Research Paper Sanskrit

योगः चित्तवृत्तिनिरोधः

मधुमिता जाना

अतिथि अध्यापकः संस्कृत विभागः विवेकानन्द मिशन महाविद्यालयः चैतन्यपुरः (हलदिया) पूर्वमेदिनीपूरः पश्चिमवङ्गः

ABSTRACT

योगः प्राचीन इत्यत्र नास्ति कस्यापि वैमत्यम् । योगक्रिया नानासिद्धीनां जननीत्यत्रापि नास्ति विवादः । योगदर्शनस्य आस्तिकदर्शनक्रमे द्बितीयं स्थानम् स्थानम् । योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः - अस्यार्थः चित्तस्य वृत्तिनां निरोधः इति योगः । जीवात्मया सह परमात्मायाः मिलनं योगः इति कथ्यते । प्राणविद्या नाम्ना श्रुतिषु अपि योगस्य प्रशंसा कृता । प्राचीनकाले ये महापुरुषारजायन्त ते अवश्यमेव योगिनः अपि आसन् । योगदबारैव प्रागृषयः प्रतिभानैर्मत्यदवारा अतीतानागतब्यवहितानामपि प्रत्यक्षे प्रभवन्ति स्म । उपनिषत्सु योगस्य विस्तृतं विवेचनं प्राप्यते । जैनानाम् 'अङ्गेषु' बौद्धानाम् 'त्रिपिटके'च् योगस्य भूयसी चर्चा विद्यते । गीतायां भगवता श्रीकृष्णेन पुनः पुनः योगस्य महिमा गीतः । पतञ्जलिना योग रहस्य प्रकाशनार्थं योगसूत्राणि रचितानि ।

KEYWORDS

योग, चित्तवृत्ति, गीता, उपनिषद, त्रिपिटक, पतञ्जलि ।

युज् धातोः घञ् प्रत्यये कृते योगः शब्दः निष्पद्यते । योगशब्दस्यार्थः समाधिः । योगः चित्तस्य सार्वभौम धर्मः । यो जनः दैनन्दिनाहारादिकार्येषु दत्तचित्तःअन्येषु चेष्टायुक्त कर्मसु एकाग्रमनाः शयने जागरणे च नियमयुक्तः भवति तस्य सर्वान् दुःखान् अपकरोति योगः एव । योग कर्मसु कौशलम्-कर्मसु क्रियमानेषु अयं वुद्धियोगः कौशलम् । अत्र सांख्याभिं मतानि पञ्चविंशतिस्तत्बानि ईश्बरश्च इति षड्विंशतिस्तत्बानि । संसारक्लेशैस्तप्यमानस्य पुरुषस्य आदरनैः अन् तर्यदीर्घकालानुबन्धियमनियमादि अष्टाङ्ग योगानुष्ठानेन परमेश्वर प्रणिधानेन च जातायां सत्त्वपुरुषान्यथाख्यातौ पञ्चक्लेशाः समूल विनाश्यन्ते, आशया हन्यन्ते च । ततश्च पुरुषस्य कैवल्येनावस्थानम् एतदेव मोक्षस्वरुपम् । अतः अस्माभिः सर्वैः योगः आश्रयनीयः ।

योग्सूत्रकारेण योगस्बरूपं प्रतिपादितम् - "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" । चित्तमेव मनः । चाञ्चल्यं तु मनसःस्बभाव। चित्तवृत्तयः पञ्चविधाः सन्ति । पञ्चचित्तयः योगसूत्रे उक्तम् । कार्याणां सिद्धौ चित्तवृत्तिणां महत्तपूर्णमवदानमस्ति । अस्मिन् जगति सवत्र दुःखानां ताण्डवं दृश्यते । सर्वे जनाः दुःखं दूरीकरणाय सुखं लब्धुं चेष्टन्ते। मानवाः स्वकृतकार्येण दुःखमनुभवन्ति। मानवाः स्वकर्म सिद्धर्थं विविधै उपायै कर्म कुर्वन्ति। तेषां केषुचित् कर्मसु सिद्धिमानुवन्ति केषुचिच्च पुनः पुनः कर्मकरणेऽपि साफल्यं आगम्यन्ते। येन उपायेन एकाग्रता अन्यतमं वर्तन्ते।

वयं कठिनादपि कठिनं कर्म कर्तु न किञ्चिन्माएं चिन्तयामः योगः अस्मासु ईदृशीं शक्तिञ्च ददाति। चित्तवृत्तिनिरोधः एव योगशब्दवाच्यः - इति महर्षि पतञ्जलिना उक्तम् । जीवने अस्मिन् चित्तवृत्तिनिरोधेन साफल्यता अवश्यम्भावीनि ।

