Purva Mimaansa | Refereed | Peer Reviewed
ISSN: 0976-0237 | Volume 12, Issue September 2021 | Impact Factor 4.765

उपरमः–मनसःअन्तर्मुखीकरणे विशिष्टं साधनम्

S. NARASIMHAN
Assistant Professor, Department of Sanskrit
Dwaraka Doss Goverdhan Doss, Vaishnav College, Arumbakkam (Chennai)

शोधसार:

लौकिक जीवनं वा पारमार्थिक जीवनं वासमीचीन तया निर्वोढुं, आजीवनं सात्त्विक तया भवितुं च प्रथमं मनसः सम्यक निर्वहणमावश्यकं भवति इत्येव शास्त्राणि निर्दिशन्ति। जीवनव्यापारसम्बन्धि–विषयाः गुणाधारिताः, तथा भावाधारिताश्च। तेषामेकैकानां गुणानाम् अथवा सुखदुःखादिभावानां प्रभावः व्यक्तौ एकैकतया भवति इति समाजे दृश्यते। वैयक्तिक जीवनंत द्वारा सामूहिक जीवन सम्यक्कर्तु पूर्वमेव ऋषयः, योगिनश्च दृढं विचारं कृत्वा कांश्चनगुणा न्निर्दिश्य, तेषामाचरणेनकथं तेषां जीवनं प्रगतिपथौगत मितिस्वयं निरूप्य, उदाहरण भूताःभूत्वा, समाजायाऽपि मार्गदर्शनं कृत वन्तस्सन्ति ते महापुरुषाः।

शमः, दमः, उपरमः, तितिक्षा, श्रद्धा, समाधानम् इत्येते एव तेषड्गुणाःआदि शङ्कराचार्य –प्रभृति भिरा चार्य पुरुषैःवेदान्त ग्रन्थेषु निर्दिष्टाः सन्ति। तेषुषट्सुतृतीयःगुणःअस्तिउपरमः, अथवाउपरतिः। अयंगुणः सुख- दुःख, लाभ- नष्ट, शोकमोहादिभिःबाह्यविषयासक्तंमनःअन्तर्मुखीकृत्यचित्तनिरोधंकृत्वा, बुद्धौदृढतांसम्पाद्य, आत्मनःवास्तविकंस्वरूपंद्रष्टुम्, अनुभवितुंचमहदुपकरोति। भगवान्श्रीकृष्णः अपिस्वस्यगीतोपदेशेगुणममुं बहुधा प्रशंस्य, तस्यप्रासङ्गिकतामपिनिर्दिष्टवानस्ति। एतस्यगुणस्य आत्मसाक्षात्कारः किमर्थंकरणीयः, तस्यलाभाः केमनुष्याय, तथा समाजायच इति विषय एव शोधलेखे अस्मिन्विस्तृततयाविचारितोऽस्ति।

मनुष्यजन्मनः वैशिष्ट्यम्

आप्रपञ्चसृष्टेः एतावत् पर्यन्तं मनुष्यम् अन्तर्भूय सर्वाः जीवराशयः कार्याचरणार्थं प्राप्तानि इन्द्रियाणि यथाशक्त्युपयुज्य स्वस्वमनोरथपूर्त्यै व्यवहरन्ति। परं प्राप्तानामिन्द्रियाणां सम्पूर्णम् उपयोगं के अधिकं कुर्वन्तीत्यस्मिन् विषये वैज्ञानिकाः योगिनश्च तदा तदा विचारं कुर्वन्त एव सन्ति। अत्र तावत् सृष्टौ स्थावराणां विषये चिन्तयितुं नास्ति विशेषः कश्चित् । तेषां जीवनव्यवहारस्तावत् परिमित एव । मनुष्यं विहाय प्राणिवर्गाः कर्मेन्द्रियाणि उपयुज्य व्यवहरन्तश्चेदपि नास्ति तेषामूर्ध्वगतिः, चिन्तनाशक्त्यभावात् परिमितव्यवहारवत्वाच्च ।

एवं सति स्थावरेभ्यः इतरप्राणिभ्यश्च भिन्नोऽयं मनुष्यः विशेषजन्मा एव चिन्तनाशक्तेः कारणात् । चिन्तनञ्च मनसः व्यापारवैशिष्ट्यम् । चिन्तनशक्तेः धार्मिकव्यापार एव बुद्धिशक्तिः भवति उचितानुचितं विवेकशक्त्या निर्वहतीत्यतः एव । जीवः विवेक-वैराग्यगुणयुक्तः भवति चेदेव कार्याणि सम्यक् कर्तुं, जीवने इतरैस्सह सम्यक् व्यवहर्तुं च प्रभवति । मनुष्यः समुदायजीवी । अतः

