 'सहयज्ञः प्रजाः सृष्टा पुरोवाच प्रजापतिः' यज्ञ की भावना, अर्थात् त्याग का पुट देकर कह दिया कि सृष्टि का चक्र इसी भावना के साथ चलाओ। इतना ही नहीं, जैसे यज्ञ में जो यज्ञ-शेष रह जाता है वही लेकर यजमान अपने को धन्य समझता है, इसी तरह सब कर्मों को भगवान् के चरणों में सौंप कर जो-कुछ कर्म-फल

मिले उसे यज्ञ-शेष समझकर स्वीकार करें, जो अपने कर्मों को भगवान् के चरणों में नहीं सौंपता, कर्मों की हवि भगवान् के रचे यज्ञ में न डालकर स्वयं फल



भोगने की इच्छा करता है, वह अकेला कर्मफल-खाने की इच्छा रखने वाला चोर हैं। मनुष्य अपने प्रत्येक कर्म को एक यज्ञ समझे और जैसे यज्ञ-शेष ही खाया जाता है, वैसे ही भगवान् जो भी फल दे उसे यज्ञ-शेष समझकर स्वीकार करें। अतः इन सकाम यज्ञों में बस यही निष्कामता दिखाकर श्रीकृष्ण ने 'निष्काम-कर्म' को 'यज्ञ' कहा और इस प्रकार उस समय की प्रचलित तथा अपनी विचारधारा में मेल बैठा दिया।

**सहयज्ञः प्रजाः सृष्टा पुरोवाच प्रजापतिः।**

**अनेन प्रसविष्यध्यमेष वोऽस्त्वष्टकामधुक् ॥ गीता 3-10॥**  
सृष्टि रचना के प्रारम्भ में यज्ञ (परमार्थ पारस्परिक सहयोग) की भावना के सहित प्रजाओं की उत्पत्ति कर प्रजापति (ब्रह्म) ने अपनी प्रजाओं से कहा- इस यज्ञ द्वारा तुम्हारी वृद्धि हो, यह यज्ञ ही तुम्हारी शुभ कामनाओं की पूर्ति करने वाला हो।

**देवान्भावयतानेन ते देवा भावयन्तु वः।**

**परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्यथ ॥ गीता 3-11॥**

तुमलोग इस यज्ञ के द्वारा देवताओं को उन्नत करो और वे देवता तुम लोगों को उन्नत करें। इस प्रकार निःस्वार्थ भाव से एक दूसरे को उन्नत करते हुए परम कल्याण को प्राप्त हो जाओगे।

**इष्टान्भोगान्हि वो देवा दास्यन्ते यज्ञभाविताः।**

**तैर्दत्तानप्रदायैभ्यो यो भुङ्क्ते स्तेन एव सः ॥ गीता 3-12॥**

क्योंकि जीवन की विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति करने वाले विभिन्न देवता यज्ञ सम्पन्न होने पर प्रसन्न होकर तुम्हारी सारी आवश्यकताओं की पूर्ति करेंगे। किन्तु जो इन उपहारों को देवताओं को अर्पित किये बिना भोगता है वह निश्चित रूप से चोर है।

**यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्वकिल्बिषैः।**

**भुञ्जते ते त्वयं पापा ये पचन्त्यात्मकारणात् ॥ गीता 3-13॥**

यज्ञ सम्पन्न करने के बाद ग्रहण किये जाने वाले भोजन को खाने वाले भक्तगण सब पापों के द्वारा छोड़ दिए जाते हैं। अर्थात् भगवान के भक्त सभी प्रकार के पापों से मुक्त हो जाते हैं अन्य जो अपने इन्द्रियसुख के लिए भोजन बनाते हैं वे निश्चित रूप से पाप खाते हैं। अर्थात् सांसारिक जीवन में माता-पिता गुरुजन, पति-पत्नी, बच्चे, भाई-बहन, रिश्तेदार, समाज, राष्ट्र इत्यादि के प्रति जो-जो जिसका अधिकार है वह सब उनको देना और अन्त में इन उपरोक्त देवों को इनका स्व-स्व भाग आहुत करके शेष बचे हुए को समग्र रूप से ईश्वर के चरणों में समर्पित कर देना यही पूर्णाहुति है- 'सर्व वै पूर्ण स्वाहा।' एक वाक्य में कहें तो दूसरों के अधिकार व अपने कर्तव्यों का ध्यान रखते हुए जीवन जीना ही यज्ञमय जीवन है।





# एक भवत की प्रार्थना



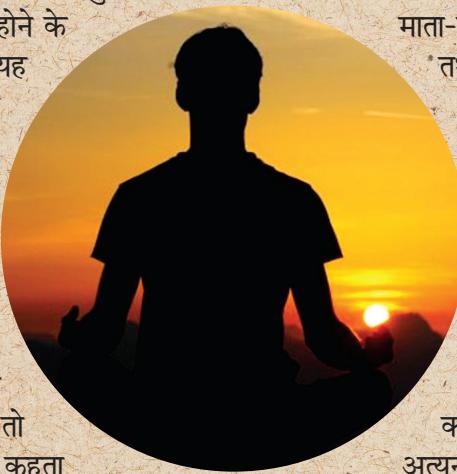
डॉ. साध्वी देवप्रिया |

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा- दर्यन विभाग  
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

