The Brāhmī, International Multidisciplinary Research Journal
(Peer Reviewed, Referred & Open Access Journal)
Volume: 01 | Issue: 01 | Mar-May 2024 | www.thebrahmi.com

चित्तप्रसादनाय मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणामपरिहार्यता

सस्मिता सेठी

अध्यापिका

कुन्तलाकुमारीसावत महिलामहाविद्यालयः,वालेश्वरम्

शोधसारः

भारतीययोगपरम्परायां पातञ्जलयोगसूत्रं प्राणिनां भव्यजीवनचर्यायाममृतमयं परिणामं प्रकामं प्रयच्छति । तत्र आपादमधुरचाकचक्यविलासकलाकलापपूर्णचित्तस्य वैमनस्यं नैरस्यमपाकर्तुं चित्तप्रसादनस्य परमं प्रयोजनं निश्चीयते । तस्मात् मया शोधनिबन्धेऽस्मिन् चित्तप्रसादननिमित्तं प्रक्रमेण उपक्रमे मनसः स्वरुपं, तस्य विषयवतीप्रवृत्तिः, चित्तस्थिरस्योपायाः, निर्वितर्कसमाधिप्रभृतिविषयान् सन्निवेश्य विषयस्य सारनिर्यासमुपसंहारे मया समुपनिवद्धः विद्यते । तथाहि संप्रज्ञातसमाधौ चेत् श्रद्धापूर्वकम् एकस्मिन् आत्मतत्वे चित्तं युज्यते तथा च मैत्री-करुणा-मुदित-उपेक्षा इति अभ्यसते । तर्हि साधकस्य साधिकायाः वा चित्तं प्रसीदति ।व्यासभास्यदिशा सर्वप्राणिषु सुखसम्भोगापन्नेषु मैत्रीं भावयेत् । दुःखितेषु करुणाम्, पुण्यात्मकेषु मुदिताम्, अपुण्यशीलेषु उपेक्षाम् ।

कूटशब्दाः

मैत्री, करुणा, मुदितः, उपेक्षा, चित्तप्रसादनम् ।

उपक्रमः

चित्तस्य एकाग्रतानिमित्तं प्राणायामानुष्ठानस्य विधिः पतञ्जलिना अभिधीयते यथा–प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।[1] अत्र उपायद्वयमालक्षते प्राणायामकाले 1-प्रच्छर्दनम्, 2-विधारणम् ।प्रच्छर्दनं नाम श्वासस्यवहिर्मुखिता तथा प्रश्वासस्य अन्तर्गमनम् ।विधारणं नाम वहिर्देशे आभ्यन्तरप्रदेशे च श्वासस्य धारणम् । अत्र लौकिकतया श्वासस्य अन्तर्मुखीकरणं प्रश्वासः, वहिर्मुखीकरणं श्वासः, वहिर्देशे आभ्यन्तरप्रदेशे च श्वासस्य धारणं विधारणं नाम कुम्भकमुच्यते । भारतवर्षस्य अन्यतमयोगी श्री शिवमुनिः कथयति- प्रच्छर्दनं विधारणं च प्राणोपासना कथ्यते ।[2]

तत्र प्रश्नोपनिषदि–प्रजापतिश्चरति गर्भे त्वमेव प्रतिजायसे । तुभ्यं प्राण प्रजास्त्विमां बलिं हरन्ति यः प्राणेः प्रतितिष्ठसि ।[3] अत्र अयमाशयः हे प्राण ! त्वमेव प्रजापतिः, त्वमेव गर्भे सञ्चरसि । त्वमेव पितुर्मातुश्च स्वरुपः । मनुष्यप्रभृतिः सर्वे प्रजाः त्वमेव सर्वं समर्पयन्ति । यतः त्वं सर्वेरिन्दियैः साकमवतिष्ठसि । तत्रैव प्रश्नोपनिषदि –

प्राणस्येदं वशे सर्वं त्रिदिवे यत्प्रतिष्ठितम् ।
मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि न इति ।।[4]

© 2024, The Brāhmī

अस्यां पृथिव्यां स्वर्गलोके च यत्किञ्चित् अवस्थितं तत् सर्वं प्राणस्याधीनमितिमन्तव्यम् । तस्मात् यथा माता पुत्रकन्यां रक्षति तथैव हे प्राण ! माता इव पुत्रगणान् पालयस्व ।तथा च अस्माकं श्रीं प्रज्ञां च विधेहि । छान्दोग्योपनिषदि प्राणोपासनाम् उद्गीथोपासना इति वर्णिता ।तत्र एवमाख्यानं परिलक्ष्यते । तत्र देवासुरयोः मध्ये संग्रामः संजातः ।संग्रामे असुराणां पराजयनिमित्तं देवैः उद्गीथस्यानुष्ठानं नाम प्राणोपासनं सम्पादितम् । तत्र ते आदौ प्राणदेवं नासिकानिर्गतं प्राणमुपासन्ते स्म ।[5] तदा असुरैः नासिकास्तप्राण निहतः ।अनन्तरं वाणीरुपप्राणमुपासितवन्तः ।[6]

