

योग दर्शन में चक्रों की अवधारणा : एक विवेचनात्मक अध्ययन

रंजीत सिंह पीएच. डी. शोधार्थी

योग एवं आयुर्वेद विभाग

साँची बौद्ध-भारतीय ज्ञान अध्ययन विश्वविद्यालय, रायसेन १/४म.प्र.१/२

सारांश

चक्र वे ऊर्जा के केन्द्र हैं, जिसके माध्यम से अंतरिक्ष ब्रह्माण्ड की ऊर्जा मानवीय शरीर में निरन्तर प्रवाहित होती रहती है। व्यावहारिक जीवन को और अधिक कुशलता प्रदान करने में इन चक्रों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। चक्र ऊर्जा के वे केन्द्र हैं जो प्रत्येक मनुष्य के अन्दर विद्यमान होते हैं जिनकी संख्या विभिन्न विद्वानों के अनुसार भिन्न-भिन्न होती है। मुख्यतः अधिकांश विद्वानों द्वारा चक्रों की संख्या सात बताई गई है यथा- मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा और सहस्रार। इन चक्रों का स्वरूप, रंग, स्थिति, गुण, स्वभाव आदि भिन्न-भिन्न होते हैं। परन्तु आवश्यकता मात्र इन चक्रों की साधना की होती है। चक्र जागरण की प्रक्रिया के साथ-साथ ही चेतना का विकास होता है। चेतना का विकास ही सिद्धियों की परिणति में फलित होता है जिनका वर्णन पतंजलि योग दर्शन के तृतीय पाद 'विभूतिपाद' में किया गया है। योग दर्शन में चक्रों की साधना या चक्र जागरण की यात्रा यम, नियम आदि अष्टांग योग के द्वारा बताई है। धारणा, ध्यान और समाधि के सम्मिलित रूप को संयम कहते हैं। जिस स्थान पर संयम किया जाता है अर्थात् जहाँ चेतना को घनीभूत किया जाता है वहाँ सिद्धि का प्रतिफल प्राप्त होता है।

उक्त शोध पत्र पतंजलि योगदर्शन में चक्रों के स्वरूप को स्पष्ट करते हुए मानवीय चेतना का चक्रों के साथ घनिष्ठ संबंध को स्थापित करने का प्रयास करेगा।

मुख्य बिंदु- योग दर्शन, अष्टांग योग, चक्र, चेतना, सिद्धियाँ

प्रस्तावना

महर्षि पतंजलि द्वारा अपने योग सूत्र में विभिन्न चक्रों को क्रमबद्ध और साफ ढंग से समझाया है। जिससे योग साधन के अभ्यास में क्रम में कोई भी पथ अधूरा न रह जाए।¹ सप्तचक्र का ध्यान साधना विशेष रूप से मानसिक और शारीरिक रोगों से बचाने, रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार लाने तथा तनाव पूर्ण स्थितियों को दूर करने में अधिक लाभकारी हैं।¹ महर्षि पतांजलि के अपने योग दर्शन शास्त्र में मौजूद सात चक्रों पर ध्यान करने अर्थात् मन को लगाने से आध्यात्मिक व अलौकिक ज्ञान की प्राप्ति होती है। सूक्ष्म शरीर के इन सप्तचक्र का नाम इस प्रकार है।

