

DSE: Sanskrit, Art of Balanced Living

श्रवण, मनन और निदिध्यासन का वर्णन – बृहदारण्यक उपनिषद के अनुसार

बृहदारण्यक उपनिषद वेदांत दर्शन के प्रमुख उपनिषदों में से एक है, जो आत्मा, ब्रह्म, और मोक्ष से संबंधित गूढ़ तत्वज्ञान को प्रतिपादित करता है। उपनिषद में ज्ञान प्राप्ति के तीन प्रमुख साधनों—**श्रवण, मनन और निदिध्यासन**—का उल्लेख किया गया है, जो आत्म-साक्षात्कार के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माने जाते हैं।

1. श्रवण (श्रवणम्) – सुनना

श्रवण का अर्थ है गुरु के मुख से वेदांत का श्रवण करना। यह आत्मज्ञान प्राप्त करने की पहली सीढ़ी है।

- इसमें शिष्य श्रद्धा और ध्यानपूर्वक **उपनिषदों और वेदांत शास्त्रों** की शिक्षाओं को सुनता है।
- गुरु के वचनों को ग्रहण करने से जीव आत्मा और परमात्मा के सत्य स्वरूप को समझने की प्रक्रिया शुरू करता है।
- श्रवण के बिना ज्ञान प्राप्ति संभव नहीं, क्योंकि जब तक हम सत्य को सुनेंगे नहीं, तब तक उसका चिंतन और अनुभव नहीं कर सकते।

2. मनन (मननम्) – चिंतन

श्रवण के बाद, मनन का कार्य आता है, जिसका अर्थ है **श्रवित ज्ञान पर गहन विचार करना**।

- यह आत्मज्ञान को और दृढ़ करने की प्रक्रिया है, जिससे शंका-समाधान होता है।
- शिष्य सुनकर ही नहीं रुकता, बल्कि अपने **बुद्धि-विवेक से सुने हुए ज्ञान पर विचार करता है**, जिससे उसमें कोई संदेह न रहे।
- यह प्रक्रिया हमें आत्मा और ब्रह्म की वास्तविकता को तर्कसंगत रूप से समझने में सहायक होती है।

3. निदिध्यासन (निदिध्यासनम्) – ध्यान

श्रवण और मनन के बाद तीसरा और अंतिम चरण **निदिध्यासन** है, जिसका अर्थ है **उस ज्ञान को अपने जीवन में आत्मसात करना और निरंतर ध्यान में स्थित रहना**।

- इसमें साधक बार-बार आत्मा के स्वरूप का ध्यान करता है और **अविद्या व अज्ञान को दूर कर आत्म-साक्षात्कार की ओर बढ़ता है**।
- यह अवस्था तब आती है जब साधक को आत्मा और ब्रह्म के अद्वैत स्वरूप में संपूर्ण विश्वास हो जाता है।
- यह ध्यान **मन और चित्त को ब्रह्म में स्थिर करने की प्रक्रिया** है, जिससे अंततः मोक्ष की प्राप्ति होती है।

निष्कर्ष

बृहदारण्यक उपनिषद् के अनुसार, **श्रवण, मनन और निदिध्यासन** आत्म-साक्षात्कार के तीन अनिवार्य साधन हैं।

- **श्रवण** से ज्ञान प्राप्त होता है,
- **मनन** से वह ज्ञान दृढ़ होता है, और
- **निदिध्यासन** से वह जीवन का अंग बन जाता है।

इन तीनों चरणों का अभ्यास करने से ही साधक आत्मा और ब्रह्म के एकत्व का अनुभव कर सकता है और मोक्ष प्राप्त कर सकता है।

योग दर्शन के अनुसार चित्तवृत्तियों का स्वरूप

योग दर्शन महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग का मूल ग्रंथ है, जिसमें चित्त और उसकी वृत्तियों (मानसिक अवस्थाओं) का विस्तृत वर्णन मिलता है। योग सूत्र का प्रथम सूत्र "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (योग सूत्र 1.2) स्पष्ट करता है कि योग का मूल उद्देश्य चित्त की वृत्तियों का निरोध (नियंत्रण) करना है।

चित्त और उसकी वृत्तियाँ

चित्त मन, बुद्धि और अहंकार का समन्वय है। यह व्यक्ति की समस्त मानसिक गतिविधियों का केंद्र है। चित्त की विभिन्न अवस्थाओं को "वृत्ति" कहा जाता है, जो मन की विभिन्न चेष्टाओं को दर्शाती हैं।