असुरैः तादृशी वाणी अपि निहता ।अथ चक्षुरुपमुद्गीथमुपासनां कृतवन्तः ।[7] असुरैः चक्षुरपि विनष्टीजातम् । तदनन्तरं श्रोत्ररुपमुद्गीथमसुरैः निहतम् ।[8]ततः मनोमयमुद्गीथं प्रार्थितवन्तः ।[9] तादृशं मनोरुपमुद्गीथं संकीर्त्तितवन्तः । असुरैः मनश्च पापविद्धं कृतवन्तः । अन्तिमे मुख्यप्राणरुपमुद्गीथं देवा उपासितवन्तः ।[10] मुख्यप्राणसन्निधौ यदा असुराः गतवन्तः तदा ते विनष्टाः जाताः । व्यासभाष्ये – ताभ्यां वा मनसः स्थितिं संपादयेत् ।[11]तत्त्ववैशारद्याम् – तदेताभ्यां प्रछर्दनविधारणाभ्यां वायोर्लघुकृतशरीरस्य मनः स्थितिपदं लभते ।[12] अत्र अयमाशयः यत् –प्रछर्दनविधारणेति प्राणायामद्वारा मनसः स्थितिः सुदृढा भवति । यतः कोशाभ्यन्तरे मनोमयकोशः विद्यते ।तस्मात् श्वासप्रश्वासयोर्गतिः यावत्त्वरा भवति तदा मनः चञ्चलायते ।यावत् स्थिराः भवन्ति तावत् मनसः गतिरपि स्थिरायते ।

मनसः विषयवतीप्रवृत्तिः

मनसः विषयवतीप्रवृत्तिसम्बन्धे चित्तस्थिरस्य उपायान्तरमुच्यते । विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धनी ।[13] तत्र रुप-रस-गन्ध-शब्द-स्पर्शादि चित्तस्य कस्मिंश्चित् वस्तुनि निबन्धनमेकमुखीकरणं वा एका अवस्था विद्यते । तादृशी अवस्था अतीन्द्रियतथ्यं ज्ञातुं प्रचोदयति । अनन्तरं चित्तस्य स्थिरतां द्रढयितुं सूत्रान्तरमुपदिश्यते विशोका वा ज्योतिष्मती ।[14] अत्र मनस्थितेः संकेतद्वयं विनिर्दिष्टम् । एका विशोका अपरा ज्योतिष्मती ।तत्र विशोकानां दुःखवर्जिता । ज्योतिष्मती नाम प्रकाशरुपा । अनन्तरं तस्य चित्तस्य स्थैर्यविकाशाय सूत्रमुटङ्कितम् ।वीतरागविषयं वा चित्तम् ।[15] अनेन सूत्रेण कथ्यते – यदा चित्तं दुःखवर्जितं प्रकाशशीलं भवति, तदा चित्तं निसर्गतया वीतरागविषयं नाम सर्वेभ्यः शब्द-रुपादिविषयेभ्यः विनिर्मुक्त भवति । अपरं सूत्रमेकं पतञ्जलिना प्रोक्तम् – स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा ।[16] स्वप्नज्ञानस्य आलम्बनेन अथवा निद्राज्ञानस्य आलम्बनेन योगीनश्चित्तं स्थितिपदं नाम स्थिरतां लभते इति आशयः ।अथ चित्तस्थिरताया अन्तिमनिष्कर्षे उच्यते –यथाभिमतध्यानाद् वा ।[17]

चित्तस्थिरोपायाः

एतद्विहाय ये ये उपायाः योगशास्त्रे विद्यन्ते तेषां ध्यानादपि चित्तं स्थिरीभवति । अधुना चित्तस्थिरतायाः फलसम्बन्धे कथ्यते–परमाणुपरममहत्त्वान्तोऽस्य वशीकारः ।[18] चित्तस्थिरताद्वारा सूक्ष्मात् सूक्ष्मतमा पदार्थाः बृहतः बृहत्तमापदार्थाः चित्तस्य वशीभूताः भवन्ति । ततः चित्तस्थिरताया अभ्यासे समापत्तिलाभनिमित्तं सूत्रं प्रदर्शितम्

The Brāhmī, International Multidisciplinary Research Journal
(Peer Reviewed, Referred & Open Access Journal)
Volume: 01 | Issue: 01 | Mar-May 2024 | www.thebrahmi.com