आनो भद्रा कृतवो यन्तु विश्वतः परि भूरसि॥

इस

मन्त्र का अर्थ यह है कि साधक के द्वारा प्रार्थना की जा रही है कि हे प्रभो! बहुत अधिक मात्रा में भद्र-शुभ-अच्छाईयाँ मेरी तरफ आयें। कितनी सुन्दर प्रार्थना है और यह प्रार्थना अवश्य ही पूरी होने के योग्य है तभी तो की जा रही है। अब प्रश्न यह उठता है कि क्या यह सम्भव है कि किसी व्यक्ति को सब तरफ से शुभ ही शुभ मिले, कुछ भी अभद्र न मिले? अपने-अपने जीवन के प्रत्यक्ष प्रमाण से हम कह सकते हैं कि नहीं, ऐसा तो नहीं होता पर वेद भगवान् हमें बताते हैं कि ऐसा ही होता है। कुछ लोग अपने भद्र को डायरेक्ट रूप से देते हैं तो कुछ इन्डायरेक्ट रूप से। कुछ ऐक्टिव वाइस में बोलते हैं तो कुछ पैसिव वाइस में। जब कोई व्यक्ति हमें कहता है कि तुम्हारी दृष्टि ठीक नहीं है तो वह अप्रत्यक्ष रूप से हमें यही बताता है कि हमें वास्तव में अपनी दृष्टि को प्रेम, करुणा, दया व सन्तुष्टता से पूर्ण बनाना चाहिए। जब कोई व्यक्ति हमें कहता है कि आपकी बाणी अच्छी नहीं तो वास्तव में वह हमारी बाणी को सत्यता, मधुरता व हितकारिता से युक्त करना चाहता है। जब कोई कहता है कि आपका स्वभाव ठीक नहीं है तो वास्तव में वह हमारे स्वभाव को दिव्य व ऋषितुल्य देखना चाहता है। बस उसका कहने का तरीका अप्रत्यक्ष है। हमारे माता-पिता-गुरुजन भी हमें वैसा ही देखना चाहते हैं। बस अन्तर इतना ही है कि वे हमें प्रेमपूर्वक बता देते हैं कि तुम्हें अपनी आदतें ठीक करनी चाहिए और कभी-कभी नाराज होकर भी बताते हैं परन्तु दूसरे कुछ लोग सदा नाराज होकर या शिकायत की भाषा में ही समझाते हैं। परन्तु हमारे पास यह स्वतन्त्रता है कि हम सबके सन्देशों को भगवान् की कृपा समझकर अपने लिए सबको भद्र बना सकते हैं। हमारे बुद्धि रूपी पारस से कुछ



लोहे के सन्देशों को भी सोना बनाया जा सकता है तो इस रूप में यह प्रार्थना सत्य सिद्ध हो जाती है। हमें सुबह उठकर प्रभु से प्रार्थना करनी चाहिए कि प्रभु आज बड़ों के प्रति श्रद्धा, भक्ति, विनम्रता व कृतज्ञता से युक्त रहँगा। छोटों के प्रति प्रेम, करुणा, कृपा, क्षमा व उदारता से युक्त रहँगे। अपने प्रत्येक कर्म को सेवा और पूजा समझकर आज करेंगे। छोटे या बड़ों के प्रति, भगवान् या राष्ट्र के प्रति स्वयं अपने आपके प्रति मेरे क्या-क्या कर्तव्य हैं, उनको 100% जागरूकतापूर्वक निभाऊँगा। दूसरों के मेरे ऊपर क्या-क्या अधिकार हैं, वो सहर्ष उन्हें प्रदान करूँगा। मेरे माता-पिता-गुरुजनों व पितरजनों को, वयोवृद्ध तथा ज्ञानवृद्ध लोगों को मुझे डाँटने का, धमकाने का व दण्ड देने का पूरा अधिकार है, आज के दिन मैं पूर्ण विनम्रता से उनको उनके अधिकार समर्पित करता हूँ। मेरे छोटे भाई-बहनों को, बच्चों को, मित्रों को मुझसे शारीरिक, मानसिक, वाचिक या आत्मिक सेवा लेने का पूर्ण अधिकार है। मैं आज यह अधिकार उन्हें सहर्ष समर्पित करता हूँ। मेरे राष्ट्र का, इस धरती का, इन अग्नि, जल, वायु, आकाश का मुझ पर अन्यन्त ऋण है। मैं अपने सभी कर्मों के माध्यम से इनकी सेवा करने का प्रयास करूँगा। मेरे परम्परिता परमात्मा जो सर्वधार, सर्वेश्वर, सर्वशक्तिमान मेरे शाश्वत माता-पिता-बन्धु-सखा अनन्त ज्ञान, अनन्त प्रेम, अनन्त दिव्यता, अनन्त क्षमा, आनन्द ऐश्वर्य, पवित्रता, उत्साह, बल, क्षमा व करुणा के सागर हैं। सदा काल से सदा काल तक मेरे परम हितैषी व सर्वस्व हैं। आज प्रतिपल, प्रतिश्वास में उनका आज्ञाकारी बालक बनकर जीऊँगा। अनन्त-अनन्त कृतज्ञताओं से भरा रहँगा, उनके प्रति। मेरे स्वामी! ऐसी कृपा करना कि आज आँख से, कान से, नाक से, बाणी से, हाथों से, पैरों से, पेट से, दिमाग से, हृदय से, शरीर के रोम-रोम से तथा एक वाक्य में कहूँ तो सम्पूर्ण स्थूल सूक्ष्म अस्तित्व के सम्पूर्ण कर्मों को आपकी पूजा में परिवर्तित कर सकूँ। ऐसा करने से मैं आज प्रतिपल आपकी पवित्र शरण में पूर्ण प्रशान्त व पूर्ण आनन्द से युक्त जीवन जी सकता हूँ।

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः। &lt;





# मेरे सभी कर्म हैं योग



डॉ. साध्वी देवप्रिया |

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्षा - दर्शन विभाग  
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

