Suman
Dr. Vandana
Professor
Dept of Philosophy
H. D. Jain College, Ara
UG - SEMESTER VI
MJC-11 Contemporary Indian Philosophy

Vivekanand: " Different Kinds of yoga."

समस्त मानव जाति का एक ही परम लक्ष्य है समस्त कार्यों का और वह है ईश्वरीय स्वरूप की प्राप्ति जो प्रत्येक मनुष्य का प्रकृत स्वभाव है। विवेकानन्द के अनुसार परम तत्व की प्राप्ति योग के द्वारा ही सकती है। "योग" शब्द का शाब्दिक अर्थ है — जोड़ना या संयुक्त करना। परन्तु दर्शन शास्त्र में योग का अर्थ है जीवात्मा का परमात्मा के साथ ऐक्य। 'योग' का अर्थ है 'यूनियन'। गीता के अनुसार निष्काम भाव से कर्म करना ही 'योग' है। जहाँ लाभ-हानि, जय-पराजय, सुख-दुःख का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

विवेकानन्द ने धर्म के परम लक्ष्य की प्राप्ति के साधनों को 'योग' कहा है। मानव के विभिन्न प्रवृत्तियों एवं स्वभावों के अनुसार 'योग' भी विभिन्न प्रकार के होते हैं। ज्ञानी के लिए 'योग' का अर्थ है ईश्वर के स्वरूप की अनुभूति ज्ञान के द्वारा होना। भक्त के लिए प्रेम के द्वारा ईश्वर के साथ संबंध स्थापित करना ही योग है। कर्म करने वालों के लिए योग का अर्थ है निष्काम भाव से कर्म करना। राजयोग में मनुष्य ईश्वर के साथ संबंध अपने मन संयम के द्वारा करता है। विवेकानन्द का कहना है कि प्रत्येक मानव अपनी क्षमता एवं मानसिक

योग्यता के अनुसार ही किसी भी मार्ग को अपनाकर परमतत्व को प्राप्त कर सकता है ये सभी मार्ग एक दूसरे के विपरीत नहीं बल्कि यह एक दूसरे के पूरक है।

1. ज्ञानयोग (The Path of Knowledge) यह परम तत्व को प्राप्त करने का प्रथम मार्ग है। इसके अनुसार मानव ज्ञान के द्वारा परम तत्व को प्राप्त कर सकता है। मनुष्य अज्ञानता के कारण ही बन्धन ग्रस्त होता है और वस्तु के वास्तविक स्वरूप का ज्ञान नहीं होता है। अज्ञान के कारण ही व्यक्ति सत असत्य के बीच भेद नहीं कर पाता है अतः सर्वप्रथम अज्ञान को नष्ट करना होगा तभी अमरत्व की प्राप्ति हो सकती है। ज्ञान प्राप्ति के लिए गुरु अथवा शास्त्र द्वारा अर्जित ज्ञान के मनन की आवश्यकता है। अर्जित सत्य पर ध्यान देने से ज्ञान होता है।

ध्यान में मन की शक्ति को वस्तु पर केन्द्रित करना पड़ता है। हमारी शक्ति इन्द्रियों के नाना व्यपार में लगी रहती है और शक्ति का अपव्यय होता रहता है। शरीर, इन्द्रिय और मन का नियन्त्रण आवश्यक है। उन्हें संयमित करना पड़ेगा। विवेकानन्द ने निवृत्ति या सन्यास को ज्ञानयोग के लिए आवश्यक माना है। ज्ञान का मतलब है विवेक या वैराग्य।

इन्द्रिय शरीर और मन को नियंत्रित करना वैराग्य है। ज्ञान की प्रारम्भिक अवस्था में किसी रूप पर मन को एकाग्र किया जाता है। इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है। अभ्यास से एकाग्रता बढ़ने पर ध्यानीपूर्ण एकाग्रता से सफल होता है। इस अवस्था में जो कि समाधि की अवस्था कहलाती है क्योंकि सारे विभेदों से ऊपर उठ जाता है। इसके लिए आत्मा और ब्रह्म में भेद नहीं रह जाता है और वह ऐक्य का अनुभव करता है। इस ऐक्य का अनुभव करना योग है इस अवस्था में ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय का भेद समाप्त हो जाता है। यही कैवल्य या मोक्ष की अवस्था है।