।क्षीणवृत्तेरभिजातस्येव मणेर्ग्रहीतृग्रहणग्राह्येषु तत्स्थतदञ्जनता समापत्तिः ।[19] योगिनः चित्तं यदा अभ्यासवैराग्यप्रभृतिभिः शुद्धमेकाग्रं च भवति तदा तस्य चित्तं स्वच्छ-शुभ्र-स्फटिकमणिवत् प्रतीयते ।अर्थात् सत्त्व-रजतमोगुणप्रभृतयः प्रभावशून्याः भवन्ति ।अथ समापत्तेः नाम समाधेः चातुर्विध्यं प्रक्रमेण वर्णितम् । अत्र सवितर्कसमापत्तिर्नाम सवितर्कसमाधिं वर्णयितुं पतञ्जलिः ब्रूते–तत्र शब्दार्थज्ञानविकल्पैः संकीर्णा सवितर्का समापत्तिः ।[20] अत्र अयमाशयः योगिनः एकाग्रचित्तं स्थूलसूक्ष्मपदार्थेषु तदाकारं संजायते तत्र स्थूलविषयेषु कथं सम्बन्धः स्थाप्यते इति शङ्कायां कथ्यते स्थूलविषयकसमापत्तिः द्विविधा ।सवितर्कसमापत्ति रपरा तु निर्वितर्कसमापत्तिः । विषयप्रपञ्चविजडितमनुष्यस्य चित्तमेकाग्रतां लब्ध्वाऽपि जन्मान्तरवासनावशात् पुनश्च मध्ये मध्ये चित्तचाञ्चल्यात् मनः शब्दार्थज्ञानप्रभृतिषु संकीर्णा संजायते ।तस्मात् सवितर्कासमापत्तिरुपतिष्ठति । अनन्तरं दैवानुग्रहात् यदा विषयवृत्तिषु चित्तं निर्वितर्कम्, अनासक्तम्, मोहशून्यं भवति तदा निर्वितर्कासमापत्तिः नाम निर्वितर्कसमाधिः लभ्यते । अत्र निर्वितर्कसमाधेः स्वरुपं महर्षिपतञ्जलिः प्रक्रमेण निर्वक्ति------"स्मृतिपरिशुद्धौ स्वरुपशून्यमेवार्थमात्रनिर्भासा निर्वितर्का" ।[21]

निर्वितर्कसमाधिः

"या शब्दसंकेतश्रुतानुमानज्ञानविकल्पस्मृतिपरिशुद्धौ ग्राह्यस्वरुपोपरक्ता प्रज्ञा स्वमिव प्रज्ञास्वरुपं ग्रहणात्मकं त्यक्त्वा पदार्थमात्रस्वरुपा ग्राह्यस्वरुपापन्नेव भवति सा निर्वितर्कासमापत्तिः" ।[22] अत्र शब्दसंकेतस्मरणपूर्वकमागमानुमानाभ्यां यदा साधकस्य चित्तं पूर्णतया आत्मानमनुभवितुं शक्नोति तदा सवितर्कसमाधेः परं निर्वितर्कसमाधिः लभ्यते ।वाचस्पतिमिश्रस्य निर्वितर्कसमाधिसम्बन्धे मतं भवति---स्मृतिपरिशुद्धिः त्रिविधा भवति ।

1.शब्दसंकेतः नाम यदि किञ्चित् अपि तथ्यं साक्षात् श्रुयते ।

2.श्रुतम् नाम अस्मादपि मनुष्यात् किमपि श्रुत्वा चित्तचापल्यं जायते ।

3.अनुमानं नाम वस्तुतथ्यं न ज्ञात्वाऽपि अस्तित्वहीन स्व कपिलकल्पितमनुमानं चित्तं भ्रामयति । तदा निर्वितर्कास्थितिः साधकस्य कृते आयाति । परन्तु शब्दसंकेत-श्रुतम्-अनुमानप्रभृतिभिः साधकः सवितर्कप्रपञ्चे निपतति । किन्तु एषां त्रयाणां यदा स्मृतौ आगमनं तदा एतादृशः स्मृतेः हानिः कर्त्रव्या । यतः एतेषां समवाये स्मृतिर्मलीनः भवति । अपि च यदा निर्वितर्कसमाधौ एतादृशं चिन्तनं नैव स्पृहणीयम् ।अथ अत्र व्यासभाष्ये पदार्थमात्रस्वरुपस्याग्रहणमेव निर्वितर्कसमाधिं जनयति ।

उपसंहारः

पूर्वोक्ततया चतस्त्र समापत्तयः नाम सवितर्काः, निर्वितर्काः, सविचारः, निर्विचारेति नाम भवति सबीजसमाधिप्रभृतयः मया पर्यालोचिताः । ।अत्रायमभिप्रायः सत्सु चतुष्टयसमाधिषु प्रथमद्वयं नाम सवितर्कः, निर्वितर्क