-मूलाधार चक्र- यह जननेन्द्रिय और गुदा के बीच स्थित हैं

-स्वाधिष्ठान चक्र- यह उपस्थ में स्थित हैं।

-मणिपूर चक्र- यह नाभिमंडल में स्थित हैं।

-अनाहद चक्र- यह हृदय के पास स्थित हैं

-विशुद्धि चक्र- कंठकूप में स्थित हैं

-आज्ञा चक्र- यह भ्रमध्यम में स्थित हैं।

-सहस्रार चक्र- यह मस्तिष्क में स्थित हैं।

योग शास्त्रों में मनुष्य के अन्दर मौजूद षट्चक्रों का वर्णन किया गया है। यह चक्र शरीर के अलग-अलग अंगों में स्थित हैं तथा इनके नाम भी भिन्न हैं शरीर में सप्तचक्र होते हैं, जिनका ध्यान करने से दिव्य शक्ति, दिव्य दृष्टि और दिव्य ज्ञान की प्राप्ति होती है। इसके ध्यान से साधक मन और आत्मा परमात्मा अर्थात् भगवाना का दर्शन करता है। इन चक्रों का ध्यान आसन में बैठ कर किया जाता है। अतः आसन में बैठकर एक-एक करके इन चक्रों का ध्यान करें। योग दर्शन में मानवीय चेतना के विकास के लिए महर्षि पतंजलि ने चित्त शुद्धि के अनेक आयामों का वर्णन किया है। इसमें साधक की स्थिति के आधार पर योग साधनाओं का वर्णन मिलता है। जैसे उच्चस्तर के साधकों के लिए अभ्यास-वैराग्य की साधना, मध्यम स्तर के साधकों के लिए क्रियायोग की साधना और निम्नस्तर अथवा सांसारिक मनुष्यों के लिए अष्टांगयोग की साधना बतायी है। महर्षि पतंजलि विभूतियों के रूप में चक्र आदि का वर्णन कर साधना मार्ग की उपलब्धियों का वर्णन भी करते हैं। इसमें राजयोग को आठ अंगों में विभक्त किया है, इसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार बहिरंग योग है, तथा धारणा, ध्यान, और समाधि अन्तरंग योग में आते हैं। जब इन तीनों अन्तरंग साधनों का

¹ <https://m.facebook.com/veadsupanishads/posts/1091685644201939>

किसी ध्येय वस्तु या उसके गुण आदि में पूर्णतः संयम हो जाने पर उस वस्तु का पूर्ण ज्ञान हो जाता है और जब साधक संयम करता है, तो विभूतियाँ उत्पन्न होने लगती हैं। जो मानव की चेतना के रूप में घनिभूत होती है। प्राप्त वर्णन के अनुसार प्राणिक शरीर को चक्रों से ऊर्जा प्राप्त होती है, जबकि चक्र शरीर के अन्दर ऊर्जा के सूक्ष्म एवं शक्तिशाली स्रोत होते हैं। ये ब्रह्माण्डीय प्राण को ग्रहण कर उसे एकत्रित कर रखते हैं और एक ट्रांसफॉर्मर की भाँती ऊर्जा के स्तर को कम कर देते हैं ताकि शरीर के विभिन्न अवयव एवं भगा उसका उपयोग कर सकें। ये चेतना की उच्चा क्षमताओं और आयामों को प्रकाशित करने के लिये स्विच की तरह कार्य करते हैं। स्वामी सत्यानंद सरस्वती जी के अनुसार "चक्र का सामान्य अर्थ 'पहिया' या 'वृत्त' होता है। लेकिन योग के संभर्द में इसका अर्थ भँवर या चक्रवात भी होता है। चक्र शरीर के विशेष भागों में स्थित प्राण-शक्ति के केन्द्र हैं जो सम्पूर्ण मानव शरीर में व्याप्त प्राण के प्रवाह को नियन्त्रित करते हैं।² जो अपने-अपने केन्द्र में विशेष गुणों जैसे काम-वासना, इच्छा तथा आत्मशक्ति के रूप में देखी जा सकती है।

चक्रों का स्वरूप

मानव शरीर में चक्रों को मेरुदण्ड के मध्य से होकर जाने वाली सुषुम्ना नाड़ी में स्थित हैं। सुषुम्ना मूलाधार से होते हुये सिर के शीर्ष पर समाप्त होती है। चक्रों का सम्बन्ध नाड़ियों के जाल से हैं। ये नाड़ियाँ तारिकाओं के समान, किन्तु उनसे अधिक सूक्ष्म होती हैं। चक्रों का प्रतीकात्मक रूप से कमल की पंखुड़ियों के रूप में दर्शाया जाता है। प्रत्येक चक्र की पंखुड़ियों की संख्या और रंग निर्धारित होता है। कमल आध्यात्मिक जीवन की उन तीन अवस्थाओं का प्रतीक हैं, जिनसे होकर साधक को गुजरना पड़ता है। ये तीन अवस्थायें हैं- अज्ञान, जिज्ञास और आत्म-साक्षात्कार। यह चेतना की निम्नतम अवस्था से उच्चतम अवस्था तक के आध्यात्मिक विकास का परिचायक है। बीज मंत्रों के साथ अंकित कमल-दल चक्रों एवं नाड़ियों से सम्बद्ध अतीन्द्रिय शक्ति के विविध रूपों का दर्शाते हैं। प्रत्येक चक्र के भीतर एक यन्त्र होता है, जो उससे सम्बद्ध तत्व एवं बीज-मंत्र का ज्यामितीय प्रतीक होता है। यन्त्र के भीतर उसका एक इष्ट देवता होता है। जो दैवी सत्ता के एक वाहन भी होता है, जो उस चक्र विशेष से सम्बद्ध अन्य अतीन्द्रिय पक्षों को दर्शाता है।³