सु

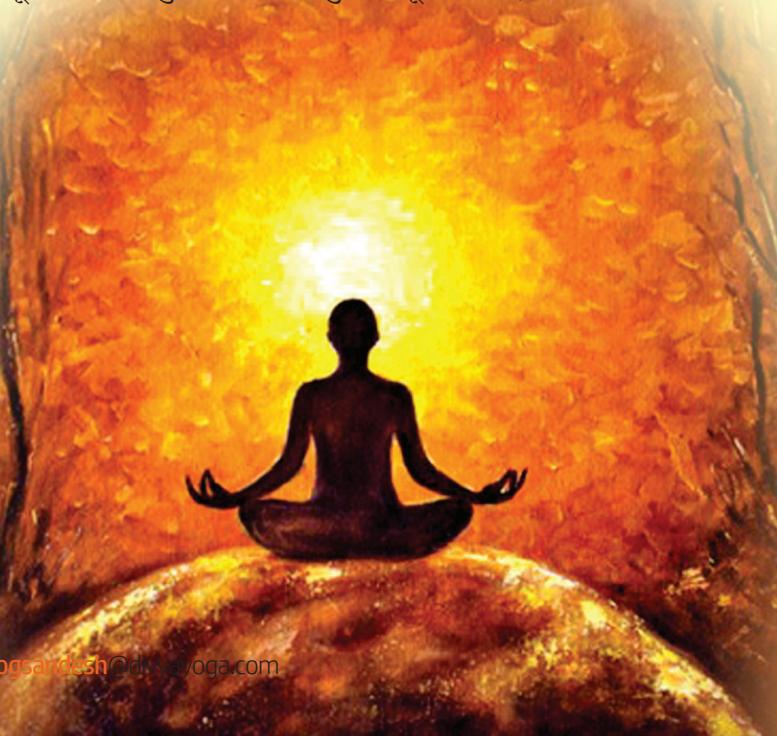
ष्टि के आदिकाल से लेकर आज तक, वेद से लेकर ब्राह्मण ग्रन्थ, उपनिषद, दर्शन, रामायण, गीता आदि तक सभी आध्यात्मिक, धार्मिक ग्रन्थों में सर्वाधिक प्रचलित, स्थाई एवं नित्य कोई शब्द है तो वह है- योग। लौकिक जगत हो या आध्यात्मिक जगत, दोनों में ही योगी को अति गौरव की दृष्टि से देखा जाता है। जीवन के किसी भी वर्णाश्रम में रहते हुए अथवा पृथिवी के किसी भी भू-भाग पर रहते हुए व्यक्ति योगी बन सकता है इसलिए हमारे यहाँ योग के लिए विभिन्न शब्द प्रचलित हैं- राजयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, अष्टाङ्गयोग, ध्यानयोग, समाधियोग, कैवल्य योग, प्रतिप्रसव योग आदि-आदि। लेकिन इन तमाम योग मार्गों में जो कॉमन चीज है जिसके बिना कोई भी योग सिद्ध नहीं होता, वह है- तप।

महर्षि व्यास कहते हैं- ‘नातपस्विनो योगसिद्धति’। अर्थात् अतपस्वी को किसी भी योग की सिद्धी नहीं हो सकती, अतः तप को अवश्य करना पड़ेगा। जिस प्रकार की सिद्धि है उसी का तप भी अपेक्षित है। यदि विद्या की सिद्धि चाहिए तो विद्यार्थी का तप अलग प्रकार है और यदि अन्न चाहिए तो किसान का तप अलग है और यदि धन चाहिए तो धनवान का तप अलग है यदि कोई सामाजिक पद-प्रतिष्ठा चाहिए तो राजनेता व सामाजिक कार्यकर्ता का तप अलग है, यदि गृहिणी आदर्श बहू, आदर्श सास या आदर्श महिला बनना चाहती है तो अलग प्रकार का तप है और यदि किसी को आत्मिक, मानसिक शान्ति चाहिए तो अलग तप है। अतः अलग-अलग

उपलब्धियों के लिए अलग-अलग तप किए जाते हैं और जो तपस्वी है वह कोई भी कर्म करते हुए योगी बन सकता है। अब प्रश्न यह है कि हम योगी या तपस्वी क्यों बनें? इसका उत्तर यह है कि जन्म से तो सभी मनुष्य समान ही होते हैं, सभी का जन्म माँ के गर्भ से तो समान रोति से ही होता है लेकिन अपने-अपने कर्म से लोग महान्, सामान्य या बदनाम हो जाते हैं। योगी बनना जीवन की चरम उपलब्धि है जो एक बार मिलने पर कोई छीन नहीं सकता। यहाँ तक कि सब कुछ का हरण करने वाली मृत्यु भी इसे छीन नहीं सकती। यह मनुष्य पूर्ण सुख या शाश्वत सुख का अधिकारी बन जाता है। तीन प्रकार के मनुष्य होते हैं-

1. सामाज्य मनुष्य	सामाज्य शरीर इन्ड्रियाँ	सामाज्य आचरण व व्यवहार
2. विशेष मनुष्य	विशेष शरीर इन्ड्रियाँ	विशेष आचरण व व्यवहार
3. दिव्य मनुष्य	दिव्य शरीर इन्ड्रियाँ	दिव्य आचरण व व्यवहार

