

## मानव जीवन में सांख्य योग विशेष संदर्भ में

श्रीमती सत्यवती चौरसिया  
शोधार्थी  
श्री कृष्णा विश्वविद्यालय, छतरपुर (म.प्र.)

### शोध सारांश

मानव जीवन में सांख्य और योग दर्शन का गहरा संबंध है। मानव जीवन के संदर्भ में इनका अध्ययन गहरी आध्यात्मिक, मानसिक और व्यावहारिक प्रासंगिकता रखते हैं। जहां सांख्य का तत्व ज्ञान मनुष्य के आचार व्यवहार को दिशा प्रदान करता है, वहीं दूसरी तरफ योग, सांख्य की ज्ञान परक दृष्टि को साधनात्मक रूप से साकार कराता है। यह दर्शन प्रकृति और पुरुष (आत्मा) के भेद को निरूपित करता है, इसका उद्देश्य (आत्मा) पुरुष को प्रकृति के बंधनों से मुक्त करना है। योग दर्शन को कर्म और ध्यान का मार्ग कहा जाता है। यह आत्मा को नियंत्रित करने और ब्रह्म से जोड़ने का साधन माना गया है। इसका मुख्य उद्देश्य मन को नियंत्रित कर आत्मा का परमात्मा से मिलन कराना होता है। सांख्य दर्शन से मानव आत्म साक्षात्कार से मोक्ष प्राप्ति की ओर बढ़ने में अग्रसर होता है। कुरुक्षेत्र के मैदान में श्री कृष्ण ने अर्जुन को यह उपदेश देकर यह सिद्ध किया कि यह धर्म युद्ध किसी धर्म, जाति और समुदाय के लिए नहीं अपितु संपूर्ण मानव मात्र के लिए हितकर एवं अद्भुत संदेश रहेगा। अर्थात् संपूर्ण भागवत गीता के 18 अध्याय में से द्वितीय अध्याय सांख्य योग में संपूर्ण मानव जाति को आत्मज्ञान व कर्म ज्ञान की प्रधानता का साक्षात्कार कराया गया है। संख्या एवं योग मनुष्य के दुख का कारण पहचान कर उसके निवारण का उपाय बताता है। श्रीमद् भागवत गीता में सांख्य योग द्वितीय अध्याय उन विषयों को रेखांकित करता है, जो वास्तविकता की प्रकृति, मानव अस्तित्व और आध्यात्मिक ज्ञान के मार्ग के बारे में अंतर दृष्टि प्रदान करता है।

### बीज -शब्द

सांख्य, योग, प्रकृति, पुरुष, आत्मा, कर्म, कृष्ण एवं अर्जुन।

## प्रस्तावना

सांख्य योग भारतीय दर्शन की 6 प्रमुख दर्शनों में से एक है। सांख्य शब्द का अर्थ है "संख्या" या "ज्ञान"। योग का अर्थ है "जोड़ना" या "साधन"। अर्थात् सांख्य दर्शन तत्वों की गिनती और उसके विवेचन पर आधारित है जबकि योग आत्मा को परमात्मा से जोड़ने की प्रक्रिया है यह दोनों एक दूसरे के परस्पर पूरक हैं। संख्या ज्ञान का साधन प्रदान करता है और योग इसे क्रियात्मक रूप से लागू करने की विधि बताता है। सांख्य दर्शन को ज्ञान का मार्ग कहा जाता है। कपिल को सांख्य दर्शन का प्रवर्तक माना गया है। सांख्य योग में प्रकृति को निरंतर गति एवं पुरुष (आत्मा) को निरंतर मौन बताया गया है।

