Mantryog - Ek Parichay

Course - BA/BSc in Yogic Studies
Paper - I

Lesson presented by-

Dr. Prabhakar Devraj

Co-ordinator, Yogic Studies

E-mail - drpdevraj@gmail.com*

* छात्र चाहें तो विषय से सम्बंधित प्रश्न इ-मेल द्वारा पूछ सकते हैं।

मंत्र योग- एक परिचय

योग के अनेक मार्ग हैं । उन्हीं मार्गो में से एक मार्ग है मंत्र योग, जिसकी साधना द्वारा मोक्ष प्राप्त किया जा सकता है |मंत्रयोग का वर्णन अनेक योगग्रंथों एवं उपनिषदों में उपलब्ध है। योग का यह मार्ग अत्यंत ही सरल और सुगम है | इसमें किसी विशेष ज्ञान अथवा तपस्या की आवश्यकता नहीं होती। इसके अंतर्गत मंत्रों का विधिपूर्वक जप किया जाता है। मंत्र का चुनाव तथा मंत्रोच्चारण में विशेष नियमों और विधियों का अनुपालन ही मंत्र योग की सफलता का रहस्य है । मंत्रों के प्रभाव से अभ्यासी का मन धीरे धीरे शांत होता जाता है । उसमें चित्त की वृत्तियों का उपद्रव कम होता जाता है । और वह अनायास ही ध्यान की ओर प्रवृत्त होता है । मंत्रयोग उन व्यक्तियों के लिए ज्यादा सुगम है, जो स्वभावत: मानसिक क्रियाशीलता में रूचि रखते हैं |

मंत्रों का प्रयोग भारतीय समाज में प्राचीन काल से ही होता आ रहा है। हमारी संस्कृति में इसे इतना आवश्यक माना गया है कि मंत्र पाठ के बिना कोई भी शुभ कार्य, पूजा-वंदन या यज्ञ पूरा नहीं हो सकता। दैनिक जीवन में भी मंत्रों का उपयोग हम अनायास ही करते रहते हैं। ‘ॐ’, ‘हरि ॐ’, ‘ॐ नमः शिवाय’ आदि छोटे किंतु प्रभावशाली मंत्रों का उच्चारण हमारी दिनचर्या में शामिल हैं । इनका प्रयोग अभिवादन में भी किया जाता है। ‘ओम् गणेशाय नमः’ के बिना कोई कार्य प्रारम्भ नहीं होता । इस प्रकार ऋषि तपस्वियों ने प्राचीन काल से ही भारतीय जनमानस में मंत्र योग को गहराई से स्थापित कर दिया है ।

मंत्र योग का स्रोत तंत्र है । तंत्र विद्या भारत की एक प्राचीन विद्या है। यह मानव चेतना के विकास का विज्ञान है ।आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधानों से सिद्ध होता है की मंत्र उच्चारण से उत्पन्न ध्वनि तरंगें हमारे मस्तिष्क एवं वातावरण पर गहरा प्रभाव डालती हैं । यह प्रभाव तनाव दूर करने तथा सुसुप्त शक्तियों के जागरण में अत्यंत सहायक होता है ।

प्रत्येक मनुष्य के अंदर शक्तियों का बड़ा भंडार रहता है, जो सुषुप्तावस्था में रहता है । इसे मंत्रयोग के द्वारा जागृत किया जा सकता है। उदाहरण के लिये मूलाधार चक्र का मंत्र है-

'लं' | मूलाधार चक्र के जागरण में इस मंत्र का उपयोग होता है। इसी प्रकार सभी चक्रों के अलग अलग मंत्र हैं । इनका विस्तृत परिचय कुंडलिनी योग में जानेंगे ।

मंत्र शब्द की व्युत्पति :

हिंदी का मंत्र शब्द संस्कृत के 'मन्त्रः' शब्द का तद्भव रूप है, जो 'मन्त्र्' धातु से बना है। 'मन्त्र्' का अर्थ है निमंत्रित करना या विचार करना ।

मंत्र की परिभाषा के सम्बंध में एक प्रचलित उक्ति है -

मननात् त्रायते इति मंत्रः ।

अर्थात जो मन को मुक्त करता है या स्वतंत्र करता है उसे मंत्र कहते हैं ।

मंत्र वह ध्वनि है जो मन को भय और दुख से मुक्त करता है |

मंत्र योग की सिद्धि के लिए दो अभ्यास के दो मुख्य बिंदुओं पर ध्यान देना आवश्यक है-

