Think India (Quarterly Journal)
ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03
in collaboration with
Indira Gandhi Government Girls Degree College,
Raebareli, -229001, Uttar Pradesh, India
Sponsored by
Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

अरविन्द घोष के पूर्ण योग दर्शन का विश्लेषणात्मक अध्ययन

श्रीमती षिखा मौर्या
अस्सिटेन्ट प्राफेसर – राजनीति विज्ञान
इन्दिरा गाँधी राजकीय महिला महाविद्यालय
रायबरेली

सांराष

वर्तमान युग में जब मनुष्य उपभोगतावाद के उच्चतम षिखर पर है जहाँ मात्र षारीरिक सुख की प्राप्ति जीवन लक्ष्य हो गया है। एक ऐसा सुख जो हमें एकाकी , एकांगी , निराषवाद बनाता है ऐसे में महर्षि अरविन्द घोष का योग दर्षन प्रासंगिक हो जाता है। जो इस मान्यता पर आधारित है कि जीवन का लक्ष्य सर्वांग जीवन है जिसमें तन मन और आत्मा सभी का विकास होना चाहिये। वास्तव में विकास तभी सम्भव है जब व्यक्ति आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करे। पूर्ण योग दर्षन यह बताता है कि मानव को योग द्वारा अज्ञान अन्धकार से मुक्ति और ज्ञान प्रकाष और अमरत्व किस प्रकार प्राप्त किया जा सकता है। महर्षि का योग दर्षन जीव और जगत दोनों को सत्य मानते हुये दोनों में समवन्य की बात करता है। योग मात्र आत्म तत्व की अनुभूति कर ब्रम्हा में लीन होना ही नहीं , अपितु जीव जगत मे रह कर स्वयं और समाज के उत्थान के लिये कार्य करने से है। मेरा यह षोध पत्र अरविन्द के इसी पूर्ण योग दर्षन के विष्लेषण पर आधारित है।

कुंजी षब्द – पूर्ण योग , आत्म तत्व , हठयोग , राजयोग , चेतना तत्व , एकत्व ,आध्यात्मिक एकीकरण

प्रस्तावना –

महर्षि अरविन्द भारतीय स्वतन्त्रता आन्दोलन के प्रमुख स्तम्भों में से थे और वह चाहते थे कि भारत को सिर्फ राजनीतिक स्वतन्त्रता ही नहीं प्राप्त हो बल्कि यहाँ पर रहने वाले जनता का आध्यात्मिक और भौतिक जीवन भी संतुलित हो। यह संतुलन योग के माध्यम से ही साधा जा सकता है। इसलिये 1900 के आसपास उन्होंने आध्यात्मिक जीवन एंव योगाभ्यास में रूचि लेना प्रारम्भ किया। 1906 के पष्चात् बंग भंग आन्दोलन के दौरान
गिरफ्तार कर जेल में जाने के बाद उनके जीवन की दिषा बदल गयी। जेल में रह कर उन्होने वेदान्त , उपनिषद गीता आदि ग्रन्थों का अध्ययन किया और योग को अपने जीवन का आधार बनाया। उन्होंने माना कि योग हमें आन्तरिक और बाह्य रूप से सषक्त बनाता है।

राजनीति और स्वतन्त्रता आन्दोलन उस समय निराषा और विषाद की स्थिति से गुजर रहा था। इस कारण वे एक ऐसी आध्यात्मिक षक्ति प्राप्त करना चाहते थे जो उन्हें सहारा दे सके और उनका पथ प्रदर्षन कर सके।[2] 1908 में जेल से निकलने के पष्चात् सक्रिय राजनीति से सन्यास लेकर आध्यात्मिक योग साधना के लिये पाण्डेचेरी चले गये वही पर योग साधना पद्धति पर मौलिक ग्रन्थ लिखे और भारत की जनता को आध्यात्मिक विकास कर अपने को सषक्त बनाने के लिये प्रेरित किया। इस संदर्भ का एक उदाहरण है कि एक कार्यकर्ता ने उनसे पूछा कि – गाँधी जी स्वतन्त्रता हेतु इतना कार्य कर रहे है और आप यहाँ एकान्त में योग साधना कर रहे है आप कुछ और कार्य क्यों नहीं करते तो उन्होंने उत्तर दिया – यह जरूरी नहीं है कि प्रत्यक्ष (भौतिक) रूप से सभी कार्य होते हो। हम बाह्य रूप से कुछ न करते हुये भी दिखे तो भी भीतर बैठकर ऐसा कुछ कर रहे है जिससे भारत षीघ्र ही स्वतन्त्र होगा। भगवत् विश्रांति और मंत्र षक्ति (ध्यान योग) सब सामर्थ्य की मूल है। कहने का तात्पर्य है कि आध्यात्मिक योग दर्षन भारतीयों को आत्मिक रूप से सषक्त बनायेगा।[3] वहभारतीय स्वतन्त्रता का आधार बनेगा।