प्रथम श्रेणी में सभी मनुष्य आ जाते हैं। मध्यम श्रेणी अपने-अपने क्षेत्र के महापुरुष आ जाते हैं और उत्तम श्रेणी में केवल योगीजन ही आते हैं। इनका जन्म लेना धन्य हो जाता है, ये सदा के लिए कृतकृत्य हो जाते हैं। यह पढ़कर आपको भी जरूर लालच आया होगा कि तब तो हम भी योगी बनें और यह हम सब आत्माओं का जन्मसिद्ध अधिकार है, यही हम सबका लक्ष्य और कभी न कभी हम सबको यह करना ही पड़ेगा। तो अब मन में प्रश्न आएगा कि तप करें कैसे, योगी बनें कैसे, हमारे ऊपर तो बहुत सारी सांसारिक जिम्मेदारियाँ हैं? इसका उत्तर देते हुए भगवान् कृष्ण कहते हैं कि डरने की या चिन्ता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। भगवान् ने हम सबको शरीर, इन्द्रिय, मन और समय ये चार बड़े साधन देकर भेजा है, और ये चारों सबके पास समान ही हैं, बस प्रयोग कैसे करना है, वह आपको मैं बता देता हूँ। जिस प्रकार चाबी एक ही होती है और उसके एक दिशा में घुमाने पर ताला बन्द हो जाता है और दूसरी दिशा में घुमाने पर ताला खुलकर पूरा खजाना, बंगला हमारे हाथ





में आ जाता है, इसी प्रकार जीवन में एक खास रीति से शरीर, इन्द्रिय व मन का प्रयोग करने से व्यक्ति कर्मबन्धन में बँध जाता है और विशेष रीति से इनका प्रयोग किये जाने पर मोक्ष को प्राप्त कर लेता है। उसी का उपाय बताते हुए भगवान् कृष्ण गीता के सत्रहवें अध्याय के श्लोक नं. 14,15,16 में तीन प्रकार के तप वर्णन करते हुए कहते हैं-

**देवद्विजगुणप्राज्ञपूजनं शौचमार्जवम्।**

**ब्रह्मर्थमहिंसा च शारीरं तप उच्यते॥ (गीता- 17.14)**

अर्थात् देवता, ब्राह्मण, गुरुजन और जीवनमुक्त योगीजनों का यथायोग्य पूजन करना, शरीर से शुचिता का पालन करना, सरल बनना अर्थात् अकड़, टेढ़ापन या अभियान का व्यवहार छोड़कर निरभिमान बनना, अपनी सभी इन्द्रियों पर संयम रखना किसी की हिंसा न करना, किसी को कष्ट न देना- यह शरीर का तप है। इस शारीरिक तप में त्याग की मुख्यता है जैसे- पूजन में अपने बड़प्पन का त्याग है, शुचिता रखने में अपने आलस्य, प्रमाद का त्याग है, सरलता रखने में अभिमान का त्याग है, ब्रह्मर्थ में इन्द्रियों के विषय सुख का त्याग है और अहिंसा में अपने सुख के भाव का त्याग है। इस प्रकार जीवन में त्याग की मुख्यता शारीरिक तप है इसी प्रकार वाणी से तप बताया। यहाँ वाणी सभी इन्द्रियों की प्रतिनिधि है-

**अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहितं च यत्।**

**स्वाध्यायाभ्यसनं धैव वाङ्मयं तप उच्यते॥ (गीता-17.15)**

अर्थात् जो कि उद्विग्न न करने वाला, सत्य, प्रिय और हितकारक भाषण है, तथा जैसा स्वाध्याय किया वैसा ही अभ्यास भी करना यह वाणी का तप है। यदि हम योगदर्शन की भाषा में कहे तो शारीरिक तप में वैराग्य की प्रधानता है और वाणी के तप में अर्थात् सभी इन्द्रियों से किये जाने वाले कर्मों से सद्अभ्यास की प्रधानता है, और इस प्रकार तीसरा साधन है मन। मन का प्रयोग कैसे करें कि वह तप बन जायें, क्योंकि हम कर्म भले ही शरीर से करें या वाणी से पर मन का सहयोग अनिवार्य रूप से अपेक्षित है और कभी-कभी हम केवल मन से भी कर्म करते हैं। सृष्टि का नियम है कि स्थूल से भी सूक्ष्म शक्तिशाली होता है। शरीर और इन्द्रियाँ तो स्थूल हैं बाह्य हैं पर मन एक सूक्ष्म साधन है, आन्तरिक साधन है, अत्यन्त शक्तिशाली है जिसको मन का सही प्रयोग करना आ गया वह व्यक्ति महान् है, योगी है। अतः गीता में कहा है कि तप करने के लिए हिमालय जाने की या संन्यासी बनने की जरूरत नहीं है अपितु आप जो भी कर्म करते हैं उसे करते हुए या जीवन में अच्छी-बुरी जो भी परिस्थितियाँ आती हैं उन सबके बीच में मन की प्रसन्नता को न बिगड़ने दें उसकी मधुरता, प्रसन्नता, सौम्यता को प्रयासपूर्वक यदि बनाये रखते हैं तो आप धीर-धीर तपस्वी योगी बन ही जायेंगे।

**मनः प्रसादः सौम्यत्वं नौनमात्मविनिग्रहः।**

**भावसंशुद्धिरित्येततो मानसमृच्यते॥ (गीता- 17.16)**

अर्थात् मन की प्रसन्नता प्रयासपूर्वक हर परिस्थिति में बनाये रखें, स्वभाव में कठोरता, क्रूरता नहीं अपितु, प्रयासपूर्वक सौम्यता लेकर आयें, मन

