Shikshan Sanshodhan : Journal of Arts, Humanities and Social Sciences ISSN: 2581-6241 Volume - 2, Issue - 5, Sept-Oct – 2019
Bi-Monthly, Peer-Reviewed, Refereed, Indexed Journal Impact Factor: 1.847
Received on : 18/092019 Accepted on : 01/10/2019 Publication Date: 30/10/2019

श्रीमद्भागवत महापुराण और श्री रामचरितमानस में योगपरक तत्वों का समीक्षात्मक अध्ययन

[1] डॉ. संजय सिंह **[2] विजय कुमार**
[1] सहायक प्राध्यापक (शोध निर्देशक) [2] शोधार्थी
योगविज्ञान विभाग, पतंजलि विश्वविद्यालय हरिद्वार
Email: sanjay.singhyoga@gmail.com

सारसंग्रह: मानवीय जीवन बहुआयामी है| मानव जीवन शरीर, मन, भावना, बुद्धि, विवेक, श्रद्धा आदि विविध आयाम का मिश्रण हैं| योग इन सभी आयामों को सर्वांगीण रूप से विकसित करने का सम्पूर्ण विज्ञान है| योग विज्ञान है, कला है, संस्कृति है, जीवन की पद्धति है, सनातन धर्म का आधार है| योग का अर्थ मिलन है। (आप्टे,२००९)

आधुनिक समय में भारतीय संस्कृति से अधिक प्राचीन और वैज्ञानिक संस्कृति विश्व में नही है| कुछ तथाकथित आधुनिक बुद्धिजीवी हमारे आर्ष साहित्य को पिछड़ा और तर्कहीन कहने का प्रयास करते हैं| भारतीय संस्कृति में श्रीमद्भागवत महापुराण और श्रीरामचरितमानस का स्थान बहुत महत्वपूर्ण है| इस शोधपत्र में श्रीमद्भागवत पुराण और श्री रामचरितमानस में निहित योग के विभिन्न तत्वों का समीक्षात्मक अध्ययन प्रस्तुत करने का प्रयास किया जायेगा| श्रीमद्भागवत पुराण में ज्ञानयोग, भक्ति योग, कर्मयोग, अष्टांग योग , तप, सत्यनिष्ठा, आदि अनेकों योग के विषयों का सरल विधि से समावेश दिखता है जिसे सहज सरल कथाओं और प्रतीकों के माध्यम से समझाया गया है|

मुख्य बिन्दू: योग, श्री रामचरितमानस, श्रीमद्भागवतमहापुराण, योगपरक तत्त्व

परिचय:

पतंजलि योग सूत्रों में जिन ५ क्लेशों **(योगसूत्र २/३)** की चर्चा मिलती है और उनके मुक्ति पर चर्चा आती है, उनको विस्तार से इन कथाओं में बताया गया है| भस्मासुर की कथा लोभ, अविद्या और राग को दर्शाने की सहज विधि है| **अष्टांग योग** का वर्णन श्रीमद्भागवतमहापुराण में भी मिलता **है** (पोद्दार,२००३)। इस ग्रन्थ रत्न में योग, वेदांत, ज्योतिष, इतिहास, भक्ति का अद्भुत संगम है| दुर्भाग्य से इन दोनों ग्रंथों को अधिकांश जनमानस सात दिन के कथा ज्ञान यज्ञ तक ही सीमित ही समझता है| गोस्वामी तुलसीदास जी श्री रामचरितमानस को लोक भाषा में लिखकर रामायण जैसे अनुपम ग्रन्थ को जनसाधारण के लिए उपलब्ध कराया और इसका सामूहिक वाचन और पठन पाठन की परम्परा का सूत्रपात करके योग, धर्म और अध्यात्म की सरल समझ समाज में लाये| श्री रामचरितमानस की रचना करते हुए गोस्वामी जी ने लिखा की ये कार्य स्वान्तः सुखाय किया है