योगदर्शन में चक्रों की अवधारणा

² सत्यानंद, सरस्वती, (2005) कुण्डलिनी योग, बिहार योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुगेर, पृष्ठ- 16

³ सत्यानंद, सरस्वती, (2006) आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, बिहार योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुगेर, पृष्ठ- 546

महर्षि पतंजलि के मतानुसार योग दर्शन में चित्त शुद्धि या मानसिक स्थिरता के बाद जब मानव की चेतना का किसी विशेष स्थान अथवा वस्त्र पर संयम किया जाता है तो उस स्थान पर प्राण ऊर्जा काम करना शुरू करती जिसके कारण वह स्थान जाग्रता हो जाता है और विभूतियों के रूप सामने प्रकाट होने लगती है। उदरीय प्रदेश में स्थित नाभि कमल का ध्यान करने पर काया अर्थात् सम्पूर्ण शरीर का पूर्ण ज्ञान हो जाता है।⁴ जिसके नाभि में स्थित चक्र (मणिपुर) है। जिसमें शरीर की समस्त नाड़ियों एक साथ गुथी हुई हैं। उसमें संयम करने से स्थूल शरीर के विषय में ज्ञान प्राप्त हो जाता है। यह चक्र अधिकतम शुद्ध तथा जाग्रत हो जाता है तो शरीर रोगों से रहित हो जाता है व कान्तिमय हो जाता है। तथा योगी की चेतना का फिर काम नहीं हो सकती है। हृदय कमल में ध्यान करने पर चित्त के स्वरूप बोध हो जाता है।⁵ हृदय का समान अर्थ, कमल से है। जिसे अनाहत चक्र कहते हैं। अनाहत चक्र पर ध्यान या संयम करने से साधक अपने मन की प्रकृति का ज्ञान प्राप्त कर लेता है। जब पदार्थ और मन सम्बन्ध हो जाते हैं तब उस चेतना को चित्तसंवित् कहते हैं। अपने चित्त में प्रविष्ट सब वासनाओं तथा दूसरों के चित्त में प्रविष्ट रागा आदि को जान लेता है।⁶ अभ्यास हो जाने पर साधक को शोकरहित ज्योतिष्यमति में प्रवृत्त होने में भी मन की स्थिति का ज्ञान हो जाता है। स्वामी विवेकानन्द राजयोग को एक और की समाधि है। जिसका ध्यान हृदय में मानो एक कमल है, उसकी पंखुड़ियाँ नीचे की ओर हैं। उसके भीतर से सुषुम्ना के मध्यम से पूरक करके रेचक करते समय सोचो कि वह कमल पंखुड़ियों सहित उर्ध्वमुख हो गया है और कमल के भीतर एक महाज्योति विद्यमान है। उस ज्योति का ध्यान करो।⁷ मूर्धा का अर्थ सहस्त्रार है। प्रकाश का सम्बन्ध निश्चित रूप से आज्ञा चक्र से है। जो भूमध्य पर स्थित है। आज्ञा चक्र पर संयम से सफलता अपेक्षाकृत शीघ्रता से प्राप्त होती है। जब मन प्रकाशित होता है, तो आध्यात्मिक दृश्य प्रकट होने लगते हैं। जिसमें साधक को योग की विभूतियों के साक्षत् दर्शन होते हैं। ये विभूतियाँ बिना शरीर के भी रह सकती हैं। क्योंकि उन्हें ऐच्छिक और अनैच्छिक मानसिक अतीन्द्रिय क्रियाओं पर पूर्ण नियंत्रण होता है। अतः वे बिना भौतिक शरीर के भी रह सकते हैं। अतः उन्हें सिद्ध कहा जाता है। हम सामान्य रूप से उन्हें देख नहीं सकते क्योंकि हमारे समान उनका भौतिक शरीर नहीं होता परन्तु जब आज्ञा चक्र या सहस्त्रार चक्र पर संयम किया जाता है। तब योगी उनसे मिल सकता है। बातें कर सकता है ताकि वह उनसे मार्ग दर्शन एवं प्रेरणा प्राप्त कर सके। चक्रों का व्यक्तिगत जीवन में निरन्तर परिवर्तन होता है। जिससे

