

## Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08  
in collaboration with

**Indira Gandhi Government Post Graduate  
College,**

Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India



### ऐतिहासिक संदर्भ में श्रीमद्भगवद्गीता का कर्मयोग— तारीरिक व मानसिक क्रियायें

**डॉ० रंजना सिनहा**

एसोसिएट प्रोफेसर—इतिहास

इन्दिरा गांधी राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
बांगरमऊ, उन्नाव।

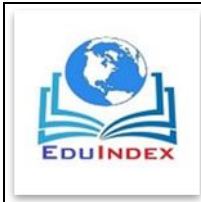
#### भोध सारां 1:

योग भाब्द युज् धातु से उत्पन्न है, ऋग्वेद में भी योग भाब्द प्रयुक्त हैं। भाश्यकार सायण ने कहा है कि योग का अर्थ है कि जो पहले से प्राप्त नहीं है उसे प्राप्त करना अर्थात जोडना। उपनिशदों में योग भाब्द योगसूत्र में बताये गये अर्थ में प्रयुक्त हुआ है। भवेता वतरोपनिशद् में ध्यान भाब्द प्रयुक्त हुआ है इसी उपनिशद् में ध्यान तथा प्राणायाम का उल्लेख है। कहा गया है कि योग के लिए उचित आसन आव यक है।

**मुख्य बिन्दु:** श्रीमद्भगवद्गीता, कर्मयोग, तारीरिक व मानसिक क्रियायें, योग, ध्यान, प्राणायाम, आसन।

योग भाब्द युज् धातु से उत्पन्न है, ऋग्वेद में भी योग भाब्द प्रयुक्त हैं। भाश्यकार सायण ने कहा है कि योग का अर्थ है कि जो पहले से प्राप्त नहीं है उसे प्राप्त करना अर्थात जोडना। उपनिशदों में योग भाब्द योगसूत्र में बताये गये अर्थ में प्रयुक्त हुआ है। भवेता वतरोपनिशद् में ध्यान भाब्द प्रयुक्त हुआ है इसी उपनिशद् में ध्यान तथा प्राणायाम का उल्लेख है। कहा गया है कि योग के लिए उचित आसन आव यक है। तारीरिक का हल्कापन, आरोग्य, विशय वासनाओं से निवृत्ति, तारीरिक कान्ति, मधुर स्वर, सुगन्ध इत्यादि योग की प्रथम सिद्धि है।<sup>1</sup> मुण्डकोपनिशद् में समाधि की व्यवस्था की व्याख्या की गयी है कि सत्य, तप, सम्यक ज्ञान तथा सभी समयों में ब्रह्मचर्य व्रत से इस आत्मा, की अनुभूति होती है। आत्मा इस भारीर के भीतर निवास करती है, वह पवित्र है, उसे केवल पवित्र मुनि ही जानते हैं। कठोपनिशद् में आया है कि मन और वाणी को संयमित करना चाहिए और महान आत्मा के भीतर रखना चाहिए।<sup>2</sup>

**मनुश्य** अपने कर्मों तथा आचरण से भविश्य बनाता है। बृहदारण्यक उपनिशद् में कहा है कि जो जैसा आचरण करेगा वह वैसा ही जन्म पाएगा। मनुश्य काममय है। जैसी कामना वह करेगा, वह वैसा ही फल पाएगा। इच्छा वक्ति के अनुसार ही मनुश्य का कर्म निर्धारित होता है।<sup>3</sup> उपनिशदों में प्रथमतः ही भारीर के आसनों का उल्लेख है कि ध्यान के समय मेरुदण्ड, ग्रीवा और तार को एक सरल रेखा में होना चाहिए। यह उपनिशद् हमें मन के नियंत्रण द्वारा इन्द्रियों का दमन करके प्राण की गति में नियंत्रण का संदेश देता है। योग करने वाला व्यक्ति अजर अमर हो जाता है। वह स्वयं को हल्का और स्वस्थ अनुभव करता है। भवेता वतरोपनिशद् हमें योग द्वारा आत्मा की चरम स्थिति बताता है। इस स्थिति में जीवात्मा का परम ब्रह्म से सम्बन्ध



## Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08  
in collaboration with

**Indira Gandhi Government Post Graduate  
College,**

**Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India**



स्थापित होता है। ई वर को सांसारिक दुख, भोक से अलिप्त माना गया है जैसे सूर्य का नेत्र वि व है वह दृष्टि दोशों से अलिप्त है।<sup>4</sup> उपनिषद् भगवद्गीता से पहले ही भारीर विज्ञान सम्बन्धी चेतना के प्रति सजग कर रहे थे। छान्देग्योपनिषद् में रक्तनाडियां पिंगल, भुक्ल, नील, पीत, हरित, रक्त बताई गयीं हैं। इसमें कहा गया है कि आकाश सत्ता के कारण मनुष्य बोल सकता है और प्रतिध्वनि सुन सकता है।<sup>5</sup> भारीरक शिक्षा का महत्वपूर्ण अंग योग है। प्रस्तुत लेख में भगवद्गीता के कर्मयोग को आधार बनाकर संपूर्ण अध्ययन किया गया है।