सः आबाल्यात् मम जीवनस्य वैशैष्ट्यं किं, किं वा मम उन्नतं जीवनलक्ष्यं स्यात्, कथमहं मद्विषये वा इतरैस्सह वा व्यवरेयम्? उचितानुचितं किमिति सर्वथा विचिन्त्य तत्तत् कर्मसु उचितं कुर्यात्, अनुचितं च त्यजेत् । एतदर्थं सः मनसः निरहणमेव सम्यक् जानीयात्, न तु केवलं चक्षुरादीनां बाह्येन्द्रियाणाम् ।

इन्द्रियाणां स्वरूपं व्यवहारश्च

कार्यनिर्वहणार्थां मनुष्येषु विद्यमानानि ज्ञानेनिन्द्रियाणि तथा कर्मेन्द्रियाणि च मनसा निर्वह्यन्ते चेत्, मनः बुद्ध्या निर्वह्यते इति कथं एतेषां सोपानं विद्यत इति भगवद्गीतायां भगवता श्रीकृष्णेन उपदिश्यते -

इन्द्रियाणि पराण्याहुः इन्द्रियेभ्यः परं मनः ।
मनसस्तु परा बुद्धिः यो बुद्धेः परतस्तु सः ॥ [1]

कर्मेन्द्रियाणि तावत् स्वतः व्यवहर्तुं न प्रभवन्त्येव । मन एव तानीन्द्रियाणि निर्वहतीत्येव योगशास्त्रे प्रोच्यते ऋषिभिः योगिभिश्च । लौकिकव्यवहारेषु वा पारमार्थिकदशायां प्रवेष्टुं, तस्मिन् निरन्तरं गन्तुं च आश्रितेषु प्रयत्नेषु वा मनुष्यः मनसः निर्वहणं सम्यक् कृत्वैव पुरोगतिं द्रष्टुमर्हति । परम् एतद्विहाय लक्ष्यं विना स्वेच्छाविहारी भवति चेत् अन्ते हानिरेव सम्पद्यते स्वस्मै, तथा अन्येभ्यश्च । परं माया नामिका प्रकृतिशक्तिः आवरणेन तथा विक्षेपशक्त्या च व्यक्तिं मनसः वशीकरणविषये न शीघ्रं प्रवर्तयतीत्येव शास्त्रेषु कथ्यते । न केवलं सामान्यविषय प्रवृत्तानाम्, अपि तु योगमार्गे प्रवृत्तानां साधकानामपि मनसः लौल्यात् कथं तेषां साधनमार्गे हानिः सम्भवतीति आचार्यः स्वात्मारामः उपदिशति हठयोग -प्रदीपिकायामेवं-

अत्याहारः प्रयासश्च प्रजल्पो नियमग्रहः ।
जनसङ्गश्च लौल्यं च षड्भिः योगो विनश्यति ॥ [2]

एतदेव हि योगाचार्येण कृष्णेनाऽपि श्रीमद्भगवद्गीतायां निर्दिश्यते –

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ [3]

अत्र तावत् विहाराः, चेष्टाश्च मुख्यं स्थानं वहन्ति मनसः वशीकरणविषये । सत्त्व-रजो-तमो गुणानां मध्ये रजोगुणस्य प्रभावः यद्यधिकः भवति तदैव मनसः चञ्चलत्वमपि अधिकं भवति ।

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवत् दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥ [4]

PURVA MIMAANSA

इति अर्जुनः योगाचार्यस्य पुरतः आत्मनः मनसः दौर्बल्यं यथास्थितिम् अङ्गीकरोति। अहो भाग्यं यत् द्वयोः सम्भाषणं गीतारूपात्मकं उपदेशपरं भूत्वा इदानीमपि लक्षशः कोटिशः जनान् उत्तमे मार्गे नयति! अस्माकं जीवनेऽपि एष अनुभवः जायत एव यत् कार्यमग्नाः चेदपि वयं कथञ्चित् बाह्यशब्दानां, रूपाणां, गन्धानां वा तत्सम्बन्धिनां सुख-दुःखरूपाणामनुभवानां प्रभावेन बाधिताः स्वल्पमपि वा कदाचित् अधिकं वा ह्रासं प्राप्नुमः किल!

