

योग साधना में ब्रह्मचर्य का महत्त्व

सन्तोष

एम.ए. योगा (शारीरिक शिक्षा) सी.आर.एस.यू., जीन्द, हरियाणा, भारत।

सारांश

सभी सुखों को प्राप्त करने के लिए हमें यह जीवन मिला है और जीवन का मुख्य उद्देश्य प्राणों की रक्षा करते मोक्ष को प्राप्त करना है। भारत भूमि ऋषियों-महर्षियों की भूमि रही है, यहां पर समय-2 पर योगियों ने साधना द्वारा आत्मज्ञान प्राप्त किया, जो जीवन का मुख्य उद्देश्य है, योग साधना के लिए ब्रह्मचर्य का बड़ा महत्त्व बताया गया है। योग साधना का अर्थ है कोई भी आध्यात्मिक अभ्यास करना है जिससे साधक परमात्मा प्राप्ति के अन्तिम लक्ष्य तक पहुँच सके। इसके लिए ब्रह्मचर्य का पालन करना आवश्यक है। उपनिषदों में ब्रह्मचर्य की उत्पत्ति परब्रह्म यानि विराट पुरुष से मानी गई है जो सृष्टि का मूल है। आज का समाज इतना गिर चुका है कि आज योग साधना के नाम पर ढोंग किए जा रहे हैं जो बहुत ही धिनोना कार्य है, योग साधना का पहला कदम ही ब्रह्मचर्य पालन है, जो आज का साधु समाज भी इसको भूल चुका है जो विद्वान पुरुष ब्रह्मचर्य का पालन करता हुआ, दोषों का निराकरण करता हुआ सद्गुणों द्वारा निरीक्षण करता हुआ मोक्ष को प्राप्त करता है।

मूल शब्द : योग साधना, ब्रह्मचर्य।

प्रस्तावना

भारत भूमि ऋषियों, महर्षियों (तपस्वियों) की भूमि है, यहाँ पर समय-2 पर अनेक योगियों तपस्वियों ने आत्मज्ञान प्राप्त किया, साधना के बारे में हमें यह ज्ञान होना जरूरी है कि साधना है क्या ? साधना का अर्थ कोई भी आध्यात्मिक अभ्यास करना है जिससे साधक ईश्वर या परमात्मा को प्राप्त कर सके। साधना में व्यक्तिगत भिन्नता होती है लेकिन लक्ष्य एक ही होता है। परम तत्व को प्राप्त करना। साधना के लिए अलग-2 मार्ग हैं, भक्ति योग, कर्म योग, ज्ञान योग, राजयोग, हठयोग आदि।

ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य का अर्थ है – ब्रह्म जैसी चर्या परमात्मा तथा वेद में विचरण करना ही ब्रह्मचर्य है। वीर्य का नाश(1) ही मृत्यु है और वीर्य की रक्षा ही जीवन है। गुप्त इन्द्रिय के संयम का नाम ही(2) ब्रह्मचर्य है। वेदों का अध्ययन करना, ईश्वर की उपासना करते हुए वीर्य की रक्षा करना ब्रह्मचर्य है।(3) शरीर, मन और वाणी द्वारा मैथुन का त्याग ब्रह्मचर्य कहा जाता है।(4) यह ब्रह्मचर्य की विस्तृत व्याख्या है। ब्रह्मचर्य दो प्रकार का है – शारीरिक व मानसिक। ब्रह्मचर्य में कामुकता के विचारों का भी त्याग किया जाता है, शारीरिक ब्रह्मचर्य में कानों से कामुकता भरे विचारों का न सुनना, आँखों से अश्लील चित्रों आदि को न देखना, इन सभी का त्याग करते हुए, वीर्य की रक्षा करना ही ब्रह्मचर्य है। इस प्रकार कह सकते हैं कि वीर्य का नाश न करते हुए जितेन्द्रिय रहना तथा अन्य सब इन्द्रियों पर नियंत्रण करते हुए उपस्थ इन्द्रिय का संयम ही ब्रह्मचर्य है।