योग शब्द संस्कृत की 'युज' धातु से निकला है (आप्टे,२००९) ।युज का अर्थ है जुड़ना । योग का अर्थ जुडना या जोड़ना है | परत कुछ जोड़ने के लिये हमें यह ज्ञात होना आवश्यक है कौन से अवयव अलग -अलग है, फिर आसानी से उन्हें जोड़ा जा सकता है। योगसाधना के सन्दर्भ में कहें तो शरीर मन और प्राणों को को एक साथ लाना , अथवा जोड़ना ही योग साधना का सार है।

सभी वेद, उपनिषद तथा पुराण जीव की इसी विकास क्रम की यात्रा को देव प्रतीकों, कथाओं तथा गूढ़ दर्शन के माध्यम से समझाने का प्रयास करते आ रहे है (आप्टे,२००९)। परन्तु हमारे पवित्र शास्त्रों का तात्पर्य समझने की जगह हमने उन्हे पूजना आरम्भ कर दिया और यही से सनातन धर्म कुरीतियों के साथ पतन को प्राप्त हुआ | हमें धर्मशास्त्रों को पूजने की नहीं बल्कि उनमे निहित सार तत्वों को जीवन में आत्मसात् करने की आवश्यकता है। जीवन का विकास जड़, कीट से आरम्भ होकर पशु होते हुए देव बनते हुए परमात्मा होने पर यह यात्रा अपने चरम बिन्दु को प्राप्त होकर विसर्जित हो जाती है। मानव जीवन इस यात्रा के मध्य का पर्व हैं, मनुष्य अधोगति में जाये तो पशु है और ऊद्र्वगति में देवता है। अच्छे कार्यो के फलस्वरूप हममें निर्मल मन विकसित होता है। निर्मल मन ही शक्तिशाली मन होता हैं जिसे आसानी से एकाग्र, नियंत्रित तथा निरूद्ध किया जा सकता है।

श्रीरामचरितमानस में निहित क़तिपय शब्दों की योगपरक व्याख्या :

अयोध्या: चित्त की द्वंद्व, हिंसा और द्वैत भाव से रहित स्थिति, जिस पर आक्रमण ना किया जा सके। (आप्टे,२००९)
दशरथ: दस इंद्रियों का निग्रह करने वाली आत्मसंयम की स्थिति (Parthasarathy,1994)
तीन रानियाँ (कौशल्या, कैकेयी, सुमित्रा): तीन गुणों पर विजय होना।
त्रिगुणातीत स्थिति में पहुँचना। (Parthasarathy,1994)
राम: सर्व गुण सम्पन्न आत्मा (Parthasarathy,1994)
लक्ष्मण: सशक्त अंतर्मुखी मन । लक्ष्य (आत्मा) की ओर सेवा में निहित मन ।
सीता: आत्मशक्ति की अभिव्यक्ति
सीता का अपहरण : बहिर्मुखी मन आत्मा की शक्ति को चुरा लेता है।
सोने की लंका: मनुष्य शरीर ही स्वर्णमयी सुंदर लंका है।
अशोक वाटिका : सुख और दुःख के परे आनंद की स्थिति । ये सहस्रार चक्र का प्रतीक है।
हनुमान: प्राण, श्वास पाँचमुखी हनुमान पंच प्राण के प्रतीक हैं, (Iyengar,1983) (Nader,2014)
हनुमान जी का सीता जी को दर्शन : प्राण का सहस्रार में पहुँचना तथा आत्मशक्ति के दर्शन प्राप्त करना
रावण, कुम्भकर्ण और विभीषण: माया के अधीन तीन गुण। (Parthasarathy,1994)
रावण : रजोगुण का प्रतीक, मन की चंचलता का मूल कारण, दस इंद्रियों की बहिर्मुखी स्थिति युक्त मन ही रावण के दस सिर हैं।
कुम्भकर्ण: तमोगुण का प्रतीक । निद्रा की अवस्था में तमोगुण ही प्रधान होता है।
विभीषण : सतोगुण और भक्ति प्रधान गुण
राम और रावण का युद्ध : आत्मा और बहिर्मुखी मन का अंतर्द्वंद्व। (Nader,2014)
रावण का वध : बहिर्मुखी मन को समाप्त करने के लिए नाभि का संयम बहुत महत्वपूर्ण और आवश्यक है।
राम और सीता का पुनर्मिलन: बहिर्मुखी मन के समाप्त होने पर आत्मा और आत्मशक्ति का, शिव शक्ति का पुनः मिलन होता है।