में अनावश्यक विचारों की भीड़ व उथल-पुथल को हटाकर मन को अधिक से अधिक मौन रखने का प्रयास करें, आत्म विनिग्रह का अभिप्राय है कि हमारा मन हमारे इतने कन्ट्रोल में होना चाहिए कि हम मन को जहाँ लगाना चाहें वहाँ लग जाये और जहाँ से हटाना चाहें वहाँ से हट जाये। व्यक्ति की सबसे बड़ी परेशानी यही रहती है कि जिसको याद करने से कष्ट होता है वह व्यक्ति या परिस्थिति बार-बार याद आते हैं भुलाये नहीं जाते और जो भजन-सुमिरन सतत करना चाहते हैं उसमें मन नहीं टिकता। विचारों के अतिरिक्त हृदय के पवित्र भाव, प्रेम, करुणा, मुदिता के भाव भी मानस तप के अन्तर्गत ही आते हैं। अब आप ही बतायें क्या ये तीनों प्रकार के तप हम कहाँ भी रहते हुए नहीं कर सकते हैं? क्या हमने किसी दूसरे की अपेक्षा है? नहीं। ये तीनों प्रकार के तप हम सभी, हर स्थान पर, हर परिस्थिति में कर सकते हैं और समय एक साधन है जिसके अन्तर्गत सभी को रात-दिन में 24 घण्टे का ही समय दिया। उस समय का जो सदुपयोग करता है, वह योगी बन जाता है और जो दुरुपयोग करता है, वह भोगी बन जाता है। गीता के अगले तीन श्लोकों में (अध्याय 17 के- 17.18.19) बताया कि यह शरीर, वाणी और मन का तप भी सात्त्विक, राजसिक और तामसिक भेद से तीन प्रकार का होता है।

**श्रद्धया परया तत्तं तपस्तत्रिविद्यं नैः।**

**अफलाकाङ्क्षिनिर्युक्तेः सात्विकं परिचक्षते॥ (गीता-17.17)**

अर्थात् शरीर, वाणी और मन से परम श्रद्धा से युक्त होकर फल की इच्छा का त्याग करते हुए अर्थात् फल की कामना का त्याग करके कर्तव्य भाव से किया जाने वाला तप सात्त्विक तप कहलाता है और-

**सत्कारमानपूजार्थं तपो दम्भेन धैव यत्।**

**क्रियते तदिह प्रोक्तं राजसं चलमधुवम्॥ (गीता- 17.18)**

जो सत्कार, मान और अपनी पूजा करवाने के लिए दूसरों की दृष्टि में मैं तपस्वी दिखूँ इस दिखावे के भाव से जो तप किया जाता है वह राजसिक तप कहलाता है। और-

**मूढग्राहेणात्मनो यतीडया क्रियते तपः।**

**परस्योत्सादानार्थं वा तामसमुद्धतम्॥ (गीता- 17.19)**

मूढतापूर्वक हठ से, अपने को पीड़ा देकर या दूसरों को कष्ट देने के लिए या प्रतिशोध अथवा बदला लेने की भावना से जो तप किया जाता है उसे तामसिक तप कहते हैं।

अतः योगेश्वर कृष्ण ने हम सबको योगी तपस्वी बनाने के लिए कितना सरल उपाय गीता में बताया है- जिसकी सहायता से हम अपने प्रत्येक कर्म को सेवा और पूजा बनाते हुए, दिव्य कर्म बनाते हुए परम सन्तोष और परमशान्ति को प्राप्त करके, मानव जन्म को सार्थक बना सकते हैं।





# योग एवं आध्यात्म सभी समर्दयों का समाधान



डॉ. साध्यी देवप्रिया  
प्रौद्योगिकी एवं विनागाध्यक्षा- दर्शन विनाग  
पतंजलि विश्वविद्यालय, हरिद्वार

आज

सम्पूर्ण मानव समाज कोरोना जैसी महामारी के संकट से परेशान है। इस कोरोना महामारी से तन, मन, विचार, भावादि से सब व्यथित हैं। यदि हम कोरोना या इस वैश्विक महामारी को अन्य दृष्टि से देखें तो पायेंगे कि यह सब चीजें पहली बार ही नहीं घटित हो रही हैं। यह पहले भी घटित हो चुकी हैं। यदि हम थोड़ा सा भी अपने अतीत में झाँकें, तो पायेंगे कि हम पिछले जन्मों में भी ऐसी ही विपत्तियों से घिरे हुए थे। हमें कोई थोड़ा सा भी हिपनोटिज्म करके हमारे पिछले जन्मों को जान सकता है। कैसे हमारे उस समय में कर्म एवं संस्कार रहे हैं। यह सब कुछ पता किया जा सकता है और यह सब कुछ सम्भव है, योग और आध्यात्म के माध्यम से, क्योंकि जो भी हमारा चित्त होता है। वह हमारे सभी जन्मों व संस्कारों को अपने अन्दर सुव्यवस्थित रूप से सभी प्रकार की घटनाओं को संजोकर रखता है। जिसे हम बड़ी आसानी से देख, पढ़ सकते हैं और इन सबको देखने के उपरान्त हम पाते हैं कि जो गलतियां हम पिछले जन्मों में कर चुके थे। वही गलतियां हम इस जन्म में भी दोहरा रहे हैं, और यह गलतियां करने का जो चक्र है। वही अनादि काल से शुरू होकर आज तक निरन्तर गतिमान है। यह चक्र इसी प्रकार कब तक चलेगा। इसका भी कुछ अन्दाजा नहीं लगाया जा सकता है।