1. मंत्र का चुनाव
2. मंत्रोच्चर की विधि

मंत्र के अनेक प्रकार हैं, जिनमें से साधक चुनाव करता है । किस मंत्र का किस प्रयोजन में उपयोग करना है, यह जानना आवश्यक है । इसके अतिरिक्त मंत्र का उच्चारण शुद्ध होना चाहिए । इसके लिए अभ्यास की आवश्यकता होती है । अतः अपने गुरु या अनुभवी साधक के मार्गदर्शन में ही प्रारम्भ करना चाहिए ।

मंत्र के प्रकार :- उपयोग की दृष्टि से मंत्र मुख्यतः दो प्रकार के हैं :-

(क) **सार्वभौम मंत्र :** सार्वभौम मंत्र का तात्पर्य उन मंत्रों से है, जो पूरे समाज या विश्व के स्वास्थ्य, ऊर्जा एवं कल्याण के लिए हों | जैसे, महामृत्युन्जय मंत्र, गायत्री मंत्र, शांति मंत्र, सामूहिक देवी आवाहन मंत्र आदि | इसका उदाहरण आप यज्ञ, पर्व एवं त्योहारों से ले सकते है, जिसमें मंत्रों का उच्चारण सामूहिक रूप में किया जाता है |

(ख) **व्यक्तिगत मंत्र :** व्यक्तिगत मंत्र से तात्पर्य गुरु मंत्र , दीक्षा मंत्र आदि मंत्रों से है, जो व्यक्तिगत उपयोग एवं साधना के लिए होते हैं | इस प्रकार के मंत्र को व्यक्ति की दक्षता, साधना एवं संस्कार के अनुसार गुरु द्वारा दिया जाता है। गुरु की शिष्य की आध्यात्मिक

क्षमता का सही ज्ञान रखते हैं । भविष्य में उसके लिए क्या आवश्यक होगा, उसके मार्ग में कौन सी बाधाएँ आएँगी, इसकी स्पष्ट पूर्वदृष्टि गुरु के पास होती है । इन सभी पक्षों पर विचार के उपरान्त ही गुरु शिष्य को मंत्र देते हैं ।

मंत्र जप की विधियाँ:-

मंत्रों का उच्चारण अनेक प्रकार से किया जा सकता है, जिनमें निम्नलिखित चार प्रचलित हैं :-

(क) बैखरी :- बैखरी जप में सस्वर मंत्र उच्चारण किया जाता है | अर्थात् मंत्र का उच्चारण जोर से बोल कर किया जाता है, जिसे दूसरे सुन सकें | पूजा पाठ, शादी विवाह, सामूहिक देवी जागरण आदि में उच्चारित मंत्र इस कोटि में आते हैं । योग वर्ग के प्रारम्भ अथवा अंत में किए जाने वाले मंत्र-पाठ बैखरी विधि से ही किए जाते हैं ।

(ख) उपांशु : इस विधि में फुसफुसाहट द्वारा मंत्र का उच्चारण किया जाता है, जो केवल पाठ करने वाले को ही सुनाई पड़ता है | इसमें मंत्रोच्चारण करते समय होठों का प्रयोग होता है, कंठ का प्रयोग नहीं होता ।इस अभ्यास में ध्वनि स्वयं तक केंद्रित होती है | व्यक्तिगत स्तर पर किए जाने वाले पाठ इस श्रेणी के होते हैं।

देवी-देवता के स्तवन के लिए घरों या मंदिरों में इस विधि का उपयोग होता है । इसका प्रभाव बैखरी से अधिक गहरा होता है। अतः यह विधि अधिक शक्तिशाली है |

(ग) मानसिक : इस विधि में होठों तथा कंठ की क्रियाशीलता बंद रहती है । मंत्रों की आवाज बाहर नहीं निकलती । मंत्र का उच्चारण मन ही मन किया जाता है । बाहर से देखने वाले को कुछ पता नहीं चलता । साधक को मन ही मन मंत्र को अनुभव करना होता है और मंत्र के मानसिक स्पंदनों पर ध्यान करना होता है |

मानसिक मंत्र जप की विधि का उपयोग प्रायः अपने इष्ट देव को प्रसन्न करने के लिए होता है। इसमें भक्त किसी शांत स्थान में बैठकर पूर्ण समर्पण के साथ इष्टदेव अथवा देवी के मंत्र का जप करता है। यह विधि पहले की दोनों विधियों से अधिक शक्तिशाली है ।