श्रीमद्भागवत महापुराण में वर्णित कथाओं की योगिक दृष्टि से व्याख्या :

योग के अनेकों ग्रन्थ योग की जिस चरम अवस्था और समाधि की प्राप्ति और विधि का वर्णन करते हैं उन सभी को श्रीमद्भागवत महापुराण में कथाओं के माध्यम से सरल पद्धति से समझाया गया है| सामान्य जनमानस को इन कथाओं का श्रवण सप्ताह पारायण के माध्यम से कराया जाता है|

समुद्र मंथन की कथा का प्रसंग बहुत योगमय प्रसंग है, (पोद्दार,२००३)इस कथा के माध्यम से योग सूत्र में वर्णित योग अन्तराय के वर्णन की पुष्टि करता है|

समुद्र मंथन से सबसे पहले जल से **(१)हलाहल विष** निकला। इस विष की तीव्रता कोई दैत्य या देव सहन नही कर सकते थे| इस पर सभी ने मिलकर भगवान शंकर की प्रार्थना की। उनकी प्रार्थना पर महादेव जी उस विष को हथेली पर रख कर उसे पी गये किन्तु उसे कण्ठ से नीचे नहीं उतरने दिया। उस कालकूट विष के प्रभाव से शिव जी का कण्ठ नीला पड़ गया। इसीलिये महादेव जी को नीलकंठ कहते हैं। विष को शंकर भगवान के द्वारा पान कर लेने के पश्चात् फिर से समुद्र मंथन प्रारम्भ हुआ। दूसरा रत्न **(२)कामधेनु गाय** निकली जिसे ऋषियों ने रख लिया। फिर **(३)उच्चैःश्रवा घोड़ा** निकला जिसे दैत्यराज बलि ने रख लिया। उसके बाद**(४) ऐरावत हाथी** निकला जिसे देवराज इन्द्र ने ग्रहण किया। ऐरावत के पश्चात् **(५)कौस्तुभमणि** समुद्र से निकली उसे विष्णु भगवान ने रख लिया। फिर **(६)कल्पवृक्ष** निकला और **(७)रम्भा** नामक **अप्सरा** निकली। इन दोनों को देवलोक में रख लिया गया। आगे फिर समुद्र को मथने से **(८)लक्ष्मी जी** निकलीं। लक्ष्मी जी ने स्वयं ही भगवान विष्णु को वर लिया। उसके बाद कन्या के रूप में **(९)वारुणी** प्रकट हुई जिसे दैत्यों ने ग्रहण किया। फिर एक के पश्चात एक **(१०)चन्द्रमा (११) गन्धर्व** तथा **(१२)शंख** निकले और अन्त में (१३)शारंग धनुष तथा **(१४)**धन्वन्तरी वैद्य **अमृत का घट** लेकर प्रकट हुये। चाल से दैत्यों ने छल से अमृत ले लिया | देवताओं की निराशा को देखकर **भगवान विष्णु** तत्काल **मोहिनी** रूप धारण कर आपस में लड़ते दैत्यों के पास जा पहुँचे। उन मोहिनी रूप भगवान् विष्णु ने अमृत देवताओं को वापस दिलाया |