आज भारत का जो राष्ट्रीय ध्वज हैं उसमें जो चक्र बना हुआ है। उसे अशोक महान ने अपने शासनकाल में यह सोचकर इसकी स्थापना की थी, जो यह संसार है वह समय रूपी पहिये के समान है, जिसका मूल निरन्तर गतिमान रहना ही है। इसलिए हमारे बीच में जो भी समस्या घटित होती है या घटित हो रही है। वह न जाने कितने युगों से, कितने जन्मों से हमारे बीच में है और हम इस समस्याओं से कब से जूझ रहे हैं। यदि आज भी हम इन समस्याओं पर ध्यान नहीं देते हैं, तो यह समस्यायें पल-पल विकराल रूप लेने को आतुर हैं। इसे कुछ इस प्रकार समझने की आवश्यकता है

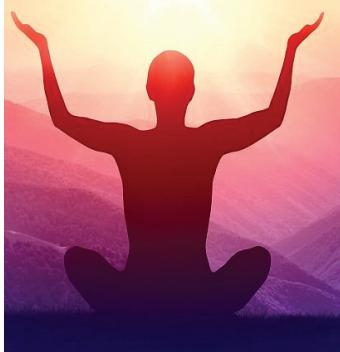
कि हमारे शरीर में आज सैकड़ों घाव हो रखे हैं और हम इन घावों पर रेशम की पट्टी को बांधकर अपनी औपचारिकता को पूरा कर देते हैं। तो क्या इन घावों की पीड़ा कम हो जाती है। यह सब समस्या हम सभी के सामने मुंह बाये खड़ी हुई है। मगर आज इस समस्याओं का स्थाई समाधान क्या है? इस विषय पर विचार की आवश्यकता है यदि हम सब

“

एक समय पहले भगवान् बुद्ध ने कुछ पक्तियों को मानव कल्याण के लिए दिया था जोकि इस प्रकार है- ‘बुद्धम् शरणम् गच्छामि’ उसी प्रकार आज मनुष्य जाति बोल रही है- ‘योगम् शरणम् गच्छामि’ आज मानव कल्याण के लिए मात्र एक समाधान योग ही है।

”





भगवान् कृष्ण जी ने गीता में कहा है कि योग में दिथत रहकर आप सभी प्रकार के कार्यों को कर सकते हैं। इसका सजीव उदाहरण पूज्य एवामी जी महाराज हैं जो सुबह 4 बजे उठकर के योगायुक्त रहकर अपने सभी कार्यों को दिनभर करते हैं।

इस विषय पर विचार करते हैं तो इसका समाधान योग व अध्यात्म में ही देखने को मिल सकता है। अब इसे गहराई से समझने की आवश्यकता है कि योग से क्या अभिप्राय है और अध्यात्म से क्या अभिप्राय है? इसे समझने के लिए हमें प्रभु श्री रामजी के काल में जाने की आवश्यकता पड़ती है, जहां पर घर-घर में खुशी की बहार बहती थी। हर घर अपने में सम्पन्न था क्योंकि वहां पर राम का राज था अर्थात् रामराज था, मगर उस काल में भी अचानक से एक ऐसा तुफान आया जिसने सब कुछ अस्त-व्यस्त कर दिया। उस समय पर भी प्रभु श्रीराम जी ने अपने धैर्य का परिचय दिया और लक्ष्मण जी की सेवा परायणता व भरत जी का भात्रित्व और शत्रुघ्न जी की समझदारी, माता सीता का त्याग, उर्मिला की तपस्या, हनुमान जी ने अपना सेवा परायणता का धर्म निभाया। यह सब कुछ संभव हो पाया सिर्फ योग व अध्यात्म के पथ का अनुसरण करने से और 14 वर्षों की निरन्तर यात्रा का परिणाम यह हुआ कि प्रभु श्रीराम ने उससे भी सुन्दर रामराज की पुनः स्थापना की। ऐसे राम की कल्पना आज भी हर मानव समाज करता है उसी प्रकार भारत में भगवान् महावीर व भगवान् बुद्ध ने भी जन्म लिया। साथ ही प्लेटो, सुकरात, अरस्तु इत्यादि कुछ ऐसे महापुरुषों ने योग व अध्यात्म को अपने जीवन में जीया है और उस युग में अपनी मिसाल को कायम किया है। इसलिए ही तो आज भी हम उस युग को स्वर्णिम युग तक कहते हैं। इन्ही महापुरुषों के कारण सारी सृष्टि की चेतना जाग उठी और आकाश की ऊँचाईयों को छुने लगी।

महर्षि दयानन्द, योगी अरविन्द भी अपने समय में लाखों अनुयायी थे जिन्होंने योग व अध्यात्म को जन-जन तक पहुँचाने के लिए लोगों को जागृत करने का कार्य किया है। उसी प्रकार भगवान् बुद्ध के भी लाखों अनुयायी थे जिन्होंने योग व अध्यात्म को जन-जन तक पहुँचाने के लिए खुद जलकर प्रकाशित हुए और समाज को भी प्रकाशित करने की प्रेरणा का संचार किया। भारत जिस समय गुलाम था उस समय राजगुरु, भगत सिंह, सुखदेव जैसी पुण्य आत्माओं ने योग व अध्यात्म शब्दों को साकार करते हुए इस देश को गुलामी की जंजीरों से आजाद करवाया। सरल शब्दों में हम इन पुण्य आत्माओं को अध्यात्मिक योगी कह सकते हैं। जिनकी चेतना का स्तर इतना ऊँचा था कि इन्हे देखकर अन्य लोग भी इनका अनुसरण करने लग गये। वह अध्यात्मिक योगी कहलाते हैं। इन लोगों ने ही हमें गुलामी की जंजीरों से बाहर निकाला, जिन्होंने परिवर्तन की अलख को जगाया।