(घ) अजपा जप : मंत्र जप को जब श्वास-प्रश्वास के साथ जोड़ दिया जाता है तब यह अजपा जप बन जाता है । 'अ'जपा का अर्थ है जो जपा नहीं जाय । श्वसन क्रिया ऐसी क्रिया है जो अपने आप सदैव चलती रहती है। एक मंत्र जोड़ देने से यह सदैव चलते रहने वाली जप

बन जाती है । अतः इसे अजपा जप कहते हैं। इसका प्रारंभ 'सोहम्' मंत्र के साथ किया जाता है।

यह अजपा गायत्री की ध्वनि है जिसे जीव निरंतर दुहराता है । मंत्र को मुँह से निकालने पर "जप" होता है, और जब हृदय से उच्चारित होता है तब 'अजपा' बन जाता है | 'अजपा जप' अपने आप मे पूर्ण साधना है । इसकी चर्चा और अभ्यास 'अजपा जप' के अध्याय में होगी |

मंत्र साधना के नियम :

1. किस मंत्र का जप करना है, यह सबसे महत्वपूर्ण है । गलत चुनाव से लाभ की जगह हानि हो सकती है । अतः मंत्र का चुनाव करते समय अपने गुरु अथवा किसी अनुभवी मंत्र साधक की सलाह आवश्यक है । ॐकार (प्रणव) का उच्चारण कोई व्यक्ति बिना किसी हानि के कभी भी कर सकता है । यह सदैव मंगलकारक है ।
2. गुरु से जो मंत्र आपको प्राप्त होता है, उसमें कोई परिवर्तन नहीं करना चाहिए और अपना मंत्र किसी अन्य को बताना भी नहीं चाहिए।
3. मंत्र का उच्चारण शुद्ध रूप में करना चाहिए । अन्यथा उसका प्रभाव नहीं पड़ता।
4. मंत्र का अभ्यास किसी भी समय किया जा सकता है किंतु एक निश्चित समय एवं स्थान से अभ्यास का प्रभाव बढ़ जाता है |
5. मंत्र का अभ्यास प्रातः उठते ही अथवा आसन प्राणायाम के अभ्यास के पश्चात किया जा सकता है | अपनी सुविधा के अनुसार मन्त्र का चयन कर सकते हैं, यदि मन्त्र दीक्षित नहीं हैं । या "ॐ" मन्त्र का उच्चारण किया जा सकता है । यह महामंत्र है |
6. मंत्र उच्चारण का अभ्यास रात्रि में सोने के पूर्व भी किया जा सकता है |
7. मन्त्र योग का पूर्ण लाभ प्राप्त करने के लिए महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित यम और नियम का पालन करते हुए, मंत्रों का अभ्यास करें । यम अर्थात् अहिंसा , सत्य, अस्तेय, ब्रह्चर्य और अपरिग्रह ; और नियम अर्थात् शौच, संतोष , तप , स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान।

8. मंत्र जप के साथ माला का प्रयोग किया जा सकता है। इससे साधना और गहरी हो जाती है ।

अभ्यास के प्रश्न (Questions for Excercise)

1. मन्त्रयोग क्या है ? मंत्रोच्चारण की विभिन्न विधियों की चर्चा करें |
2. मंत्रयोग का परिचय देते हुए मंत्र साधना के नियमों का विवरण दें |

प्रस्तावित पाठ (Reference Books)

1. योग दर्शन : स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, बिहार योग विद्यालय , मुंगेर , बिहार (भारत)
2. ध्यान तंत्र के आलोक में : स्वामी सत्यानन्द सरस्वती
3. मंत्र योग संहिता : स्वामी विवेकानंद

<u>संशोधन :-</u>

टाइप की कुछ अशुद्धियाँ दृष्टिगोचर हुई हैं, छात्र इन्हें संशोधित कर पढ़ें -

1. पाठ - योग की परिभाषाएँ - अशुद्ध - **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।** (साधन पाद, सूत्र- 2)
   शुद्ध - **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।** (समाधि पाद, सूत्र- 2)
2. पाठ -कर्मयोग - एक परिचय-

   अशुद्ध - प्रतिक्षण पूर्ण सजगता से किया गया कार्य है कर्म ही कर्मयोग है। -स्वामी निरंजनानंद
   शुद्ध - प्रतिक्षण पूर्ण सजगता से किया गया कार्य ही कर्मयोग है। -स्वामी निरंजनानंद

3. पाठ -'राजयोग - एक परिचय'-
   प्रथम पाराग्राफ में, षड्दर्शन में छठा दर्शन छूट गया है । इसे जोड़ कर पढ़ें- '6. शंकर का वेदान्त'