1.कालकूट (या, हलाहल)
2.एरावत हाथी
3.कामधेनु गाय
4.उच्चैःश्रवा घोड़ा
5.कौस्तुभमणि

6.कल्पवृक्ष
7.रम्भा
8.लक्ष्मी
9.वारुणी मदिरा
10.चंद्रमा
11.शारंग धनुष
12.शंख
13.गन्धर्व
14.अमृत

समुद्र मंथन से निकले रत्न एवं योग अन्तरायों की साम्यता|
महर्षि पतंजलि योग सूत्र में योग के अन्तरायों का वर्णन करते हुए लिखते हैं|

चित्त के विक्षेप 9 प्रकार के हैं जो इस प्रकार है :-

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालास्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितानि चित्ताविक्षेपास्तेअंतराया: | (योगसूत्र 1/ 30)

1व्याधि 2. स्त्यान 3. संशय 4. प्रमाद 5. आलस्य 6. अविरति 7. भ्रांति दर्शन 8.साधना में दृढ़भूमि का प्राप्त ना होना और 9. जो स्थिति प्राप्त हुई है उस स्थिति से बार-बार नीचे आ जाना इसको अनावस्थीतत्व भी बोलते हैं. यह चित्त के विक्षेप अर्थात साधना के विघ्न हैं इन्हें अंतराय भी कहते है।

ये समुद्र मंथन की कथा योग साधना से होने वाले भौतिक , मानसिक और अध्यात्मिक रूपांतरण के क्रमिक सोपान हैं| ये समुद्र(क्षीर सागर) अनंत जीवन चेतना है जिसमे सभी अमूल्य रत्न छिपे हुए हैं| मंदार पर्वत हमारी मेरुदंड (spinal chord)है, वासुकी नाग की रस्सी बनाना प्राणशक्ति का प्रतीक है| इस रस्सी को दो दलों ने दो छोरो पर पकड़ा है जो की दैत्य और देव दल हैं| ये दो दल हमारी आने जाने वाली श्वास हैं| कच्छप रूप से स्वयं ईश्वरीय शक्ति ही हमारे जीवन का आधार है| अब मंथन आरम्भ होता है तो सर्वप्रथम विष के रूप में हमारे शारीर और मन की रुग्णता बाहर निकालती है और हमारी जीवन चेतना का शोधन होता है, तो ये शोधन होकर विषमुक्त होना एक रत्न है, उपलब्धि है| रोग रहित देह और कामना वासना रहित मन आध्यात्मिक रूपांतरण की प्रथम आवश्यकता है| आधि और व्याधि रुपी कालकूट के विष से शिव जैसा वैराग्य और कोमल स्वभाव ही बचा सकता है जिसके शीष पर गंगा जैसी पवित्रता वास करती है|

एरावत हाथी : सफ़ेद एरावत हाथी पवित्रता प्रखरता एवं शारीरिक सौष्ठव रुपी विभूति का प्रतीक है| योग साधना के नियमित अभ्यास से सात्विक पवित्रता और शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है| एरावत हाथी की सात सून्डे हमारे शरीर की सात धातुओं के पुष्ट होने का प्रतीक है तथा सफ़ेद शरीर सात्विकता के उदय का प्रतीक है|

कामधेनु: कामधेनु चेतना शक्ति में दिव्यता के जागरण को प्रदर्शित करती हैं| जब चेतना में दिव्यता का जागरण होता है तब सभी मनोकामनाए पूर्ण होती है और समस्त दुखों की निवृत्ति होती है| अर्थात चित्त में एकाग्र और निरुद्ध अवस्था प्रगट हो जाती है|