आज हमें व इस समाज को ऐसे अध्यात्मिक योगी महापुरुषों की आवश्यकता हैं, क्योंकि हम आने वाली पीढ़ियों को क्या देकर जा रहे हैं। हमारी आने वाली पीढ़ी श्रीराम जी व श्रीकृष्ण जी को लीलाओं का पात्र समझकर ही न रह जायें, वही भगवान् बुद्ध, महावीर, विवेकानन्द, अरविन्द जैसे महापुरुषों को काल्पनिक पात्र ही न समझ जाये। ये महापुरुष कभी इस धरती पर अवतरित भी हुए थे। इस पर कही प्रश्न चिन्ह न लग जाये। इन विषयों पर ध्यान देने की आवश्यकता है। आज मनुष्यों को अपने आदर्शों का अनुसरण करते हुए अध्यात्मिक योगी बनाने की आवश्यकता है, ऐसे उदाहरण देने की आवश्यकता है, खुद को चेतन करने की बहुत बड़ी आवश्यकता है।

आज के समाज का यह बहुत बड़ा सौभाग्य है कि हमारे बीच में परम पूज्य स्वामी जी महाराज भगवान् के वरदान के रूप में श्रद्धेय स्वामीजी महाराज ऐसे ही एक युग पुरुष है, जिन्होंने एक गरीब परिवार में जन्म लिया। सामान्य से गांव में अपना बचपन बिताया। इस पुण्य आत्मा ने अपनी चेतना के बल पर शून्य से अपनी यात्रा को प्रारम्भ किया था और उत्कृष्ट तक का सफर तय किया। यह सब कुछ उनके प्रचण्ड, अखण्ड पुरुषार्थ के कारण संम्भव हो पाया है। उन्होंने योग का एक ऐसा आर्कषण पैदा किया है। जिसके आर्कषण में भारत ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण विश्व भी योग की शरण में आ चुका है। एक समय पहले भगवान् बुद्ध ने कुछ पक्षियों को मानव कल्याण के लिए दिया था जोकि इस प्रकार है-

**‘बुद्धम् शरणम् गच्छामि’** उसी प्रकार आज मनुष्य जाति बोल रही है- **‘योगम् शरणम् गच्छामि’** आज मानव कल्याण के लिए मात्र एक समाधान योग ही है। आज लोगों के मन में यह भान्ति है कि योग व अध्यात्म से क्या कोई परिवर्तन हो सकता है, तो उन्हें यह समझ लेने की आवश्यकता है कि योग व अध्यात्म ही वह रास्ता है जिससे परिवर्तन होगा।

आज पतंजलि योगपीठ में पूज्य स्वामी जी महाराज की छत्रछाया में लगभग 500 भाई-बहन हैं जिन्होंने यह संकल्प लिया है कि वह अपना पूरा जीवन श्रद्धेय स्वामी जी के चरणों में समर्पित रहेंगे। पूज्य स्वामी जी की शिक्षा में, प्रेरणाओं का प्रचार-प्रसार करने में योग का वेदों का प्रचार-प्रसार करने में उनकी आदर्श शिक्षा व चिकित्सा व्यवस्था का प्रचार-प्रसार करने में सम्पूर्ण जीवन समर्पित ऐसी पुण्य आत्माओं ने अपने जीवन को पूज्य स्वामी जी के श्री चरणों में न्यौछावर कर दिया है। आज इन आत्माओं का प्रकाश दीये के समान है। मगर कल अवश्य यह आत्माएं सूर्य बनकर सबको रोशन करेंगी। आज इस धरा पर सैकड़ों





पूज्य स्वामी जी महाराज जैसे व्यक्तित्व की आवश्यकता है, तभी हम पुनः रामराज और वैदिक युग की स्थापना कर सकते हैं। जब तक यह कार्य पूर्ण न हो जाये, तब तक हमें बिना विश्राम लिए अखण्ड-प्रचण्ड पुरुषार्थ करना है। आज इस समाज को यौगिक सौन्दर्य की आवश्यकता है। दिखावी सौन्दर्य की आवश्यकता नहीं है। आज हमें दिखावटी मुस्कान की आवश्यकता नहीं है। बल्कि एक जागे हुए व्यक्ति की जो बाल सुलभ मुस्कान की भाँति होता है। ऐसी मुस्कान की आवश्यकता है सच्ची व असली चीज लाखों के बीच में भी अपनी पहचान नहीं खोती। इसी प्रकार जो बुद्ध स्वरूप पुरुष होता है, जो यौगिक पुरुष होता है या जो अध्यात्मिक पुरुष होते हैं। वह अपने अन्तःकरण को सुचिता से, पवित्रा से युक्त होते हैं। इसलिए ऐसी पुण्य आत्मायें रात के अंधेरे में जागने पर भी विचलित नहीं होते हैं, क्योंकि ऐसे व्यक्ति ने अन्दर की अशांति को नष्ट कर दिया है इसलिए ऐसा व्यक्ति कभी अंशात नहीं हो सकता। ऐसे पुरुष अन्दर से आरोग्य को प्राप्त कर चुके होते हैं। इसलिए वह कभी रोगी नहीं हो सकते। ऐसे पुरुष अपने मन को जीत लेते हैं, इसलिए इनके मन को विचलित नहीं किया जा सकता हैं। ऐसे व्यक्ति कभी तनावग्रस्त नहीं हो सकते हैं। यही असली सौन्दर्य की पहचान है। यही यौगिक सौन्दर्य कहलाता है और ऐसे ही लोग इस समाज में परिवर्तन के जनक होते हैं।