पतंजलि के अनुसार, चित्त की पाँच मुख्य वृत्तियाँ होती हैं:

1. प्रमाण (Pramāṇa) – सत्य ज्ञान

- प्रमाण वह वृत्ति है जो सत्य और वास्तविकता को जानने में सहायक होती है।
- प्रमाण के तीन प्रकार होते हैं:
 - प्रत्यक्ष (प्रत्यक्ष अनुभव से प्राप्त ज्ञान)
 - अनुमान (तर्क और अनुमान से प्राप्त ज्ञान)
 - आगम (शास्त्रों, गुरु या प्राचीन ज्ञान से प्राप्त सत्य)

2. विपर्यय (Viparyaya) – मिथ्या ज्ञान

- यह वृत्ति उस ज्ञान को दर्शाती है, जो सत्य नहीं है, लेकिन सत्य प्रतीत होता है।
- उदाहरण: साँप के स्थान पर रस्सी देखना या किसी भ्रम में पड़ जाना।

3. विकल्प (Vikalpa) – कल्पना

- यह वृत्ति ऐसी धारणाओं या विचारों को जन्म देती है, जिनका कोई प्रत्यक्ष या वास्तविक अस्तित्व नहीं होता।
- उदाहरण: स्वर्ग की कल्पना, जहाँ व्यक्ति ने उसे प्रत्यक्ष रूप से नहीं देखा, परंतु उसके अस्तित्व की धारणा बना ली।

4. निद्रा (Nidrā) – गहरी नींद

- जब चित्त बाहरी विषयों से पूरी तरह अलग होकर शून्य अवस्था में चला जाता है, तो उसे निद्रा वृत्ति कहते हैं।
- यह भी एक मानसिक अवस्था है, क्योंकि गहरी नींद के बाद व्यक्ति कहता है, "मैं अच्छी नींद में था", जो यह दर्शाता है कि चित्त ने उस अवस्था को अनुभव किया।

5. स्मृति (Smṛti) – स्मरण

- पूर्व में प्राप्त किसी ज्ञान, अनुभव, या घटना का चित्त में पुनः उदय स्मृति कहलाता है।
- उदाहरण: बीते हुए सुख-दुख को याद करना।

चित्तवृत्तियों का निरोध

पतंजलि के योग दर्शन में बताया गया है कि इन वृत्तियों को नियंत्रित करना ही योग का मुख्य लक्ष्य है।

- जब चित्त की वृत्तियाँ अनियंत्रित होती हैं, तो व्यक्ति मोह, भ्रम और दुःख में फँस जाता है।
- जब इनका निरोध (संयम) होता है, तो समाधि की अवस्था प्राप्त होती है, जिससे आत्मज्ञान और मोक्ष संभव होता है।

निष्कर्ष

महर्षि पतंजलि के अनुसार, चित्तवृत्तियाँ मन के कार्यों को नियंत्रित करती हैं और योग द्वारा इनका निरोध करने से शुद्ध, स्थिर और शांत चित्त की प्राप्ति होती है। यही योग का परम लक्ष्य है।

योग का अर्थ एवं क्रियायोग का वर्णन

योग का अर्थ

"योग" शब्द संस्कृत की "युज्" धातु से बना है, जिसका अर्थ है "जोड़ना" या "एकीकरण"। योग का उद्देश्य आत्मा और परमात्मा का मिलन है। महर्षि पतंजलि ने योग को इस प्रकार परिभाषित किया है:

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (योगसूत्र 1.2)

अर्थात्, चित्त की वृत्तियों के निरोध (नियंत्रण) का नाम योग है।

योग के विभिन्न प्रकार हैं, जैसे ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, हठ योग, और राज योग। पतंजलि मुनि ने अपने योगसूत्र में "क्रियायोग" को विशेष रूप से महत्व दिया है।

क्रियायोग का वर्णन

महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र (2.1) में क्रियायोग को इस प्रकार परिभाषित किया है:

"तपः स्वाध्याय ईश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः"

अर्थात्, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान – इन तीनों का समन्वय क्रियायोग कहलाता है।

