© INNOVATIVE RESEARCH THOUGHTS | Refereed | Peer Reviewed | Indexed
ISSN : 2454 – 308X | Volume : 04 , Issue : 06 | July - September 2018

यौगिक साहित्य में वर्णित चित्त प्रसादन के विविध साधन।

डा॰ विरेन्द्र कुमार[1] , सोनिया[2]

सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।
एम॰ए॰ योग द्वितीय वर्ष , चौ. रणबीर सिंह विश्वविद्यालय, जीन्द।

दुःखों की आत्यन्तिक निवृत्ति और आनन्दमय परमात्मा की प्राप्ति चाहने वाले को चित्त निर्मल करना होगा। इसके अतिरिक्त और कोई अन्य उपाय नहीं है, परन्तु चित्त स्वभाव से ही बड़ा चंचल और बलवान् है। चित्त को वश में करना कठिन है, असंभव नहीं और इसके वश में किए बिना दुःखों की निवृत्ति नहीं होती। अतएव इसे वश में करना चाहिए। इसके लिए सबसे पहले इसका साधारण स्वरूप और स्वभाव जानने की आवश्यकता है। यह आत्म और अनात्म पदार्थ के बीच में रहने वाली एक विलक्षण वस्तु है। यह स्वयं अनात्म और जड़ है, परन्तु बंधन और मोक्ष इसके अधीन है। जब मनुष्य योग दर्शन के नियमों के अनुसार ऐसी साधना कर लेता है जिससे चित्त पुरुष के इच्छानुसार किसी स्थान में रोकने से वहीं पर स्थिर रह जाए। इसी से चित्त उस विषय में प्रवृत्त होता है।

श्रीमद्भगवत गीता में श्रीकृष्ण कहते हैं कि – जिसका चित्त वश में नहीं है, उनके लिए योग को प्राप्त करना अत्यंत कठिन है, यह मेरा मत है, परंतु चित्त को निर्मल किए हुए प्रयत्नशील पुरुष साधन द्वारा योग प्राप्त कर सकते हैं।(1)

शंकराचार्य ने कहा है कि – जगत को किसने जीता? जिसने मन अथवा चित्त को जीत लिया।(2)

श्रीमदभगवद् गीता में श्रीकृष्ण जब संशयग्रस्त अर्जुन को यह समझा रहे थे कि योग की उत्तम स्थिति को किस प्रकार प्राप्त किया जाता है, तब अर्जुन हताश मन से श्रीकृष्ण से कहते हैं कि – हे कृष्ण यह मन बहुत ही चंचल, प्रथमन, स्वभाववाला, बड़ा दृढ़ और बलवान है। इसलिए इसको वश में करना। मैं वायु को रोकने की भांति अत्यंत दुष्कर मानता हूँ।(3)

इससे हमें यह न समझ लेना चाहिए कि जो बात अर्जुन के लिए इतनी कठिन थी वह हमारे लिए कैसे संभव होगी। चित्त को जीतना कठिन अवश्य है, श्रीकृष्ण ने इस बात को स्वीकार किया, पर साथ ही इसके प्रसादन का साधन भी बता दिया।

श्रीकृष्ण कहते हैं कि – 'हे अर्जुन! इसमें कोई संदेह नहीं कि इस चंचल चित्त का विग्रह करना बड़ा ही कठिन है, परन्तु अभ्यास और वैराग्य से यह वश में हो सकता है अर्थात् इसको निर्मल एवं पवित्र किया जा सकता है।(4)

इससे यह सिद्ध हो गया है कि चित्त का ठहराव कठिन भले ही है, परन्तु असंभव नहीं