आजादी के इतने वर्षों बाद भी हमारी शिक्षा, चिकित्सा, न्याय व्यवस्था गुलामी की परिचायक है, क्योंकि इन व्यवस्थाओं की स्थापना में यौगिक व अध्यात्म का सरोकार नहीं रहा। इसलिए हमें इन व्यवस्थाओं के कारण सफलता नहीं मिली। जिनसे इन सभी संस्थाओं में असली परिवर्तन देखने को मिल सकता था। इन सभी संस्थाओं के मूल में यौगिक व अध्यात्म की कमी रही है। जिस कारण इन सभी संस्थाओं में कमी

देखने को मिलती है। यदि आपको परिवर्तन को समझना है तो उससे जुड़े उदाहरणों को भी समझना होगा। जैसे कोई बीज उसे आप वर्षों किसी अलमारी में बन्द कर दें, उसमें कभी भी कोई परिवर्तन देखने को नहीं मिल सकता, चाहे आप इसी बीज को किसी गर्भ ग्रह में रख दें या किसी भगवान् की मूर्ति के चरणों के नीचे ही क्यूँ न रख दें, इसमें आप किसी भी प्रकार का कोई परिवर्तन नहीं देख पायेंगे। लेकिन जब हम उसी बीज को जमीन में गढ़ देते हैं, तो वह बीज अपना समूल अस्तित्व मिटा देता है। तब उस बीज में परिवर्तन शुरू हो जाता है। कुछ पलों के लिए ऐसा लगता है कि इस बीज ने अपना अस्तित्व इस मिट्टी में कही खो दिया है, लेकिन प्रकृति में भगवान् की ऐसी व्यवस्था होती है कि वह बीज गलना शुरू कर देता है और अपने अन्दर से एक अंकुर का रूप धारण कर जो भविष्य में पेड़ का स्वरूप ले लेता है और हजारों लोगों को फल व छाया देने का कार्य करता है।

एक अन्य उदाहरण को समझें तो पायेंगे, एक कोयला यदि चाहे की वह अपनी कालिमा को खो दें। वह श्वेत जैसा दिखने लगे, तो ऐसा संभव ही नहीं है। धरती पर ऐसा कोई उत्पाद, ऐसा नहीं बना जो कोयले की कालिमा को परिवर्तित कर श्वेत रूप दे दे, मगर जब यही कोयला अग्नि में तपता है तो अपनी कालिमा को खो बैठता है और श्वेत रूप को धारण करता है। उसी प्रकार जब कोई पुरुष योग की शरण में आता है और अध्यात्म को आत्मसात् करता है तो उसमें परिवर्तन अवश्य आता है। वेद में कहा गया कि मनुष्य को योग से जुड़कर रहना चाहिए, जिससे अज्ञान, दुःख व किसी भी प्रकार की कोई समस्या नहीं रहती यदि हम योग से दूर जायेंगे तो अपनी चेतना से भी दूर हो जायेंगे। आज का समाज नीची चेतना का शिकार होता जा रहा है। इनकी इन्द्रियां इनके काबू में नहीं हैं। जिस कारण समाज में भष्टाचार, चोरी-चकारी इत्यादि जैसे कार्य हो रहे हैं। ऐसी नीची चेतना वाले व्यक्ति कभी भी ऊँची चेतना वाले व्यक्तियों को नहीं देख पाते, क्योंकि उन्हें समाज में बुद्ध आत्मा नहीं दिखती, न कोई ऐसा आर्कषण हो। जिस कारण वह उसकी ओर खिचा चला जाये। इसलिए ऐसा समाज समस्याओं से घिरा रहता है। इस समाज में साधन सम्पन्न बहुत से लोग हैं, जो किसी भी कारणों से खुब अकेले में रोते हैं क्योंकि उन के पास सब कुछ होता अवश्य है मगर वह कभी भी योग व अध्यात्म की कमी को खुद से जोड़ नहीं पाते। जिस कारण उनके जीवन का यह खाली स्थान जीवनभर कष्ट देता रहता है। जिसकी पूर्ति के लिए ऐसा व्यक्ति हमेशा संघर्ष करता रहता है।

भगवान् कृष्ण जी ने गीता में कहा है कि योग में स्थित रहकर आप सभी प्रकार के कार्यों को कर सकते हैं। इसका सजीव उदाहरण पूज्य स्वामी जी महाराज हैं जो सुबह 4 बजे उठकर के योग्युक्त रहकर अपने सभी कार्यों को दिनभर करते हैं। ऐसा व्यक्तित्व हमारे लिए प्रेरणा स्रोत है भले ही हमें पूज्य स्वामी जी जितनी ऊँची चेतना रखने का अभ्यास न हो, मगर यदि हम उनके पथ का अनुसरण करते हैं, तो व्यक्ति अपनी चेतना के अनुरूप, अपनी सभी प्रकार की समस्याओं का निवारण कर सकता है। श्रद्धेय स्वामी जी महाराज आज लाखों लोगों की समस्याओं का हरण करते हैं और करोड़ों लोगों की दिशा व दशा को परिवर्तित करते हैं। हम कभी पूज्य स्वामी जी जितना महान तो नहीं बन सकते, मगर इतना कार्य तो कर सकते हैं कि हम किसी ओर के लिए समस्या न बनें। अपनी समस्याओं को खुद निदान कर सकें, इसलिए हमारे जीवन में जितनी भी समस्याएं आज हैं, या आगे हो सकती हैं। उन सब का समाधान केवल और केवल योग है, अध्यात्म है, सेवा है, समर्पण हैं। इसलिए हमें पूज्य स्वामी जी महाराज जी के पथचिह्नों पर चलकर एक आदर्श समाज की स्थापना करने की आवश्यकता है, साथ ही पूज्य स्वामी जी द्वारा बताये गये दिशानिर्देशन को अपने जीवन में उतारने की आवश्यकता है। ◀