2. भक्तियोग (The Path of devotion) — यह परमतत्व को प्राप्त करने का दूसरा एवं सरल मार्ग है। निष्कपट भाव से ईश्वर की खोज को भक्तियोग कहते हैं। इस खोज का आरम्भ, मध्य और अन्त प्रेम में होता है। ईश्वर के प्रति एक क्षण की भी प्रेमोन्मत्तता हमारे लिए शाश्वत मुक्ति देनेवाली होती है। "भक्ति" शब्द 'भज' धातु से बना है। 'भज' का अर्थ है "ईश्वर की सेवा" अतः भक्ति का अर्थ है अपने को ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण।

भक्तिसूत्र में नारदजी कहते हैं "भगवान के प्रति उत्कट प्रेम ही भक्ति है।" जब मनुष्य इसे प्राप्त कर

होता है तो सभी उसके प्रेम पात्र बन जाते हैं। वह किसी से घृणा नहीं करता, वह सदा के लिए सन्तुष्ट हो जाता है।" इस प्रेम में किसी कामना वासना की प्राप्ति नहीं हो सकती क्योंकि जब तक सांसारिक वासनाएँ बनी रहती हैं तब तक इस प्रेम का उदय ही नहीं होता।" भक्ति स्वयं साध्य और साधन स्वरूप है। भक्तियोग का अनुगमन प्रत्येक व्यक्ति कर सकता है क्योंकि प्रत्येक मानव में प्रेम की भावना सामान्य रूप से व्याप्त है। भक्तिमार्ग सभी व्यक्तियों के लिए खुला है।

विवेकानन्द के अनुसार भक्तियोग भावना प्रधान और प्रेम प्रकृति वाले व्यक्ति के लिए उपयोगी है। ईश्वर से प्रेम किसी कामना की पूर्ति के लिए नहीं करना चाहिए। प्रेम का सबसे बड़ा पुरस्कार प्रेम ही है। स्वयं ईश्वर प्रेम स्वरूप हैं।

विवेकानन्द के अनुसार संसार में भक्ति के तीन रूप दिखाई पड़ते हैं प्रथम "बाह्य उपचार" या कर्मकाण्ड" यह भक्ति की निम्नतम अवस्था है इसके तीन अंग हैं — प्रतिमाएँ या प्रतीक, नाम और देवमानव। ये सभी चीजें सभी धर्मों में समान रूप से पायी हैं। पर यह भक्ति की स्थूल या निम्नतम अवस्था है। द्वितीय रूप वह है जहाँ प्रतीकों की अपेक्षा भावना

का विशेष महत्व होता है। मंदिर और गिरजा, पोथी और पूजा ये धर्म की शिशुशाला मात्र हैं जिनके द्वारा आध्यात्मिक शिशु प्रगाढ़ बलवान होता है, धर्म न तो मतों में है, न पंथों में और न तार्किक विवाद में ही। धर्म या भक्ति का अर्थ है आत्मा की ब्रह्म-स्वरूपता को जान लेना, उसका प्रत्यक्ष अनुभव करना तद्रूप हो जाना। भक्ति का तृतीय रूप वह है जिसे परा भक्ति कहते हैं जहाँ प्रतीक तथा आकार विलीन हो जाते हैं। जो उस परा भक्ति को पहुँच जाता है वह किसी सम्प्रदाय विशेष का होकर नहीं रह सकता क्योंकि सब सम्प्रदाय उसी में विद्यमान है। ऐसा मनुष्य स्वयं को किसी मर्यादित कल्पनाओं द्वारा बाँध नहीं सकता। इस अवस्था में भक्त अपने को भगवान के साथ इसप्रकार मिला देता है कि उसकी अपनी सत्ता और स्वतंत्रता खो जाती है। उसे सब कुछ में भगवान का दर्शन होने लगता है। भगवान के सिवा उसके लिए कुछ नहीं रह जाता है। यहाँ भक्त और भगवान एक हो जाते हैं। इसप्रकार पूजा प्रार्थना अनुसरण और ध्यान के स्तरों से गुजरते हुए भक्त को एकत्व का अनुभव होता है। विवेकानन्द का कहना है कि " This marga is the most convenient and the most popular