मनसः यथार्थानुभवः

रूप-रस-गन्ध-स्पर्शादयाः इन्द्रियानुभवविषयाः इति कथ्यन्ते, ते च रागद्वेषादिभिः मनः बध्नन्ति। नेत्रे रूपेण, कर्णौ शब्दाभ्यां, नासा गन्धेन त्वक् स्पर्शानुभवेन च निरन्तरं विषयानुभवैः बाह्येन्द्रियाणि मनसा एव आकृष्टानि तादृशेषु अनुभवेषु कथञ्चित् रमन्तस्सन्ति। तेन जीवः इन्द्रियरामः भूत्वा पूर्वमेव मनसि स्थापितेन राग-द्वेष, सुख-दुःखादि द्वन्द्वानुभवेन। एतदेव हि –

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्ध-मोक्षयोः।
बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम्॥ [5]

प्रवृत्तिविषये अतिशीघ्रं फलमनुभूयते चक्षुरादिभिः इन्द्रियैः, तथा तन्निर्वाहकेन मनसा च। तस्य प्रभावः किं भवतीत्युक्ते अकारणं एतादृशेष्वेव अनुभवेषु मग्नस्य जीवस्य लक्ष्यप्राप्तिः असाध्या भवति। अनेन सुखमनुभूयते, अनेन दुःखमेव इति लौकिक -व्यापारेष्वेव सर्वथा मनः विषयासक्तं चेत् ह्रासः एव, न तु लाभः जीवाय। विरलाः एव जीवाः एतत् सर्वं विचिन्त्य मनसः वशीकरणविषये यतमानाः, आरम्भे नष्टाश्चेदपि अन्ते स्वलक्ष्यं साधितवन्तः भवन्ति। एते एवे योगिनः, सिद्धाः, मुनयः इति स्तूयन्ते लोके सर्वैः। एतादृशानां कर्माचरणमपि न कदापि तान् बध्नाति इति पुनःगीतायां प्रोच्यते श्रीकृष्णेन–

कायेन मनसा बुद्ध्या केवलैरिन्द्रियैरपि।

योगिनः कर्म कुर्वन्ति सङ्गं त्यक्त्वाऽऽत्मशुद्धये॥[6] इति।

चितैकाग्रतायाः वैशिष्ट्यं

एतत् सर्वं स्वकीयैरनुभवैः ज्ञात्वैव, प्रयत्नेषु सर्वविधकष्टानि सोढ्वैव योगिनः ऋषयश्च मनसः अथवा चित्तस्य एकाग्रतायाः निमित्तं कठोरं तपः, साधनानि च आचर्य तस्य आत्मवशीकरणप्रक्रियां आविष्कृत्य, तस्य लाभं च अस्मत्सदृशेभ्यः सामान्यजनेभ्यः उपदिष्टवन्तः व्यवहारैः तथा ग्रन्थरचनाद्वारा च। तैः प्रदर्शितानि सोपानान्येव संसारसागरात् विरलान् वा साधकान् उत्तमजीवनयापनार्थं, तद्वारा तुरीयं मोक्षपुरुषार्थं प्रति उद्धरन्तीत्यत्र नास्ति लवलेशोऽपि संशयः। तस्यैव मनसः अन्यभूतस्य चित्तस्य व्यापारः एकाग्रतानिमित्तं सुदृढः भवितव्यः इति

पातञ्जलयोगसूत्रे महर्षिणा पतञ्जलिना निर्दिश्यते -

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः [7]

अभ्यास-वैरागाभ्यां तन्निरोधः [8] इत्यादिषु सूत्रेषु ।

उपरमः – मनसः वशीकरणसाधनम्

तर्हि कोऽयमभ्यासः येन जीवः मनः स्ववशे स्थिरं स्थापयेत्? तस्य नाम उपरमः इति प्रोच्यते । उपरमः नाम विषयासक्तं मनः मन्दं मन्दं आत्मवशीकरणमार्गः – यथा रुग्णाय बालकाय क्रीडणकादीन् फलादीनि वा दत्वा भैषज्यदानं मात्रा लोके दीयते तद्वत् । भगवानादिशङ्करः अपि

स्वधर्मानुष्ठानमेव उपरमः[9]