The Brāhmī, International Multidisciplinary Research Journal
(Peer Reviewed, Referred & Open Access Journal)
Volume: 01 | Issue: 01 | Mar-May 2024 | www.thebrahmi.com

इति ।स्थूलपदार्थसहितं सम्बन्धं स्थापयति ।स्थूलपदार्थस्य इत्युक्ते पृथिवी,सूर्यः,मनुष्यादयः बुध्यन्ते ।परन्तु सूक्ष्मपदार्थसङ्गितं सविचार-निर्विचार इति समाधिद्वयस्य सम्बन्धः तिष्ठति ।तत्र सूक्ष्मवस्तुनि इत्युक्ते पञ्चतन्मात्रा यथा– शब्दः,रुपः,रसः,गन्धः,स्पर्शस्तथा मनः,बुद्धिः,अहंकार इति ।संप्रज्ञातसमाधौ जीवः बुद्धिसहयोगेन सर्वमनुभवितुं शक्नोति । तत्र अहंकारस्य सम्बन्धश्च वर्त्तते । तस्मात् संप्रज्ञातसमाधिः सालम्बनसमाधिरुच्यते । परवर्त्तिनिसमये असंप्रज्ञातसमाधिसहितं वाह्यवस्तुनः सम्बन्धाविद्यमानत्त्वात् तत्तु निर्वीजः समाधिः कथ्यते । अधुना निर्विचारसमाधेः समापत्तेः वा अर्थं वोधयितुं सूत्रं पतञ्जलिः व्याचष्टे यत् – "निर्विचारवैशारद्येऽध्यात्मप्रसादः" ।[23] अत्र व्यासभाष्यदृष्ट्या निर्विचारसमाधेः फलं भवति अध्यात्मप्रसादः (spiritual bliss)। येन आत्मविषयकप्रसन्नता लभ्यते । एवं रीत्या निर्विचारसमाधौ वैशारद्यं नाम नैर्मल्यं यदाधिगम्यते तदा आत्मसाक्षात्कारः समीपवर्त्ती भवति ।

पादटीकाः

1.यो.सू.-1.34

2. योगदर्शनशास्त्रम्, यो.सू.-1.34

3. प्र.उप. -2.7

4. प्र.उप. – 2.13

5. छा.उप.-1.2,ते ह नासिका प्राणमुद्रगीथमुपासां चक्रिरे ।तँ हासुराः पाप्म्ना.......ह्येष विद्धिः ।

6. 2.छा.उप.- 1.3,अथ ह वाचमुद्गीथमुपासां चक्रिरे ।

तां हासुरा.........................चानृतं च पाप्मना ह्येषा विद्धा ।

7.छा.उप.-1.4,अथ चक्षुरुद्गीथमुपासां चक्रिरे ।तद्धासुराः पाप्मना......ह्येतविद्धम् ।

8.छा,उप.-1.5, अथ ह श्रोत्रमुद्गीथमुपासां चक्रिरे ।तद्धासुरा.......ह्येतविद्धम् ।

9.छा.उप.-1.6,अथ ह मन..........पाप्मना ह्येतद्विद्धम् ।

10.छा.उप.-1.7,अथ ह य एवायं मुख्य...........विध्वंसेत् ।

11.यो.सू.,व्या.भा.–1.34

12.यो.सू.,व्या.भा.,त.वै.–1.34

13.यो.सू.-1.35

14.यो.सू.-1.36

15.यो.सू.-1.37

16.यो.सू.-1.38

17.यो.सू.-1.39

18.यो.सू.-1.40

19.यो.सू.-1.41

20.यो.सू.-1.42

21.यो.सू.-1.43

22.व्या.भा.-1.43

23.यो.सू.-1.47

सहायकग्रन्थसूची

1.पातञ्जल-योगदर्शन, चौखम्बा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी-221001

2.पातञ्जलयोगप्रदीप.गीताप्रेस, गोरखपुर-273005

3.पातञ्जलयोगदर्शनम्, भारतीय विद्या प्रकाशन, 22/39 पञ्चगंगाघाट, वाराणसी

4.योगदर्शनशास्त्र, योगेश्वरः शिवमुनिः, अखिल भूमण्डलीय सर्वशिरोमणि मुनिसमाज मुनीश्वर मठ (पंजी.), आदिमुनिश्वराश्रम, 24/1, अलहदादपुर गोरखपुर-273001

5.ईशादि नौ उपनिषद्, गीताप्रेस, गोरखपुर, 273005

6.छान्दग्योपनिषद्, गीताप्रेस, गोरखपुर, 273005