उच्चैश्रवा घोड़ा: घोड़ा बल का प्रतीक होता है और बल से तीनों लोको (स्थूल, सूक्ष्म और कारण) को जीतना संभव है| जब रीढ़ में प्राणशक्ति और चेतनाशक्ति श्वास प्रश्वास के साथ आरोहण और अवरोहण तो शारीरिक दृढ़ता और अनाहत नाद का प्राकाट्य होता है| दिव्य नाद को सुनने से कुण्डलिनी शक्ति षट्चक्र को भेदन करती हुई सहस्रार में स्थित हो जाती है| उच्चैश्रवा का बल प्राण के उत्थान का प्रतीक है तथा उसके सात सिर सप्तचक्रो के जागृत होने का प्रतीक है| कथा के अनुसार उच्चैश्रवा घोड़ा सूर्य को वाहन के रूप में दिया गया था| जिस प्रकार सूर्य की प्रकाश की किरणें श्वेत होते हुए भी सात रंगों से युक्त होती हैं, उन रंगों को प्रकट करने के लिए त्रिकोण से गुजरना आवश्यक है ठीक इसी तरह प्राण और चेतनाशक्ति तभी सहस्रार तक विस्तार प्राप्त कर सकता है ये शरीर, मन और श्वास के संतुलित और युक्त अवस्था से गुजरता है |

कौस्तुभमणि: मणि हर श्रेष्ठ वस्तु व्यक्ति अथवा जीव होने का द्योतक है| मणि की अपनी सूक्ष्म और सारभूत शक्तिया ही उनको विशेष बनाती हैं| कौस्तुभ मणि को स्वयं श्री हरि विष्णु ने अपने आभूषण के रूप में अपने वक्ष पर स्थापित किया था| जब मनुष्य अपनी आतंरिक चेतना के मंथन से कौस्तुभ मणि जैसी अनमोल मणि को प्राप्त करते है जो सद्गुणों से भरपूर हो तो स्वयं ईश्वर भी उनको अपने ह्रदय पर धारण करते हैं|

कल्पवृक्ष: कल्पवृक्ष का अर्थ है मनोकामनाए पूर्ण करने वाला वृक्ष, जिसको स्वर्ग में आश्रय मिला है| जिस प्रकार वृक्ष की जड़ , शाखा, पुष्प और पत्र, फल होते हैं ठीक उसी प्रकार मन की जड़ आत्मा, तना और शाखा बुद्धि, इच्छाएं कामनाये

वासनाएं ही उसके पुष्प पत्र है तथा कर्मफल और संस्कार ही इन मन रुपी वृक्ष के फल हैं| जब योगी अपनी आतंरिक शक्तिओं का मंथन करता है तो उसका मन दिव्यता के भाव से परिपूरित होकर सभी मनोकामनाओं को पूरा करने में समर्थ हो जाता है|

लक्ष्मी: इस समुद्र मंथन से माँ लक्ष्मी का भी प्राकाट्य हुआ था| माँ लक्ष्मी समृद्धि की देवी हैं| योग साधना से स्वस्थ शरीर और शांत मन की प्राप्ति होती है, और उन्नत ऊर्जा से निरंतर सकारात्मक श्रम करके समृद्धि यश कीर्ति प्राप्त की जा सकती है| समृद्धि का संयोग भक्ति और दिव्यता से होना आवश्यक है तभी जगत के लिए कल्याणकारी होता है| इसी कारण माँ लक्ष्मी ने श्री हरि विष्णु को अपने पति के रूप में स्वीकार किया|

वारुणी : वारुणी शब्द के दो अर्थ हैं १. मदिरा, २. पश्चिम दिशा |
वारुणी को दैत्य दल ने स्वीकार किया है| मदिरा का उपयोग देहभाव से मुक्ति के लिए भी होता है, साधना करते करते देहातीत अनुभव आता है| साधक इस अवस्था का उपयोग अध्यात्मिक सत्य को जानने में करता है|

चंद्रमा : चंद्रमा चेतना और व्यवहारिक शीतलता का प्रतीक है, वैज्ञानिक रूप से भी सिद्ध हो चुका है कि चंद्रमा पृथ्वी से ही अलग हुआ है| हठयोग के ग्रंथो में दाहिने स्वर में सूर्य की शक्ति प्राण और बांयें स्वर में चंद्रमा की शक्ति चेतना का प्रवाह होता है| साधना काल में आये उतार और चढ़ाव को चंद्रमा की विभिन्न कलाए प्रदर्शित करती हैं| शुक्ल पक्ष और कृष्ण पक्ष विपरीतताओं में भी सम रहने का सन्देश देते हैं जैसा कि भगवतगीता में स्थितप्रज्ञ दर्शन में बताने का प्रयास किया गया है|