⁴ नाभिचक्रे कायव्यूज्ञानम्। योगसूत्र- 3/29

⁵ हृदये चित्तसंवित्। योगसूत्र- 3/34

⁶ पातञ्जलयोगप्रदीप पृष्ठ 605

⁷ मूर्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम् योगसूत्र-3/32

चेतना के स्तर को उन्नत बनाता है। इसके लिए योग दर्शन में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधि का वर्णन किया गया है। पतांजलि योग दर्शन में वर्णित समस्त विभूति, परिचित ज्ञान, पूर्ण जन्म का ज्ञान, दूर स्थित वस्तुओं के बारे में जानने वाला, भविष्य को जानने वाला ज्ञान, सभी लोकों का ज्ञान, तारा - ग्रहों का ज्ञान, भूख-प्यास को रोकना तथा हवा में उड़ना आदि का ज्ञान, साधना पाद में वर्णित अहिंसा भाव, पृथ्वी के रत्नों का प्रकट होना, मैत्री, इष्ट साक्षात्कार तथा समाधि आदि योग साधना अपने आप प्राप्त हो जाता है। महर्षि पतंजलि के अनुसार सिद्धियाँ पाँच प्रकार की होकती हैं-

जन्मोषधिमन्त्रः तपः समाधिजाः सिद्धयः॥ 4/1

जन्म से, औषधि से, मंत्र से, तप और समाधि से सिद्धियाँ प्राप्त होती है। पतंजलि 'योग दर्शन में कहा गया है कि योगियों को सिद्धियों के पीछे नहीं पड़ना चाहिए। सिद्धियों का अपना कोई वास्तविक अस्तित्व नहीं रखती है। ध्यान के अभ्यास में जब व्यक्ति का मन ध्यान करता है, तब उसके पिछले संस्कार स्वभाविक रूप से उत्पन्न होता है। अतः बिना डरे निर्भय होकर उसका ध्यान करते रहें। यदि कोई अभ्यास करने वाला अपने पिछले संस्कार के कारण इनको वास्तविक रूप से ही अनुभव करे और अपना अनिष्ट समझकर उसे हटाना चाहे तो उसके हटाने की इच्छा करते ही अथवा 'ओम' के जप से तुरन्त वे अदृश्य ध्यान के अभ्यास में जब व्यक्ति का मन ध्यान करता है, तब उसके पिछले संस्कार स्वभाविक रूप से उत्पन्न होता है। अतः बिना डरे निर्भय होकर उसका ध्यान करते रहें। यदि कोई अभ्यास करने वाला अपने पिछले संस्कार के कारण इनको वास्तविक रूप से ही अनुभव करे और अपना अनिष्ट समझकर उसे हटाना चाहे तो उसके हटाने की इच्छा करते ही अथवा ओम के जप से तुरन्त वे अदृश्य हो जाएंगे। फिर भी यदि अभ्यासी सिद्धियों तथा शक्तियों को प्राप्त करने के उद्देश्य से साधना करना चाहे तो चक्रों में दी गई विभिन्न बातों को विभिन्न चक्रों पर ध्यान करने से सिद्धियाँ मिल सकती हैं। इन सिद्धियों को प्राप्त करने के लिए मार्ग तंत्रिका है, जो अधिक लम्बा रास्ता है।

योग विद्या के द्वारा मनुष्य अपनी आन्तरिक ऊर्जा के केन्द्र को संयम के द्वारा जगात करके वह अपने शारीरिक, मानसिक, भावात्मक और आध्यात्मिक क्षेत्र में आगे बढ़ता है।⁸ जिससे को सुख शांति तथा परम आनंद की प्राप्ति हो जाती है। आध्यात्मिक उन्नति तथा आलौकिक शक्ति को प्राप्त करने के लिए इन बातों पर ध्यान नहीं देकर केवल इन स्थानों को

⁸ निरंजनानन्द सरस्वती, [2004] योग दर्शन, बिहार योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुगेर

केन्द्र बनाकर अन्दर प्रवेश करना चाहिए। तथा साधक को जो दिखाई में आता है। उसमें दृष्टि रूप से देखना होता है। क्योंकि उनका लक्ष्य परमात्मा प्राप्ति है।

उपसंहार

महर्षि पतंजलि द्वारा संयम के रूप में चक्रों के स्थान पर से अनेक प्रकार की सिद्धियां प्राप्त हो जाती हैं जो ऊर्जा के रूप में शरीर के विशेष स्थान पर संयम करने से चक्रों का जागरण हो जाता है व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है और वह संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास करता है जिससे वह परमधाम को प्राप्त करता है और इस संसार सागर से मुक्त हो जाता है।