1. तप (Tapah) – आत्मसंयम और अनुशासन

- "तप" का अर्थ है शारीरिक और मानसिक नियंत्रण।
- इसमें इंद्रिय-निग्रह, धैर्य और सहनशीलता का अभ्यास किया जाता है।
- तप से शरीर और मन को कठिनाइयों को सहने की क्षमता मिलती है, जिससे व्यक्ति आध्यात्मिक उन्नति कर सकता है।

2. स्वाध्याय (Swadhyaya) – आत्मचिंतन और शास्त्र अध्ययन

- "स्वाध्याय" का अर्थ है स्वयं का अध्ययन और शास्त्रों का पठन।
- इसमें वेद, उपनिषद, भगवद गीता आदि का अध्ययन शामिल है।
- इससे व्यक्ति आत्मज्ञान की ओर अग्रसर होता है और अपने दोषों को पहचानकर उन्हें सुधार सकता है।

3. ईश्वर-प्रणिधान (Ishwar Pranidhan) – समर्पण और भक्ति

- "ईश्वर-प्रणिधान" का अर्थ है परमात्मा के प्रति पूर्ण समर्पण।
- व्यक्ति अपने अहंकार को त्यागकर ईश्वर की इच्छा के अनुसार कर्म करता है।

- इससे मन में शांति, संतोष और भक्ति का भाव उत्पन्न होता है।
-

क्रियायोग का महत्व

1. **आत्मशुद्धि** – यह मानसिक और शारीरिक शुद्धि का मार्ग है।
 2. **मनःशांति** – क्रियायोग के अभ्यास से चित्त शांत और स्थिर होता है।
 3. **आध्यात्मिक प्रगति** – यह योग साधना को सरल बनाकर आत्म-साक्षात्कार की ओर ले जाता है।
 4. **संस्कारों का शुद्धिकरण** – मन और आत्मा में जमे हुए कुसंस्कारों को हटाने में सहायक है।
-

निष्कर्ष

क्रियायोग एक सरल और प्रभावी साधना पद्धति है, जिसमें तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान के माध्यम से आत्मशुद्धि, मानसिक शांति और आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त की जाती है। यह योग साधक को ध्यान और समाधि की ओर अग्रसर करता है और मोक्ष प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त करता है।

प्रश्नों के उत्तर के स्रोत:

1. श्रवण, मनन और निदिध्यासन (बृहदारण्यक उपनिषद के आधार पर)

- बृहदारण्यक उपनिषद (2.4.5) – इसमें आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए श्रवण (सुनना), मनन (चिंतन), और निदिध्यासन (ध्यान) की प्रक्रिया का वर्णन किया गया है।
- ब्रह्मसूत्र (4.1.1-2) – यह बताता है कि इन तीन चरणों से आत्मज्ञान की प्राप्ति होती है।
- शंकर भाष्य (बृहदारण्यक उपनिषद, 2.4.5) – आदि शंकराचार्य ने अपने भाष्य में बताया है कि इन तीनों प्रक्रियाओं के बिना आत्म-साक्षात्कार संभव नहीं।

2. चित्तवृत्तियाँ (पतंजलि योगसूत्र के आधार पर)

- पतंजलि योगसूत्र (1.2) – "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (योग चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम है)।
- पतंजलि योगसूत्र (1.5-1.11) – इसमें चित्त की पाँच वृत्तियों का वर्णन है:
 1. प्रमाण (सत्य ज्ञान)
 2. विपर्यय (मिथ्या ज्ञान)
 3. विकल्प (कल्पना)
 4. निद्रा (नींद)
 5. स्मृति (स्मरण)
- व्यास भाष्य (योगसूत्र पर भाष्य) – इसमें चित्तवृत्तियों का विस्तार से विश्लेषण किया गया है।

3. क्रियायोग (पतंजलि योगसूत्र के आधार पर)

- पतंजलि योगसूत्र (2.1) – "तपः स्वाध्याय ईश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः" (तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान – इन तीनों का समन्वय क्रियायोग कहलाता है)।
- भगवद गीता (4.28) – इसमें बताया गया है कि कैसे तप, स्वाध्याय और ईश्वर भक्ति से चित्त शुद्ध होता है।
- स्वामी विवेकानंद द्वारा योगसूत्र पर व्याख्या – इसमें क्रियायोग को मानसिक शुद्धि और आत्मसाक्षात्कार का साधन बताया गया है।