पूर्ण योग दर्षन का विष्लेषण

श्री अरविन्द ने योग दर्षन के महत्व को रेखांकित करते हुये आधुनिक परिवेष के अनुरूप उसकी पुर्नव्याख्या की। इसका दर्षन सर्वाग योग या पूर्ण योग दर्षन के नाम से जाना जाता है क्योंकि उन्होंने अपने विचार को योग की संकुचित व्याख्या तक सीमित रखने की जगह सत्य तक पँहुचने के मार्ग के रूप में अपनाया अरविन्द के अनुसार जीवन एक अखण्ड प्रक्रिया है। चेतना के अनेक स्तर हैं इसे निम्नतर स्तर से उठाकर उच्चतम स्तर तक ले जाया जा सकता है। उन्होंने अनुभव किया कि आधुनिक युग मे मस्तिष्क एंव बुद्धि की दृष्टि से विकास चरम स्तर को प्राप्त हो चुका है। अब आध्यात्मिक विकास की आवष्यकता है। आत्म तत्व का ज्ञान योग के द्वारा ही सम्भव है श्री अरविन्द के अनुसार मानव जीवन का उद्देष्य सत् , चित एंव आनन्द की प्राप्ति है। इस महान लक्ष्य को गीता में प्रतिपादित कर्मयोग एंव ध्यान योग द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। संसार से पलायन की जगह निष्काम भाव से कर्म करने से ही सत् चित एंव आनन्द की प्राप्ति की जा सकती है। पर इसके लिये स्वस्थ षरीर विकार रहित मन , एंव संयमित अचार विचार आवष्यक है। योग के द्वारा मानव अपने षरीर , सोच–विचार एंव कार्य पर नियंत्रण तथा उन्हें उचित दिषा में ले जा सकता है और अगर इसे आगे नही बढ़ाया गया तो ह्रास और पराभव निष्चित है। चेतना तत्व को प्रकाष षक्ति एंव सत्य से समन्वित करना आवष्यक है क्योंकि इसी के माध्यम से मानव जीवन के प्रमुख उद्देष्य , अनुभावतीत सत्य को प्राप्त कर सकते है।[4]

भारतीय साधना प्रणाली में आध्यात्मिक विकास के जितने मार्ग है उसमें योग मार्ग सर्वश्रेष्ठ माना जाता है, क्योंकि इसके माध्यम से वाह्य (षारीरिक) और आन्तरिक (आध्यात्मिक) दोनों तरह का विकास होता है। अरविन्द घोष ने अपने पूर्ण योग दर्षन केउच्चतम षिखर को प्राप्त करने के लिये भारतीय सन्यासवादी , अद्वैतवादी , प्रत्ययवादी और पष्चिमी लौकिकवादी परस्पर विरोधी प्रवृत्तियों मे समन्वय का प्रयास किया।उनका मानना यह है कि प्रतिभा की उच्चतम अभिव्यक्ति वेदान्ती ऋषियों तथा बुद्ध की षिक्षाओं के रूप में हुई।[5] किन्तु परवर्ती काल में भारतीय आध्यात्मिकता पार्थिव को आत्मा की प्रतिभा के अनुरूप रूपान्तरित न कर सकी इसलिये उसने लोगों में संसार को त्यागने की प्रवृत्ति जाग्रत की और प्राकृतिक जगत की क्षण भंगुरता पर बल देकर प्राण षक्ति को दुर्बल कर दिया। परिणामयह हुआ कि जीवन के षुद्ध लौकिक क्षेत्र में भारत संसार के अन्य देषों के साथ प्रतिस्पर्द्धा करने मे सफल न हो सका। भारतीय साधना प्रणाली के जितने भी अंग है षक्ति पूजा , उपासना , भजन , तप आदि विधियों का तो साधारण श्रेणी के मनुष्य भी पालन कर सकते हैं पर योग की आरम्भिक साधना भी काफी कठिन मानी जाती है। उसे वे ही लोग कर सकते हैं जिनमें आध्यात्मिकता का कुछ अंष है और त्याग और तपस्या में जिनका अनुराग है।