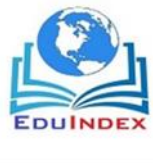

आर्य संस्कृति के संस्थापक महापुरुष मनु ही थे। उनके धर्म प्रतिपादित मार्ग को जानना आवश्यक हैं। इन्हे मानव धर्म शास्त्र का जनक भी कहा जाता हैं। उनकी लेखनी से निसृत मनुस्मृति में धर्म का निरूपण है। तत्पश्चात् संपूर्ण ग्रंथ का अध्ययन किया गया। मनु और वेदव्यास ने मनुष्य और जाति के वर्तमान जीवन से प्रारम्भ होकर कल्याण की भावना के निमित्त अध्यात्म तक ले जानेवाले मार्ग को कर्म कहा है।<sup>6</sup>

ऋग्वेद तथा संपूर्ण संहिताओं में स्वर्ग प्राप्ति के लक्ष्य को ध्येय बनाया गया है, किन्तु उपनिषदों के अनुसार वास्तविक सुख ब्रह्म की प्राप्ति और आत्मन् की प्राप्ति है। इस आत्मन का अर्थ प्राणवायु है किन्तु वेदों पर लिखी गई टीकाओं ब्राह्मण ग्रंथों में इसका अर्थ देह से हैं।<sup>7</sup> मुण्डकोपनिषद् के अनुसार ब्राह्मण का अर्थ है सर्वत्यागी, जिज्ञासु, ब्रह्मज्ञान रखनेवाला। सभी भोग्य पदार्थ कर्म से ही संपादित होते हैं। संसार में नित्य तो कुछ भी नहीं सारा कर्म अनित्य फल का ही साधन है। समित्पाणि विशेषण से युक्त गुरु के प्रति दो भाव आवश्यक हैं श्रद्धा और विनय। कर्म और तप वि व कहे गये हैं।<sup>8</sup> कर्म से अग्निहोत्र यज्ञ और उसके फलों का अर्थ है तप से उत्पन्न ज्ञान। चित्त की वृत्तियों को भांत करके एकाग्रता प्रदान करने वाली सर्वश्रेष्ठ क्रिया योग है। 'ओम' उसका पवित्र भाव है। भगवान ने गीता के 10वें अध्याय के पच्चीसवें भूलोक में स्वयं को ओंकार कहा है।<sup>9</sup>

योग को तीन भागों में विभक्त किया जा सकता है। ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग। संपूर्ण लेख भगवद्गीता के कर्मयोग पर आधारित है।

समत्वयोगविशयक बुद्धि से युक्त पुरुष ज्ञान प्राप्ति द्वारा पाप और पुण्य को इसी जीवन में त्याग देते हैं तथा मोक्ष नामक परमपद प्राप्त करते हैं। शास्त्रों के अनुसार उत्तम क्रिया का नाम कर्म है। वह कर्म जो उत्तम क्रिया द्वारा किया जाये। योगि चतवृत्ति निरोध अर्थात् चित्त की वृत्तियों को एकाग्र ही कर्म है। अप्राप्त वस्तु की प्राप्ति का नाम योग है तथा प्राप्त वस्तु की रक्षा का नाम श्रेय है।

मनुष्य का कर्म करने पर अधिकार है, भगवद्गीता के द्वितीय अध्याय के सैतालिसवें भूलोक में कहा गया है कि हे मनुष्य तेरा कर्म करने पर अधिकार है उसका त्याग करना सम्भव नहीं है।<sup>10</sup> बुद्धिपूर्ण कर्म करने से ही पूर्ण कल्याण होता है वह कर्म जो धर्मसंगत है, विद्वान व्यक्ति कर्मों से उत्पन्न होनेवाले फलों को त्यागकर जन्म बंधन से मुक्त हो परम पद प्राप्त करते हैं।<sup>11</sup>

	<p><b>Think India (Quarterly Journal)</b>  ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08  in collaboration with</p> <p><b>Indira Gandhi Government Post Graduate  College,</b></p> <p><b>Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India</b></p>	
--	---	--

अधिकांश कर्मभोगों की प्राप्ति के लिए होते हैं। समत्वरूप बुद्धियोग हेतु किए गए कर्मों की अपेक्षा स्वकामनाओं की प्राप्ति के लिए किये जानेवाले कर्म निम्न श्रेणी के हैं।