चित्तं नाम अन्तःकरणम् । दार्शनिकदृष्ट्या मनोवुद्ध्यहङ्कारात्मकमन्तकरणम् । प्रकृत्या चित्तं त्रिविधं सत्बरजस्तमादिगुणानां न्युनाधिक्येन भवति । चित्तस्य पञ्चावस्था भवन्ति क्षिप्तमूढबिक्षिप्तैकाग्रनिरुद्धा इति । चित्तस्य प्रथमादशा तु क्षिप्तदशा वर्तते । क्षिप्तदशायाः परं मूढावस्था वर्तते । मूढावस्थायां तु तमगुणाधिक्यं दृश्यते । तृतीयादशा तु विक्षिप्तदशा । अस्यां दशायां चित्तस्य अस्थिरतां दृश्यते । चित्तस्य चतुर्थी दशा एकाग्रदशा । अस्यां दशायां चित्तं एकं विषयं चिन्तयति । अन्तिमा निरुद्धादशायां चित्तस्य सर्वाः वहिर्वृत्तयः निरुद्धत्बं तासाञ्च विलयं भवति ।

चित्तवृत्तिनिरोधः योगः। चित्तं हि सत्बरजस्तमसां त्रिगुणात्मकम् । चित्तस्य वृत्तयः पञ्चधा भवन्ति - प्रमाण बिपर्ययं विकल्प निद्रा स्मृतिश्च । सांख्य मतानुसारेण प्रमाणन्तु त्रिबिधम् - प्रत्यक्षानुमानशब्दरूपम् । मिथ्या ज्ञानं तु विपर्ययम् । शब्दज्ञानात् उत् पद्यमानं परं सत्यशून्यं ज्ञानं विकल्पम् । तमाधिक्याबलम्बिता बृत्तिः निद्रा कथ्यते । अधित बिषयानां स्मरणं स्मृतिः ।

क्लेशानां भाजनमस्ति चित्तम् । पञ्चविधाः क्लेशाः सन्ति- अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनि वेशाश्च। सर्वेषां दुःखानां मूले अविद्या तिष्ठति। मनः वुद्धिं शरीरञ्च आत्मस्वरुपं इति चिन्तनं तु अस्मिता । सुखोतपादकेषु वस्तुषु यो लोभः या तृष्णा च उतपाद्यन्ते तदेवद्बेषः तदेव रागः इति उपचर्यते । दुःखसाधनेषु यः क्रोधः भवति तदेव âषः अभिनिवेशस्तु मृत्योर्भीतिः ।

योगस्याष्टौ अङ्गानि नि-यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारना-ध्यान-समाधिभेदात् । तत्र अहिंसा-सत्य-अस्तेय-ब्रह्मचर्यअपरिग्रहाः यमा । सत्यं हि ऋता वाक् । सत्यप्रतिष्ठायामघोषा वाक् । अस्तेयं परकीयद्रव्येष्वस्पृहा । अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोप स्थानम् । ब्रह्मचर्य विषयास्मरणम् । अपरिग्रहोऽनावश्यकवस्त्वसंग्रहः यम्यन्ते इन्द्रियाणी विषयेभ्यो नियन्त्रणविषयीक्रियते इति यमाः । पञ्चैवनियमाः शौच-सन्तोष-तपः-स्वाध्याय-प्रणिधानानि । तत्र शौचं वाह्याभ्यन्तरशुद्धिः । वाह्यशोच स्नानादिना आहारशुद्धेश्च । आभ्यन्तरञ्च मैदमात्सर्यलोभादित्यागेन । सन्तोषः आवश्यकताधिकवस्तुनोऽनुपादित्सा । तपः शीतोष्णादिद्बन्द्बप्रभाव त्वेनव्रतचरणम् । स्वाध्यायो वेदादीनामध्ययनम् । ईश्वरप्रणिधानं भगवति कर्मोर्पणं तत्कर्तृत्वसमार्पणञ्च । स्थिरसुखमासनम्। तच्च पद्म-भद्र-स्वस्ति-कादिभेदेन वहुविधम् । श्वासप्रश्वास निरोधः प्राणायामः । ध्यानं हि वृत्त्यन्तरावहितत्वेनैकस्मिन्नेव लक्ष्यो मनसोवधारणम् । तत्रैव लक्षस्यापि त्यागः समाधिः । चित्तैकग्रता धारना ।