श्रीमद् भागवत गीता के द्वितीय अध्याय में यह तत्वज्ञान निकलता है, कि जिस प्रकार बुरे विचारों से कामनाएं उत्पन्न होती हैं, फिर क्रोध से मोह उत्पन्न होता है। मोह से मूढ़ता उत्पन्न होती है, फिर ज्ञान नष्ट होने से मन भ्रष्ट हो जाता है, जिसके बाद पतन निश्चित होता है। सांख्य योग में यह कहा गया है कि जो तत्व ज्ञानी योग से युक्त हैं वह शास्त्र विहित उपासना करते हुए भी इंद्रियों के वशीभूत नहीं होता एवं शीघ्र ही उसका मन स्थिर हो जाता है और उसके सभी दुख स्वतः समाप्त हो जाते हैं। सांख्य ज्ञान पर आधारित है जबकि योग अभ्यास पर। संख्या आत्मा और प्रकृति को अलग-अलग बताता है जबकि योग दोनों को जोड़ने का मार्ग दिखाता है। सांख्य योग में श्री कृष्ण अर्जुन को अपने कर्म करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं जबकि अर्जुन अपने ही कर्तव्य का पालन करने से मना करता है तब श्री कृष्ण उसे सत मार्ग और धर्म की राह दिखाते हुए निम्न श्लोक द्वारा कहते हैं -

**कुतस्त्वा कश्मलमिदं विषमे समुपस्थितम् ।**

**अनार्यजुष्टम स्वर्ग्यम कीर्तिकरमर्जुन ॥2.2॥**

श्लोक के अनुसार श्री कृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि हे ! पार्थ इस विषम परिस्थिति में तुम कैसी कायरता कर रहे हो जो तुम जैसे श्रेष्ठ पुरुषों को शोभा नहीं देती अर्थात् तुम इसका सेवन क्यों कर रहे हो यह कायरता ना तो स्वर्ग को देने वाली है और ना ही कीर्ति को करने वाली अर्थात् श्री कृष्ण अर्जुन से अपने कर्म करने के लिए प्रोत्साहित कर रहे हैं एवं श्री कृष्ण अर्जुन को यह

समझा रहे हैं कि धर्म के प्रति अपनों के लिए कार्य करना भले ही कठिन हो लेकिन यह सत्य मार्ग तक ले जाता है। श्रीमद् भागवत गीता की द्वितीय अध्याय के बीसवें श्लोक में श्रीकृष्ण अर्जुन को आत्मज्ञान देते हुए बताते हैं की आत्मा सदैव अजर अमर है एवं शरीर नश्वर है -

**न जायते म्रियते व कदाचिन्नाय भूत्वा भविता वा न भूयः।**

**अजो नित्यः शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे।। (2.20)**

श्लोकनुसार श्रीकृष्ण कहते हैं कि हे! अर्जुन यह आत्मा ना तो जन्मती है और ना ही कभी मरती है, यह उत्पन्न होकर फिर होने वाली नहीं है क्योंकि यह जन्म रहित, नित्य रहने वाली, शाश्वत और पुरातन है, शरीर के मर जाने पर भी यह आत्मा नहीं मरती। अर्थात इस श्लोक में यह बताया गया है, कि आत्मा एक शरीर को त्याग कर दूसरे शरीर को धारण कर लेती है, शरीर नष्ट होता है आत्मा नहीं। श्रीकृष्ण अर्जुन को आत्मा के संबंध में यह भी समझना चाहते हैं जैसा कि श्लोक में कहा गया है -

**नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः।**

**न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः॥2.23॥**

इस श्लोक में श्री कृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि हे! अर्जुन आत्मा को शस्त्र नहीं काट सकते, अग्नि इसे जला नहीं सकती, जल इसको गीला नहीं कर सकता और वायु इसे सुखा नहीं सकती। अर्थात आत्मा को अमर और अविनाशी बताया गया है। श्री कृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि हे! अर्जुन जिनको तुम अपना समझ रहे हो जिस कारण से तुम उन पर शस्त्र नहीं चला रहे हो तो सुनो इस जन्म में तुम जिन्हें अपना समझ रहे हो क्या तुम इन्हें पिछले जन्म से जानते हो या फिर अगले जन्म में यह रिश्तेदार या बंधु आपके क्या होंगे तुम मुझे बता पाओगे यह सभी प्रश्न श्री कृष्ण ने अर्जुन से पूछे। जिनके उत्तर अर्जुन को बता पाना बहुत कठिन लगा। अर्थात सांख्य योग में श्री कृष्ण अर्जुन को आत्मज्ञान देते हुए उसे उसके धर्म और कर्म के रास्ते पर चलने के लिए प्रेरित करते हैं, एवं उसे बताते हैं कि जिनका जन्म होता है उसकी मृत्यु भी आवश्यक है चाहे वह ईश्वर ही क्यों ना हो यदि वह मनुष्य रूप में जन्म लेता है तब वह मृत्यु

को भी प्राप्त होता है, इसका कोई निवारण भी नहीं फिर तुम्हें इसके लिए शोक नहीं करना चाहिए। यह संपूर्ण ज्ञान को प्राप्त करके भी यदि तू इस धर्म युद्ध को नहीं करोगे तब अपने धर्म और कीर्ति को त्याग कर पाप को प्राप्त होगे।

**सुख दुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ।**

**ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि।(2.38)।**

इस श्लोक में श्रीकृष्ण ने अर्जुन को यह समझाया है कि हार-जीत, लाभ-हानि और सुख-दुख को समान समझकर युद्ध के लिए तैयार हो जाए इस तरह युद्ध करने से तू पाप को प्राप्त नहीं होगा। अर्थात् हे! पार्थ तू जय-पराजय में लाभ -हानि में सुखी-दुखी में समाहित हो जा। तेरा उद्देश्य इन तीनों में सम होकर अपने कर्तव्य का पालन करना है।

**त्रैगुण्यविषय वेदा निस्त्रैगुण्यो भवार्जुन**

**निर्द्वंद्वो नित्यसत्त्वस्थो निर्योगक्षेम आत्मवान् ||(2.45)**

श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि हे ! अर्जुन वेद तीन प्रकार के गुणों (सतो, रजो, तमो गुण )के कार्यों का ही वर्णन करने वाले हैं, तू इन तीनों गुणों से रहित हो जा यानी वेदों के इन तीन गुणों को जान ले, नित्य वस्तु परमात्मा में स्थित योग (अप्राप्त की प्राप्ति का नाम 'योग' है) जिसकी चाह न रखकर परमात्मा परायण हो जा। अर्थात् द्वैत से मुक्त होकर, सत्य में स्थिर होकर भौतिक लाभ और सुरक्षा की चिंता किए बिना स्वयं में स्थित रहो। सांख्य योग यानि द्वितीय अध्याय में कर्म की प्रधानता देते हुए निम्नलिखित श्लोक द्वारा श्रीकृष्ण अर्जुन को समझा रहे हैं -

**कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन।**

**मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि|| (2.47)**

श्रीकृष्ण अर्जुन को उसके कर्म करने पर उसका अधिकार बता रहे हैं एवं उसके द्वारा किए गए फल प्राप्ति पर नहीं। श्रीकृष्ण अर्जुन को यह समझा रहे हैं कि अपना पूर्ण ध्यान केवल कर्म

करने पर केंद्रित रखो परिणाम स्वतः ठीक प्राप्त होंगे। यदि तुमने परिणाम पर पहले से ध्यान रखा तब तुम अपने कर्म से विफल हो जाओगे। अर्थात् हमें अपना स्वयं का अहंकार त्याग कर ईश्वर को सर्वशक्ति मानकर अपने सभी कार्य करते रहना चाहिए।

**योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।**

**सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥(2.48)**

सांख्य योग के इस श्लोक में श्रीकृष्ण ने अर्जुन को बताया है कि हे ! धनञ्जय तू सफलता तथा विफलता में आसक्ति को त्याग कर सम- भाव में स्थित हुआ इसको अपना कर्तव्य समझकर, कर्म कर ऐसी समता ही समत्व बुद्धि योग कहलाती है। समत्व बुद्धि योग के द्वारा मनुष्य इसी जीवन में अपने आप को पुण्य और पाप कर्मों से मुक्त कर लेता है।