कुछ व्यक्ति कर्म को किया मात्र मानते हैं। कर्म के तीन अंग हैं—

- कर्म का प्रेरक विचार
- कर्म को सम्पन्न करने वाली क्रियाएँ और चेष्टाएँ
- कर्मफल

प्रत्येक क्रिया अथवा निश्चयता का जो परिणाम होता है वही उसका कर्मफल है।

नरसिंह पुराण योगसार बताते हैं कि समय प्राप्त होने पर प्रतिदिन योगनिश्चय होकर ध्यान करें। इससे समस्त पापों का भक्षण होता है। वाणी, इन्द्रियों और मन को वृत्तियों में करने के लिये तीन उपाय हैं। प्राणायाम द्वारा मन को, प्रत्याहार से इन्द्रियों को और धारणा द्वारा मन को वृत्तियों में करें।<sup>12</sup> ज्ञान स्वरूप सूक्ष्म जगत् के आधार प्रभु का स्मरण करें। योग द्वारा एकांत स्थान में, हृदय कमल के आसन पर विराजमान, आत्मस्वरूप ईश्वर का चिन्तन करें। जो सबके चित्त

और प्राणों को जानता है, सर्वव्यापी और सभी के हृदय में विराजमान है वह ईश्वर मैं ही हूँ, ऐसी भावना का चिन्तन करें। ध्यान करना तभी तक आवश्यक है जब तक आत्मसुख का अनुभव किया जाये। इस संसार में ज्ञान के समान पवित्रतम वस्तु कुछ भी नहीं। संपूर्ण ज्ञान भारीरिक्त क्रियाओं का ही प्रतिफल है।<sup>13</sup>

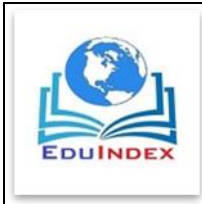
‘न ही ज्ञानेन सदृश पवित्रमिह विद्यते’

(भगवद्गीता 4-37) <sup>14</sup>

जिसके पास ज्ञान का भंडार है, उसके सभी असत्यकर्म ज्ञान की अग्नि में तपकर भस्म हो जाते हैं।<sup>15</sup>

इस ज्ञान को संयम द्वारा जाग्रत किया जा सकता है। यह संयम योग द्वारा सम्भव है। योग भारीरिक्त शिक्षा का महत्वपूर्ण अंग है। महर्षि पतंजलि ने योग की परिभाषा इस प्रकार दी है, जब भारीरिक्त को आंतरिक और वाह्य क्रियाओं द्वारा स्थिर रखा जा सकता है, यह साधना ही प्राणायाम है।

भवेता वतरोपनिशद् में ध्यान की सिद्धि के लिए सविता की प्रार्थना की गई है। सविता देवता हमारे मन और प्राणों को परमात्मा में लगाते हुए अग्नि आदि की ज्योति का अवलोकन कर तत्त्वज्ञान के लिए उसे पार्थिव पदार्थों से ऊपर भारीरिक्त इन्द्रियों में स्थिति करे। जिसकी कृपा से योग की प्राप्ति होती है, वह सविता देवता ज्ञान के प्रवृत्त होते हुए मेरे मन को वाह्य विशयों से रोक कर परमात्मा में ही लगाने के लिए इन्द्रियानुग्राहक अग्नि आदि देवताओं की जो समस्त वस्तुओं को प्रकाशित करने की भाक्ति है, उन सबको हमारी वागादि इन्द्रियों में स्थापित करे। जो पुरुष सत्त्वादि गुणमय कर्म आरम्भ कर उन्हें और समस्त भावों को परमात्मा में अर्पण कर देता है, उनके पूर्व किये गये कर्मों का नाश हो जाता है, जिससे वह परमात्मा को प्राप्त हो जाता है।



## Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08  
in collaboration with

**Indira Gandhi Government Post Graduate  
College,**

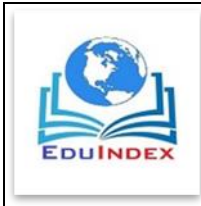
**Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India**



‘हे कुन्तीनंदन! तू जो कुछ कर्म करता है, जो ग्रहण करता है, जो श्रौतस्मार्त यज्ञस्वरूप हवन करता है, जो देता है और तप करता है, वह सब मुझे अर्पण कर दे। ऐसा करने पर तू भुभा भुभ फलयुक्त कर्मबंधनो से मुक्त हो जाएगा।<sup>16</sup> जो पुरुष फल की आसक्ति न करके निश्काम कर्म करता है, वह कमलासीन जल के समान पापों में लिप्त नहीं होता है।