इति तत्त्वबोधे ग्रन्थे उपरमस्य लक्षणम् अतिसरलतया ददाति । मनसः वशीकरणसमये जीवेन त्वरा न कदापि कार्या । कारणं विषयासक्तस्य सुखमग्नस्य अथवा दुःखमग्नस्य मनसः तादृशेभ्यः अनुभवेभ्यः आत्मवशीकरणं तादृशं सुलभं कार्यं नास्ति । अत एव तपसः पूर्वं, ध्यानादीनाम् अभ्यासानां पूर्वं, वेदान्तविचारादीनाञ्च पूर्वं वा शम-दम-उपरम-तितिक्षा-श्रद्धा-समाधानानाम् षण्णां सम्पत्तीनाम् अभ्यासः, तेषाम् आत्मसाक्षात्कारश्च अत्यावश्यकः भवति । यदा जीवः एतदवगत्य द्वन्द्वानुभवात् बहिरागन्तुं प्रयतते तदा मनसः अन्तरङ्गे पूर्वानुभवैः जन्मान्तरवासनाभिश्च गूढस्थितौ अवचेतनावस्थायां पतिताः अथवा विद्यमानाः, तत्समरणरूपाः क्लेशाः प्राबल्यं प्राप्य ऊर्ध्वपथगामिनं जीवं स्वपथे संयक् चलितुं न तावत् सुलभतया सहकुर्वन्ति । एतस्यैव आङ्ग्लभाषायाः addiction or deep rooted impressions of desires इति व्यपदिश्यते आधुनिकैः मनोवैज्ञानिकाः ।

एतादृशपरिस्थितौ मन्दं मन्दं जीवः स्वबुद्धिबलेन सहनशक्तिं संवर्ध्य, सङ्कल्पितं उत्तमलक्ष्यं मनसि निधाय कर्म-भक्ति-ज्ञानयोगान् सम्यक् आचर्य, गुरुम् आचार्यं वा समालम्ब्य मन्दं मन्दं बहिरागच्छेत् पुरोगन्तुम् । यदि अज्ञात्वा तीव्रगत्या पुरोगन्तुं प्रयतते चेत् सम्भ्रमादि मानसिकरोगाः, शरीररोगश्च जीवं बाधयेयुः । अत एव अर्जुनाय भगवान् उपदिशति कुरुक्षेत्रे –

शनैश्शनैरुपरमेत् बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ॥[10] **इति ।**

उपसंहारः

पूर्वोक्तः विषयः ध्यानावस्थितमनस्काय ज्येष्ठसाधकाय । वयं तावत् सामान्याः मनुष्याः । परमस्माभिरपि लोके नित्यव्यापारेषु, स्वीकृतेषु औद्योगिककार्येषु च कौशलं प्रदर्श्य मर्यादास्तरः

अवश्यं वर्धनीय एव।

परम् आधुनिकं जीवनं यन्त्रमयं, मनः परवशीकर्तुं तस्मिन् अनेकानि विषयानि सन्ति। यदा मनुष्यः मम मनसि चाञ्चल्यं किमर्थं जायते? तस्य दुष्फलं किम्? कथमहं निबद्धोऽस्मि? कथं वा बहिरागच्छेयम् ? को मार्गः मत्समानेभ्यः सामान्येभ्यः निर्दिष्टः अस्ति? कः मां रक्षेत् एतादृशदुर्दशायाः इति चिन्तयितुं वा प्रयतते तदा एव लाभः। विशिष्य आबाल्यात् छात्राणां मनसि तेषामवगमनानुगुणं उपरमस्य आत्मसाक्षात्कारः कथं? तस्य लाभाः के इति तेषां स्तरानुगुणं ज्येष्ठाः उदाहरणपुरुषाः सन्तः मार्गदर्शनं कुर्वन्ति चेत्, ते यदा युवकाः भवन्ति, तदा उत्तमविधानेन सर्वक्षेत्रेषु स्वप्रतिभां प्रकटयित्वा आत्मनः कृते, स्वपरिसराय तथा देशाय च कल्याणमावहन्ति निश्चयेन।