of all the ways. It is natural to man, and it does not require any special aptitude of capacity of resources which other ways required. that is why this appears to be the easiest also. कर्मयोग (The path of action) :- कर्मयोग परमतत्व को प्राप्त करने का तीसरा मार्ग है। कर्मयोग के अनुसार मानव कर्म के द्वारा परमतत्व को प्राप्त कर सकता है। मनुष्य का भाग्य उसके कर्म पर आधारित है। कोई भी व्यक्ति कर्म से अलग नहीं हो सकता। यहाँ तक की प्रकृति भी निरंतर कर्म में लगी रहती है। स्वामी विवेकानन्द का दर्शन कर्म के लिए आह्वान करता है। कर्म का अर्थ ही है "करना।" जीवन में कर्म का अर्थ हो जाता है आचरण। हमारा जीवन और पूरा संसार ही कर्मस्थल है। विवेकानन्द का कहना है कि "Karm-yoga -- is a system of ethics and religion intended to ~~approa~~ attain freedom through unselfishness and by good works. The Karm-yogi need not believe in any doctrine what soever. He may not ask what his soul is nor

thinking of any metaphysical speculation. He has got his own special aim of realising selflessness and he has to work it out himself. Such a description of Karm yoga shows that it emphasises firstly the importance and value of action and secondly of unselfishness.

कर्मयोग उन मनुष्यों के लिए है जो केवल कर्म करना जानते हैं और जो आसक्ति रहित और निःस्वार्थभाव वाला हो। आसक्ति के कारण ही व्यक्ति इस पार्थिव संसार में लिप्त है। कर्मयोगी इसलिए कर्म करता है कि कर्म करना उसका आवश्यक स्वभाव है। वह अनुभव करता है कि कर्म करना ही उसका धर्म है। और उससे परे उसका कोई हेतु नहीं है। उसकी स्थिति इस संसार में एक दाता के समान है और वह अपने कर्म के बदले कुछ पाने की कभी चिन्ता नहीं करता। विवेकानन्द का कर्मयोग गीता के कर्मयोग की तरह है। गीता में निष्काम कर्मयोग के बारे में बताया गया है — "फल और आसक्ति को त्यागकर भगवदाज्ञानुसार केवल भगवदर्थ समत्व-बुद्धि से कर्म करने का नाम

"निष्काम कर्मयोग" है। इसी को कर्मयोग भी कहा जाता है।

विवेकानन्द का कहना है कि यह जीवन एक चक्र के रूप है। कर्म करते रहने से एक संतोष प्राप्त होता है। हम सभी इस जीवन चक्र में लगे रहते हैं। इस जीवनचक्र से मुक्ति के दो मार्ग हैं, एक है निवृत्तिमार्ग दूसरा है प्रवृत्ति मार्ग। निवृत्ति सभी कर्मों का परित्याग बतलाता है। परन्तु यह संभव नहीं है कि हम सभी कर्मों से निवृत्त हो जाये। दूसरा मार्ग है कि हम कार्य में लग जाये। जगत में कार्यरत होकर कर्म के रहस्य को समझें। कर्मयोगी का यह उद्देश्य है कि वह जीवन और जगत में कर्म करे। कर्मयोगी का जीवन कठिन यथार्थता से भागना नहीं है बल्कि विषम यथार्थ का सामना करना है।

विवेकानन्द का कर्मयोग सिद्धान्त तिलक के कर्मयोग से बहुत कुछ मेल खाता है। तिलक ने भी माना है कि गीता का मूल मंत्र कर्मयोग है- वह भी निष्काम कर्म। पाश्चात्य आलोचकों को आश्चर्य होता है कि कैसे बिना फल की कामना के कोई व्यक्ति कर्म कर सकता है। कर्म में स्नेह या मोह संयुक्त रहता है। परन्तु विवेकानन्द का कहना है