योग का वास्तविक आषय है जीव का भगवान के साथ एकत्व प्राप्त करने की चेष्टा करना अथवा यों कह सकते है कि आत्मा और परमात्मा का एकीकरण ही योग साधना का सर्वोच्च लक्ष्य है। इसके लिये विभिन्न महात्माओं ने अनेक प्रकार की योग षक्तियों का आविष्कार किया है , जो आजकल हमारे देष में प्रचलित है। इसमें हठयोग , राजयोग , षक्तियोग , कर्मयोग और ज्ञानयोग का नाम अधिक प्रसिद्ध है पर इन समस्त योगों की साधना में मनुष्य को अपने साधारण रहन सहन मे परिवर्तन करना पड़ता है

और जीवन के कुछ अंगो का दमन और कुछ का अधिकाधिक विकास करना पड़ता है। उदाहरण के लिये हठयोग की साधना मे षट्कर्म जैसे प्रकृति के साधारण नियमों से भिन्न और कठिन विधियों से काम लेना पड़ता है और आसान प्राणायाम आदि का विषेष रूप से अभ्यास करना पड़ता है। राजयोग में भी लगातार घण्टों काध्यान करते रहना सांसारिक व्यवहारों से अपने को बहुत कुछ हटा लेना आवष्यक होता है इन सब बातों का सारांष यही है कि अब तक योग के जो स्वरूप लोगों मे प्रचलित है उसे साधारण जीवन यापन से बहुत भिन्न समझा जाता है और जो लोग उस मार्ग को ग्रहण करते है वे प्रायः गृहस्थ जीवन का त्याग कर देते है।

अरिवन्द घोष ने वर्षो के अभ्यास और अध्ययन से पूर्ण योग के रूप मे योगकी इस प्रकार की पद्धति का विकास किया जिसमें सांसारिक जीवन का पालन करते हुये भी योग को अपनाया जा सकता है और आध्यात्मिक के उच्चतम स्तर पर पहुँचा जा सकता है इससम्बन्ध में योग साधना करने वाले एक लेखक का कथन है कि पूर्ण योग वह सर्वांग साधना प्रणाली है जिससे सांसारिक जीवन और आध्यात्मिक जीवन के बीच सर्व विजयी सामन्जस्य स्थापित किया जा सकता है अर्थात् जीवन को खोये बिना भगवान को प्राप्त करना , मानव जीवन के भीतर भगवान और प्रकृति का पुनर्मिलन साधित करना। इसमें पूर्ण षब्द ही यह सूचित करता है कि यह योग मनुष्य को पूर्णत्व प्राप्त कराता है अर्थात आत्मा के भीतर जीवनको पूर्णत्व प्रदान करता है सार्थक बनाता है। यह जीवन के किसी भी भाग को चाहे वह षरीर प्राण या मन किसी से सम्बन्ध रखने वाला क्यों न हो त्याग नहीं करता। इसका उद्देष्य यह है कि मनुष्य के अन्दर निहित भगवत् सत्ता के दृढ़ आधार के ऊपर समाज का महान भवन निर्मित किया जाये।

वेदान्त सिद्धान्त को आधार माननें वाले योगों का उद्देष्य होता है कि आत्मा के अन्दर जीवन को लीन कर देना , पर पूर्ण योग की विषेषता यह है कि वह आत्मा में जीवन को प्राप्त करता है। पुराने ढंग के सभी योग प्रायः आत्म केन्द्रित थे सांसारिक जीवन से उनका कोई सम्बन्ध नहीं था वे केवल परलोक से ही सम्बन्ध रखते थे। वे इस गतिषील जगत को स्वप्न , माया मृग मारीचिका समझ कर इससे दूर ही रहे और निराकार ब्रम्ह में अपनी आत्मा मुक्ति प्राप्त करने की चेतना मे ही लगे रहे। उन्होंने समाधि को ही सबसे अधिक महत्व दिया और मन को स्थिर बना कर अथवा यों कहे कि मारकर ही षारीरिक चेतना को षांत
बनाने की चेष्टा है।

पूर्ण योग भी आत्मा और परमात्मा के भेद की भावना को तो मिटाना चाहता है परन्तु वह केवल अपनी आत्मा की मुक्ति के लिये ही प्रयास नही करता वरन् विष्वात्मा भगवान के अन्दर समस्त मानव समाज को पूर्णत्व प्रदान कराना चाहता है। वह अपनी स्वार्थयुक्त मुक्ति के लिये नहीं वरन् मानवता के भीतर भगवान की अभिव्यक्ति के लिये चेष्टा करता है। यह जीवन के अन्दर आदर्ष और वास्तविकता को एक बना देना चाहता है।