सन्दर्भसूची

1. श्रीमद्भगवद्गीता – अध्यायः -3, श्लोकसङ्ख्या – 42. गीताप्रेस् मुद्रणालयेन 2 0 0 8 वर्षे मुद्रितम्, आङ्ग्लानुवादसहितम् – पृष्ठसङ्ख्या -58
2. हठयोगप्रदीपिका – आचार्यस्वात्मारामेण लिखितम्, स्वामि मुक्तिबोधानन्देन व्याख्यातम्, स्वामि सत्यानन्दसरस्वतिना मार्गदर्शितम्, बिहारप्रान्तस्थ मुङ्गेर नगरस्य योगा पब्लिकेशन् ट्रस्ट् द्वारा 1998 वर्षे मुद्रितम्, ISBN: 978-81- 85787-38-1,आङ्ग्लानुवादसहितम् – पृ.सङ्ख्या –50.
3. श्रीमद्भगवद्गीता – अध्यायः -6, श्लोकसङ्ख्या – 17. गीताप्रेस् मुद्रणालयेन 2008 तमे वर्षे मुद्रितम् – आङ्ग्लानुवादसहितम् पृष्ठसङ्ख्या -82 ।
4. श्रीमद्भगवद्गीता – अध्यायः 6 -, श्लोकसङ्ख्या –34 .गीताप्रेस् मुद्रणालयेन 2008 तमे वर्षे मुद्रितम्, आङ्ग्लानुवादसहितम् – पृष्ठसङ्ख्या -85.
5. ब्रह्मबिन्दूपनिषत् – नारयणाचार्य – काव्यतीर्थैः सङ्कलितम् – निर्णयसागरमुद्रणालयेन 1890 तमे वर्षे मुद्रितम् -पृष्ठसङ्ख्या 156.
6. श्रीमद्भगवद्गीता – अध्यायः 5 -, श्लोकसङ्ख्या –11 .
गीताप्रेस् मुद्रणालयेन 2008 तमे वर्षे मुद्रितम्, आङ्ग्लानुवादसहितम् – पृष्ठसङ्ख्या -72.
7. पातञ्जलयोगसूत्रम् - महर्षिणा पतञ्जलिना लिखितम्, स्वामिसत्यानन्दसरस्वत्या व्याख्यातम्, बिहारप्रान्तस्थ मुङ्गेर नगरस्य योगा पब्लिकेशन् ट्रस्ट् द्वारा 1989 वर्षे Four chapters on Freedom नाम्नि मुद्रितम्, ISBN:81-85787-18-2, पृष्ठसङ्ख्या – 33.
8. पातञ्जलयोगसूत्रम् – महर्षिणा पतञ्जलिना लिखितम्, स्वामिसत्यानन्दसरस्वत्या

PURVA MIMAANSA

व्याख्यातम्, बिहारप्रान्तस्थ मुङ्गेर नगरस्य योगा पब्लिकेशन् ट्रस्ट् द्वारा 1989 वर्षे Four chapters on Freedom नाम्नि मुद्रितम्, ISBN: 81-85787-18-2,पृष्ठसङ्ख्या – 58.

9. तत्त्वबोधः – शङ्कराचार्येण रचितः आङ्ग्लानुवादसहितः, श्रुति सेवा ट्रस्ट् – कोयम्बुत्तूरु -तमिल्नाडु द्वारा 2004 तमे वर्षे मुद्रितः – पृष्ठसङ्ख्या 8&9.

10. श्रीमद्भगवद्गीता – अध्यायः -6, श्लोकसङ्ख्या – 25.

गीताप्रेस् मुद्रणालयेन 2008 वर्षे मुद्रितम् – पृष्ठसङ्ख्या - ।

ग्रन्थसूची

1. श्रीमद्भगवद्गीता : गीताप्रेस् मुद्रणालयः – 2008 वर्षे मुद्रितम् – त्रिंशत्तमम् संस्करणम् ।

2. हठयोगप्रदीपिका – स्वात्मारामः – य़ोगा पब्लिकेशन् ट्रस्ट् मुद्रणालयः – बिहारम् – मुङ्गेर्- 1998 वर्षे मुद्रितम् । प्र-संस्करणम् ।

3. पातञ्जलयोगसूत्रम् – स्वामिसत्यानन्दसरस्वतीनां आङ्लानुवादसहितम् - 1989 वर्षे य़ोगा पब्लिकेशन् ट्रस्ट् मुद्रणालयः – बिहारम् – मुङ्गेर् द्वारा Four chapters on Freedom नाम्नि मुद्रितम् । प्र-संस्करणम् ।

4. ब्रह्मबिन्दूपनिषत् – नारयणाचार्य – काव्यतीर्थैः सङ्कलितम् – निर्णयसागरमुद्रणालयेन 1890 तमे वर्षे मुद्रितम् ।

5. तत्त्वबोधः – शङ्कराचार्येण रचितः आङ्ग्लानुवादसहितः, श्रुति सेवा ट्रस्ट् – कोयम्बुत्तूरु -तमिल्नाडु द्वारा 2004 तमे वर्षे मुद्रितः । द्वि-संस्करणम् ।