कि जब मानव दत्तचित्त होकर काम करता है तो वह मोह त्याग देता है और आसक्ति रहित कर्म करते हुए परमतत्व को प्राप्त करता है।

4. राजयोग (The Path of Psychology) :– यह परमतत्व को प्राप्त करने का चौथा और अंतिम मार्ग है। इसमें परमतत्व को प्राप्त करने के लिए मन और शरीर को नियंत्रण करना पड़ता है। मन और शरीर को नियंत्रित करने के लिए कुछ खास नियम बनाये गये हैं जिसके पालन से मानव मोक्ष को प्राप्त करता है। यह मार्ग वैसे व्यक्ति के लिए है जो सहस्त्रों वर्षों से अपने जीवन में अलौकिक घटनाओं का अवलोकन किया है और इनके ऊपर चिन्तन कर कुछ असाधारण तत्व निकाले हैं। इन समस्त चिन्तन और विचारों का फल राजयोग विद्या है। यह अमरत्व प्राप्त करने का एक साधन है। राजयोग शिक्षा देता है कि जिसप्रकार मनुष्य के मन में नाना प्रकार की वासनाएँ और अभाव विद्यमान हैं इसीप्रकार इसके भीतर इन अभावों के मोचन की शक्ति भी वर्तमान है। इस निहित शक्ति का उद्बोधन कर इसका साक्षात्कार करना राजयोग का लक्षण है। राजयोग के अभ्यास

से मनुष्य को सूक्ष्मतर अनुभूति अर्जित होती है।

राजयोग की चर्चा प्रारम्भ में पातंजलि ने की है। इसमें चित्तवृत्ति निरोध की बात की गई है। वृत्ति का अर्थ मानसिक व्यापार है। मन नाना व्यापार में फँसा रहता है और इन वृत्तियों को जब स्थगित कर दिया जाय तब मन किसी एक वस्तु पर केन्द्रित हो जाता है। राजयोग के आठ अंग हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि को डालना। नियम का पालन करने के बाद व्यक्ति आसन के योग्य होता है। शरीर को खास ढंग से रखना ही आसन है। आसन से शरीर विभिन्न रोगों से मुक्त हो जाता है। तब प्राणायाम प्रारम्भ होता है। प्राणायाम के माध्यम से स्वांस को नियमित रूप से नियंत्रित किया जाता है। तब प्रत्याहार की स्थिति आती है। इसमें इन्द्रियों को उनके विषयों से विमुख करने का प्रयास किया जाता है। इन्द्रियों को नियंत्रित करने में काफी अभ्यास की जरूरत है। इसके बाद चित्त को किसी खास वस्तु पर केन्द्रित किया जाता है। इस अवस्था को धारण की अवस्था कहा जाता है। इसमें

सफलता होने पर ध्यान की स्थिति आती है इसमें वस्तु विषयक ज्ञान निरंतर एक रूप में प्रवाहित होते रहता है। यह ध्यान जब समस्त बाहरी उपाधियों को छोड़कर अर्थमात्र को ही प्रकाशित करता है तब उसे समाधि की अवस्था कहते हैं।

समाधि दो प्रकार की होती है — संप्रज्ञात समाधि जिसमें हम स्थूल एवं सूक्ष्म वस्तुओं पर मन केन्द्रित कर उनका ज्ञान प्राप्त करते हैं। दूसरी असंप्रज्ञात समाधि है। इसमें हम सम्पूर्ण चित्तवृत्तियों का क्षय करके आत्मसाक्षात्कार प्राप्त करते हैं। यही राजयोग की चरम परिणति है। इसी को "कैवल्य" (मोक्ष) कहते हैं।

निष्कर्षत: हम कह सकते हैं कि विवेकानन्द के ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग और राजयोग ये सभी एक ही लक्ष्य मोक्ष तक पहुँचाने वाले चार मार्ग हैं। जिसपर व्यक्ति अपनी रुचि या और योग्यतानुसार चलकर कैवल्य (मोक्ष) को प्राप्त करते हैं।