योग साधना और ब्रह्मचर्य

योग साधना और ब्रह्मचर्य का बहुत गहरा सम्बन्ध है ब्रह्मचर्य के बिना योग साधना में साधक एक कदम भी आगे नहीं बढ़ सकता। ब्रह्मचर्य ही परम सुख का प्रवेश द्वार है। मोक्ष का द्वार खोलने के लिए एक चाबी है योग साधना में वास्तविक उन्नति प्राप्त करने के लिए ब्रह्मचर्य आवश्यक है। ब्रह्मचर्य पालन के लिए मन और इन्द्रियों पर विजय प्राप्त करना आवश्यक है, क्योंकि मन और इन्द्रियों की तृष्णा ही मनुष्य में उत्तेजना तथा अशान्ति लाती है इन्द्रियों को

उनके विषयों से हटाना ही ब्रह्मचर्य है जो योग साधना के लिए परम आवश्यक है जिस पर चलकर हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं। जैसे बताया गया है कि वीर्य की रक्षा ही जीवन है वीर्य का नाश ही मृत्यु है तो साधक को वीर्य रक्षा करनी चाहिए ताकि शक्ति (ऊर्जा) का प्रयोग आध्यात्मिक उन्नति या योग साधना के लिए कर सके।

योग साधना में ब्रह्मचर्य की महत्ता (महिमा)

मुण्डकोप निषेद में बताया गया है कि ब्रह्मचर्य की उत्पत्ति विराट पुरुष यानि परब्रह्म से हुई है इसलिए हम यह कह सकते हैं कि योग साधना के लिए ब्रह्मचर्य पहला साधन है।(5) जो साधक धैर्य से चिरकाल तक ब्रह्मचर्य की साधना करता है वह विशुद्ध होकर सिद्ध गति को प्राप्त होता हुआ साधना मार्ग में आगे बढ़ता है।(6) योग साधना में ही नहीं बल्कि सभी स्त्री-पुरुषों के लिए बाल्यावस्था से ही ब्रह्मचर्य का पालन करना आवश्यक है।(7) ब्रह्मचारी के लिए कुछ भी प्राप्त करना असम्भव नहीं है चाहे वह आध्यात्मिक क्षेत्र में हो या भौतिक क्षेत्र में, ब्रह्मचर्य सचमुच में बहुमूल्य धन है, प्रभावशाली औषधि है जिसके द्वारा हम योग साधना मार्ग पर चलकर अपने परम लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।(8) ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करके ही ब्रह्म को प्राप्त किया जा सकता है।(9) ब्रह्मचर्य से बढ़कर कोई तप या तपस्या नहीं कही गई है। ब्रह्मचर्य को सर्वोकृष्ट तप कहा गया है।(10) यह भी माना जाता है कि ब्रह्मचर्य के तप से मृत्यु पर भी विजय प्राप्त की जा सकती है।(11) ब्रह्मचर्य के पालन से योगी का ओज, तेज, क्रान्ति वीर्य, बल तथा पराक्रम बढ़ जाता है, ब्रह्मचर्य के बिना कोई भी स्त्री-पुरुष योगी या योगिनी नहीं बन सकता।(12) ब्रह्मचर्य व्रत पालन के लाभ का वर्णन करते हुए कहा गया है कि जो आयु के प्रथम चरण में ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं वे बल और पराक्रम को प्राप्त कर लेते हैं अगर वे अपनी ऊर्जा का प्रयोग योग साधना के मार्ग पर लगाए तो वे अपने जीवन लक्ष्य (परम तत्व) को प्राप्त कर लेते हैं।(13) ब्रह्मचर्य, तपस्या और श्रद्धा के बारे में यह कहा गया है कि इनका व्यावहारिक अनुभव गुरु के आश्रम में ही हो सकता है हमें श्रद्धा और भक्तिपूर्वक गुरु के प्रति समर्पण भाव रखते हुए गुरु से विनम्र