नैपुन्यम् निपुनता, दक्षता प्रभृतयः शब्दाः कौशलवाचकाः । कार्यसम्पादनस्य या रीतिः श्रेष्ठा तस्याः रीतेरभिज्ञाः मानबाः अनेन शब्देन समालंकृतो भवन्ति । गीतायां प्रथमं श्लोके भगवता श्री कृष्णेण उक्तम् -

" योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्बा धनञ्जय ।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्बा समत्बं योग उच्यते ॥"

गीतायामुक्तम् अर्जुन ! स्बबन्धु प्रभृतिषु साङ्गं त्यक्त्बा युद्धादीनि कर्माणि योगस्हः सन् कुरु । तदन्तर्भूतविजयादि सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा कुरु । अतः पतञ्जलि योगसूत्रे आह - चित्तवृत्तेसमाधानमेव चित्तवृत्तिनिरोधः । अपि तु योगः सर्वेषां कर्मसु कौशलम् । अयं योगः निष्काम कर्मन्येव वाचकोऽस्ति । तहि गीतायामुक्तम् -

"कर्मजं वुद्धियुक्तं हि फलं त्यक्त्बा मनीषिणः ।
जन्मवन्धविनिर्मुक्ताः पदं गच्छन्त्यनामयम् ॥"

योगस्य विशदं वर्नना क्रियते गीतायाः पञ्चमे अध्याये । मनसः स्थितावस्था योग इति कथ्यते । योगवलेन मानवाः सर्वकर्मानि कर्तुं पारयति । प्राचीनकाले ये ये महापुरुषारजायन्त ते निश्चितमेव योगिनोऽपि आसन् । योगवलेन विवेकानन्दगौतमवुद्धप्रभृतयः महापुरुषाः कल्यानकारिणः सिद्धि प्रदायकाश्च आसन् । जीवनेऽस्मिन् चित्तवृत्तिनिरोधरुपस्य परमावश्यकता वर्तते । चित्तवृत्तिनिरुद्ध छात्रः अभीक्ष्यायां सर्वोत्तमां सफलतामधिगच्छति । अर्वाचीनानां योगस्थानमेव वैज्ञानिकानां कर्मफलानि च विविधानि प्रक्षेपनीयानि । विविध समार्थक योगशव्दानि विश्वस्य विविधेषु देशेषु दृश्यते

गतिभेदत्वाद् उक्तञ्च

"नास्ति सांख्यं समं ज्ञानम् ।
नास्ति योगसमं वलम् ॥"

REFERENCES

१. सांख्यतत्त्वकौमुदी, श्री नारायण चन्द्र गोस्वामी, संस्कृत पुस्तक भाण्डार, कलिकाता, १४१८ वङ्गाव्द । २. पातञ्जल योगदर्शन, स्वामी भर्गानन्द, वेलुड़ मठ, कलिकाता, १४१९ वङ्गाव्द । ३. योगवले रोग आरोग्य, श्रीमत स्वामी शिवानन्द सरस्वती, उमाचल प्रकाशनी, कलिकाता, १४०९ । ४. पातञ्जल योगसूत्र, स्वामी प्रेमेशानन्द, उदवोधन कार्यालय, कलिकाता, २०११ । ५. सांख्यकारिका, स्वामी भावघनानन्द, उदवोधन कार्यालय, कलिकाता, २०१० । ६. संस्कृत साहित्येर इतिहास, ड. देवकुमार दास, श्री वलराम प्रकाशनी, कलिकाता, १४१२ वङ्गाव्द । ७. भाषा परिच्छेद, श्री गोपालचन्द्र मुखोपाध्याय तर्कतीर्थ, वर्धमान, २००८ । ८. वेदान्तसार, स्वामी अमृतत्वानन्द, उदवोधन कार्यालय, कलिकाता, २०१२ । ९. संस्कृत साहित्येर इतिहास, युधिष्ठिर गोप, संस्कृत वुक डिपो, कलिकाता, २००७ । १०. धर्म ओ दर्शण तत्त्वे ओ जीवने, स्वामी रङ्गनाथानन्द, उदवोधन कार्यालय, कलिकाता, २००१ । ११. योग चिकित्सा, दीपेन सेनगुप्त, आनन्दप्रकाशन, कलकाता, २०११ । १२. सुस्बास्थ्य योगब्यायाम, जयन्त होड, अक्षय लाइब्रेरी, कलकाता, २००३ ।