जब हम पूर्ण योग साधना प्रणाली पर विचार करते है तो हम को निम्नलिखित बातों पर ध्यान देना आवष्यक होता है –

(1) षुद्ध मन से आत्मोत्सर्ग की भावना।
(2) अपनी सत्ता के प्रत्येक अंष का सच्चाई के साथ पूर्ण समर्पण।
(3) भगवान के साथ सचेतन एकता।
(4) उनके रूपांतरकारी स्पर्ष को प्रत्यक्ष रूप से स्वीकार करना।
(5) भगवान ने जो कर्म हमारे लिये निर्दिष्द किया है उसे दृढ़ विष्वास रखकर अंगीकार करना।
(6) भगवान की इच्छा के सामने अपने सब कर्मो और सर्वस्व को उत्सर्ग कर देना।
(7) अहंकार , अभिमान , द्वेष , कामना , वासना आदि प्रकृति के समस्त दोषों को त्याग कर भगवानद्वारा किये जाने वाले रूपान्तर के लिये तैयार रहना।
(8) प्राणों की षुद्धि।
(9) ह्रदय का प्रेम और भक्तिभाव।
(10) मन की प्रकाषमयी एकाग्रता।
(11) प्राणों का सौंदर्य और सामंजस्य।

(12) जिस मे भगवत इच्छा ने रखा उसके साथ प्रत्येक कार्य मे सामंजस्य।पूर्ण योग को अर्थ है यही है कि आत्मा को पहचाना जाये। परिपूर्ण बना जाये।[6] आत्म विस्तार किया जाये और विष्वात्मा भगवान की भीतर आत्मा को विकसित बनाया जाये। "कर्मण्येव अधिकारस्ते मा फलेषु कदाचने " की भावना से युक्त हुआ जायें। पूर्ण योग साधना का उद्देष्य व्यक्तिगत मुक्ति नही वरन् इसका उद्देष्य मनुष्य मात्र के अन्दर भगवान की अभिव्यक्ति करना है।

निष्कर्ष

अरविन्द घोष के पूर्ण योग दर्षन के सम्पूर्ण विष्लेषण के पष्चात् यह कहा जा सकता है कि महिर्ष अरविन्द घोष का " पूर्ण योग" मनुष्य के आन्तरिक और वाह्य जीवन , लौकिक – परलौकिक , भौतिक और आध्यात्मिक जीवन मे संतुलन के साधना से जुड़ा हुआ है। जो स्वयं के उत्थान के साथ राष्ट्र एंव सम्पूर्ण विष्व का आध्यात्मिक विकास चाहता है। आध्यात्मिक विकास जो गृह त्याग नहीं वरन् गृहस्थ जीवन जीते हुये भी आत्मिक उत्थान की सद् इच्छा करता है। आज वर्तमान में जब सम्पूर्ण विष्व असन्तुलन , असहिष्णुता भौतिकता के अति आग्रह , विखण्डन (मनुष्य और राष्ट्र दोनों स्तरों पर) आदि समस्यों से ग्रसित है तो ऐसे मे महर्षि अरविन्द घोष का पूर्ण योग दर्षन प्रासंगिक हो जाता है। आध्यात्मिक षक्ति व्यक्ति को स्थिर चित , सहनषील , धैर्यवान बनाती है आज जब पष्चिमी जगत भौतिकवादी जीवन पद्धति से आध्यात्मिकता की ओर अग्रसर हो रहा है। तो ऐसे में अरविन्द घोष का पूर्ण योग दर्षन हमारे लिये भी आवष्यक हो जाता है।

सन्दर्भ सूची

(1) www .social science journal.in valume 5 , issue January 2019 Page N .74
(2) https://www.Prabhasakshi .com > sri...
(3) https://azadbharat official.wordpress.com >.....
(4) https:// www.scotbuzz .org 2018/03
श्री अरविन्द का जीवन दर्षन एंव षिक्षा दर्षन
(5) डॉ वी0 पी0 वर्मा आधुनिक भारतीय राजनीतिक चितन ISBN 81 – 8577857-4
संस्करण – 2004 , पृष्ठ संख्या – 379
(6) literature . awgp.org > Akhandjyati Janurary 1960 (All world Gayatri Pariwar)
श्री अरिवन्द घोष की पूर्ण योग साधना।