निवेदन करना चाहिए तभी साधक इस ज्ञान को ग्रहण कर सकता है। वह कर्मयोगी की भांति अपनी मानसिक वृत्तियां बनाए और फिर गुरु के पास रहकर एक वर्ष तक पूर्ण ब्रह्मचार्य का पालन करे।

तप भक्ति और श्रद्धापूर्वक रहे तभी उसे आत्मज्ञान के बारे में पता चलेगा। जो योग साधना के मार्ग में आगे बढ़ने के लिए जरूरी है।(14) जो ब्रह्मचारी-ब्रह्मचार्य और तप का श्रद्धापूर्वक और भक्तिपूर्वक उतरायण मार्ग की खोज करते हैं। ब्रह्म को प्राप्त हो जाते हैं। जो जीवन का मुख्य ध्येय है, वे जीवन के सभी द्वन्द्वों से मुक्त हो जाते हैं और भय से भी मुक्ति की प्राप्ति होती है, साधक आवागमन (पुनर्जन्मरण) के चक्र से मुक्त हो जाता है।(15) जो विद्वान पुरुष दोषों का निराकरण करता हुआ सदगुणों व कर्मों को करता है व खुद का निष्पक्षता से निरक्षण करता है वही पुरुष वीर्य की पूर्ण रक्षा करने में समर्थ हो सकते हैं और योग साधना के मार्ग में आगे बढ़ सकते हैं।(16) जो साधक ब्रह्मचर्य व्रत को धारण करता है उसे किसी भी प्रकार का दुःख नहीं हो सकता किसी भी पुन्यः कर्म और शरीर के स्वस्थ रहने का कारण भी ब्रह्मचर्य ही है।(17) ब्रह्मचर्य को शरीर का आधार कहा गया है जैसे घर का आधार (खम्भे) नींव को कहा गया है। आर्यावृत में जब तक ब्रह्मचर्य का पालन किया जाता था तब तक देश उन्नति के शिखर पर था जब ब्रह्मचर्य रूपी खम्भा विखण्डित हुआ तो देश नष्ट-भ्रष्ट हो गया है।(18)

ब्रह्मचारी व्यक्ति ही ब्रह्मचर्य का पालन करता हुआ वेदों का अध्ययन करता है और जितेन्द्रिय होता है अपने तपोबल के कारण ही उसकी समाज में प्रतिष्ठा बढ़ती है वह खुद अपना तो कल्याण करता ही है वह अन्य लोगों को भी धर्म और सन्मति का मार्ग दिखाकर परम तत्व तक या परमानन्द की प्राप्ति कराने में उनकी सहायता करता है।(19) पूर्ण ब्रह्मचारी ही वेद विद्या से और ईश्वर के प्रकाश से मोक्ष के रास्ते पर चलता है और अन्य सभी बाह्य पाखण्डों का खण्डन करता है। वही परम तत्व को प्राप्त कर सकता है।(20) ब्रह्मचर्य को ही यज्ञ कहा गया है। जो सम्पूर्ण सुखों में सर्व सुख कहा जाता है वह भी ब्रह्मचारी ही है। ब्रह्मचारी ही ब्रह्मचर्य से विद्या आदि अपने सदगुणों में वृद्धि कर सकता है वही सबके ज्ञाता ईश्वर, परब्रह्म को जान सकता है जिसमें सर्व सुख प्राप्त होता है। ब्रह्मचर्य से ही साधक मननशील होकर परमात्मा का ध्यान भी कर सकता है और अंतिम लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है।(21) ब्रह्मचर्य का पालन करने वाले ब्रह्मचारी से आचार्य भी अपने ज्ञान में और ज्यादा वृद्धि करने के लिए प्रीति करता है।(22) (अर्थ 11/3/5/17)

जगत में धर्म को पालन करने के लिए यश को बढ़ाने वाला ब्रह्मचर्य ही है। वाग्भट्ट ने कहा है कि ब्रह्मचर्य ही उत्तम साधन है जो इस लोक और परलोक को सुधारता है। ऋषि-मुनियों ने भी स्वीकार किया है कि सांसारिक सुख तो आयु के अधीन है। (अष्टां. उत्तर स्थान अ. 4011)