अमृत: साधना अथवा योग का अंतिम फल है निर्बीज समाधि अथवा आत्मज्ञान , और अमृत इस अवस्था का ही प्रतीक है| जो भी आत्मज्ञान रुपी अमृत को ग्रहण कर लेगा वो निश्चित ही मृत्यु के भय से सदा सर्वदा के लिए मुक्त हो जायेगा|

उपसंहार :

श्रीमद्भागवतमहापुराण एवं श्रीरामचरितमानस के विविध स्थापित व्याख्याओं एवं ग्रंथों का गहन अध्ययन कर उनमे निहित योग के तत्व और योगपरक व्याख्याओं को समझकर इन ग्रंथों के उन पक्षों का भी अध्ययन होगा जिन की सहायता से ये भारतीय संस्कृति को सदैव योग और आध्यात्म की प्रेरणा देते रहे हैं|

संदर्भ सूची :

१. आप्टे. वामन शिवराम(२००९). *संस्कृत हिंदी कोश*(p.८३९). बॉम्बे, महाराष्ट्र: न्यू भारतीय बुक कॉर्पोरेशन।
२. पोद्दार. हनुमान प्रसाद(२००३). *श्री मद्भागवत सुधा सागर*(p.१७०). गोरखपुर उत्तर प्रदेश: गीता प्रेस|
३. गोयन्का. जयदयाल.(2008). *योग दर्शन.* गोरखपुर उत्तर प्रदेश: गीता प्रेस|
४. आप्टे. वामन शिवराम.(२००९). *संस्कृत हिंदी कोश*(p.८३६). बॉम्बे, महाराष्ट्र: न्यू भारतीय बुक कॉर्पोरेशन।
५. Parthasarathy. A. (1994). *The Symbolism Of Hindu Gods and Rituals*(p.1). Bombay, Maharashtra: Vedanta life Institute.
६. आप्टे. वामन शिवराम.(२००९). *संस्कृत हिंदी कोश*(p.९०) बॉम्बे, महाराष्ट्र : न्यू भारतीय बुक कॉर्पोरेशन।
७. Parthasarathy. A. (1994). *The Symbolism Of Hindu Gods and Rituals*(p.85). Bombay, Maharashtra: Vedanta life Institute.
८. Parthasarathy. A. (1994). *The Symbolism Of Hindu Gods and Rituals*(p.85). Bombay, Maharashtra: Vedanta life Institute.
९. Parthasarathy. A. (1994). *The Symbolism Of Hindu Gods and Rituals.*(p.73). Bombay, Maharashtra: Vedanta life Institute.
१०. Iyengar. B.K.S. (1983). *Light on Pranayama* (invocation page). London: UNWIN paperbacks.
११. Nader. Tony. (2014). *Vedic Devata in Human Physiology* (p.53). Iowa, USA: Maharshi University of Management Press.
१२. Parthasarathy, A. (1994). *The Symbolism Of Hindu Gods and Rituals* (p.89). Bombay, Maharashtra: Vedanta life Institute.
१३. Nader, Tony, (२०१४). *Vedic Devata in Human Physiology.*(p.51). Iowa, USA: Maharshi University of Management Press.
१४. पोद्दार, हनुमान प्रसाद, (२००३). *श्री मद्भागवत सुधा सागर* (p.४४२-४४८). गोरखपुर, उत्तर प्रदेश: गीता प्रेस|
१५. गोयन्का. जयदयाल.(2008). *योग दर्शन.* गोरखपुर उत्तर प्रदेश: गीता प्रेस |