## निष्कर्ष

सांख्य योग में भगवान कृष्ण ने पुरुष की प्रकृति और उसमें मौजूद तत्वों के बारे में समझाया है। सांख्य योग में हमने प्रकृति एवं पुरुष के अंतर भाव को समझने का प्रयास किया आत्मा व परमात्मा के एकत्व भाव को 'योग द्वारा हमने समझा।' सांख्य योग के अध्ययन से हमने शरीर व आत्मा के भाव को आत्मज्ञान द्वारा बोध किया। संपूर्ण मनुष्य माया के भ्रमित जाल में पड़कर धर्म-अधर्म, लाभ-हानि आदि ज्ञान को जानने में सक्षम रहता है, एवं अपने नित्य अनित्य कर्मों के माया चक्र में बंध कर अविधा के मार्ग पर अग्रसर होता है, तब हमें आत्मज्ञान एवं योग ही ज्ञानत्व के बल पर सतमार्ग, नित्य कर्म एवं मोक्ष ज्ञान की ओर प्रेषित करता है। मानव जीवन संतुलित व उन्नत सांख्य और योग द्वारा ही संभव है अतः हमें भगवत् गीता के द्वितीय अध्याय को समझना अति आवश्यक है। आज वर्तमान में दिखावे की दुनिया एवं इस रंगीन चकाचौंध में संपूर्ण मानव जाति जिसमें से विशेष कर आज की नवपीढ़ी जो हमारे धार्मिक ग्रंथ रामायण ,महाभारत व श्रीमद्भागवत गीता जैसे पवित्र ग्रंथ से दूर हैं वह इस चकाचौंध भरी दुनिया में अपने संघर्षमय जीवन अपना अधिक से अधिक समय सोशल ,मीडिया एवं अन्य कार्यों में लगा देते हैं जिसका दुष्प्रभाव यह हो है कि वह अपने पुरातन साहित्य, धार्मिक ग्रंथ,

संस्कार, संस्कृति एवं आध्यात्मिकता से दूर होते जा रहे हैं। अतः आज संपूर्ण मानव जाति को अपने साहित्य अपने धर्म ग्रंथों को पढ़ने की अति आवश्यकता है। आत्म साक्षात्कार एवं जीवन की संपूर्णता सांख्य योग के आधार पर निश्चय है। जिससे हम अपने दैनिक एवं मानसिक कार्यों को स्वस्थ मन व मस्तिष्क में ग्रहण कर हमें इस आत्मज्ञान और योग से मोक्ष प्राप्ति निश्चय मिल सके। योग हमारे जीवन को आरोग्यता से उच्चतर चेतना की ओर अग्रसर करता है तो दूसरी तरफ सांख्य योग मानव जीवन को शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से परिपूर्ण जीवन प्रदान करता है इनका समावेश हमारे जीवन में परम आवश्यक है।

## संदर्भ ग्रंथ सूची

1. भट्टाचार्य गुनीन्द्र लाल( 1993 ), गीता के कृष्ण विचार राइटर्स वर्कशॉप पृ. 142.
2. आचार्य, श्रीराम शर्मा (1998 ) जी वम शारदः शतम वांग्मय, 41, पृ. 191 अखंड ज्योति संस्थान मथुरा।
3. श्रीमद्भागवत गीता (2.2)
4. श्रीमद्भागवत गीता (2.20)
5. श्रीमद्भागवत गीता ( 2.23 )
6. श्रीमद्भागवत गीता (2.38 )
7. श्रीमद्भागवत गीता (2.45 )
8. श्रीमद्भागवत गीता (2.47 )
9. श्रीमद्भागवत गीता (2.48 )