### संदर्भ एवं विचारित ग्रन्थ

- 1 लघुत्वमारोग्यमलोलुपत्वं  
वर्णप्रसादम् स्वरसौष्टवं ।  
गन्धः भुभो मूत्रपुरीशमल्पं  
योगप्रवृत्तिं प्रथमा वदन्ति ॥ भवेता वतरोपनिशद् 2/13  
कठोपनिशद् 3/13
- 2 ज्ञानं बुद्धिमात्मनि महती नियच्छेत्
- 3 बृहदारण्यक उपनिशद् 4/4/5-7
- 4 सूर्यो यथा सर्वलोकस्य चक्षुर्न लिप्यते चाक्षुशैर्बाहय दोशैः ।  
एकस्तथा सर्व भूतांत्वात्मा न लिप्यते लोकदुखेन बाहयः ॥ कठोपनिशद् 5 •11
- 5 आका षोनाहव्यति आका षोना शृणोति आका षोना प्रतिशृणोति । छांदोग्य उपनिशद् 12•1
- 6 मनु , वासुदेव ऋषि अग्रवाल
- 7 वैदिक संस्कृति – किरण कुमार थपल्याल
- 8 पुरुष एवेदं वि वं कर्मतपो ब्रह्म परामृतम् ।  
एतद्यो वेद निहित गुहायां सोडविद्याग्रन्थि ॥
- 9 महर्षीणां भृगुरहं गिरामसरमयेकमक्ष्मालारम् ।  
यज्ञानां जपयज्ञोस्मि स्थावराणां हिमालयः ॥ श्रीमद्भगवद्गीता 10/25
- 10 वही 2/47
- 11 कर्मजं बुद्धियुक्ता हि फलं त्यक्त्वा मनीशिणः ।  
जन्मबन्धविनिर्मुक्तः पदं गच्छन्त्यनामयम् ॥ श्रीमद्भगवद्गीता  
2/51
- 12 योगाभ्यासरतस्येह न येयु नातकानित्वा च ।  
तस्माद्योगपरो भूत्वा ध्यायेन्नित्यं कियान्तरे ॥ श्रीनरसिंहपुराण 61/3
- 13 प्राणायामेन वमं प्रत्याहारेण चेन्द्रियम् ।  
धारणाभिर्वीकृत्य पुनर्दुर्दर्शणं मनः । श्रीनरसिंहपुराण 61/3
- 14 श्रीमद्भगवद्गीता 4-38
- 15 यथैधांसि समिद्धोऽग्निर्भस्मसात्कुरुतेऽर्जुन ।



## Think India (Quarterly Journal)

ISSN: 0971-1260 Vol-22, Special Issue-08  
in collaboration with

**Indira Gandhi Government Post Graduate  
College,**

**Bangarmau, Unnao-209868, Uttar Pradesh, India**



ज्ञानाग्निः सर्वकर्माणि भस्मसात्कुरुते तथा ॥

श्रीमद्भगवद्गीता

4/37

- 16 यत्करोशि यदश्रनासि यज्जुहोशि ददासि यत ।  
यत्नस्यसि कौन्तेय तत्कुरुशु मदर्पणम् ॥  
भुभा भुभफलैरेवं मोक्ष्यसे कर्मबन्धनः ।  
सन्ध्यासयोगयुक्तात्मा विमुक्तो मामुपैश्यसि ॥

वही 9/27

—,28

- 17 त्रिवेदी, भवानी भांकर —संस्कार प्रका ।  
18 ठाकुर, लक्ष्मीदत्त —प्रमुख स्मृतियों का अध्ययन, हिन्दी समिति. — सूचना विभाग उत्तर  
प्रदे । लखनऊ  
19 कविराज, गोपीराज —भारतीय संस्कृति और साधना  
20 कालिदास — योगसूत्र 2/ 29  
21 कालिदास — योगसूत्र 1/13  
22 भारतीय संस्कृति के प्रवर्तक ।ट्द ।नाचार्य, प्रका ।न विभाग, सूचना प्रसारण मंत्रालय  
23 सिनहा, धमेन्द्र मोहन —श्रीमद्भगवद्गीता जीव विज्ञान  
24 सनातन आश्रम प्रका ।न, लखनऊ — श्रीमद्भगवद्गीता प्रथम, द्वितीय, तृतीय अंक  
25 जो ।ी, हरि ।ंकर — कर्मकाण्ड का रहस्य, भाग 3  
26 वामन काणे, पाण्डुरंग — धर्म ।ास्त्र का इतिहास, भाग 5 अनुवादक चौबे का ।प, अर्जुन  
।राजर्शि पुरुशोत्तम दास टंडन, उत्तर प्रदे । भासन  
27 स्वामी विवेकानंद, ज्ञानयोग पर प्रवचन, श्री रामकृष्ण आश्रम, नागपुर