भक्ति सागर में स्वामी चरणदास ने 8 प्रकार के बताए हैं। इन आठों प्रकारों से साधक को वीर्य का पतन नहीं होने देना चाहिए। ये 8 प्रकार हैं - स्त्री स्मरण, स्त्री की कानों से आवाज न सुनना, स्त्री स्वरूप को स्मृति में न देखना। श्रृंगार साहित्य न पढ़ना, स्त्रियों का मजाक न करना, अकेले में बातचीत न करना, उनसे मिलने के बहाने त्याग देना, स्त्री स्पर्श का त्याग करना। जब साधक इन आठ प्रकारों से ब्रह्मचर्य का पालन करता है तो वही पूर्ण ब्रह्मचारी है। इस प्रकार के ब्रह्मचारी के सामने सभी इच्छाएं हार मानकर बैठ जाती हैं। वह सभी बाधाओं को पार करता हुआ परमतत्व को प्राप्त कर लेता है। जो सर्वोत्तम सुख है। इससे समाधि की प्राप्ति हो जाती है। योगी के लिए कुछ पाना शेष नहीं रहता।

सृष्टि स्वयं मर्यादाओं का पालन करती है और मनुष्य को भी सतत् मर्यादाओं का पालन करने का उपदेश देती है अर्थात् योगी को भी

निरंतर मर्यादाओं का पालन करते हुए योग साधना में आगे बढ़ना चाहिए।(24) भोगों को हम नहीं भोगते। भोग स्वयं हमें भोगों स्वयं हमें भोग लेते हैं। तप को तपा नहीं जाता, हम स्वयं उसमें तप जाते हैं। काल का अन्त नहीं होता। अन्त में हम ही काल में समा जाते हैं। भोग-भोगने से हमारी इच्छाएं पूरी नहीं होती बल्कि और ज्यादा बढ़ जाती है।(25)

वासनाओं की कभी तृप्ति नहीं होती बल्कि भोगने पर वासनाएं और बढ़ जाती हैं वासनाएं अग्नि में घी डालने के समान हैं घी डालने पर अग्नि और प्रज्वलित होती है उसी प्रकार हमारी वासनाएं भी बढ़ती जाती हैं।(26) वीर्य का निर्माण भोजन से होता है। भोजन के पांच दिन बाद रस, रस से रक्त, रक्त से मांस, मांस से हड्डी, हड्डी से मज्जा, मज्जा से सातवां पदार्थ वीर्य बनता है। वीर्य से शरीर में तेज रहता है। इसलिए वीर्य की रक्षा करना आवश्यक है। आयुर्वेद के ग्रन्थों में कहा गया है। वीर्य ही आत्मा है इसकी रक्षा करना ही स्वास्थ्य है। इसके नष्ट होने पर मनुष्य शारीरिक, मानसिक, अध्यात्मिक उन्नति प्राप्त नहीं कर सकता। अध्यात्मिक उन्नति में ब्रह्मचर्य की अहम् भूमिका है।(27)

योगी ब्रह्मचर्य वेदाध्ययन और इन्द्रिय-दमन रूप से मृत्यु के कारणों को दूर कर देते हैं। ब्रह्मचारी व्यक्तियों को ही परमात्मा मुक्ति रूपी परम सुख प्रदान करता है। ब्रह्मचर्य व्रत पालन के लाभ का वर्णन करते हुए कहा गया है कि जो आयु के प्रथम चरण में ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं तथा विद्या प्राप्ति में समर्थ होते हैं। ब्रह्मचर्य पालन से साधारण मनुष्य हो या विद्वान सभी दीर्घायु को प्राप्त कर लेते हैं। सब विद्वान पुरुष व साधक पूर्व काल से ही ब्रह्मचारी व्यक्ति का आचरण करते हुए आगे बढ़ते हैं आनन्द पाते हैं।(28)

आयु के हितकर जितने पदार्थ हैं, उन सबसे श्रेष्ठतम ब्रह्मचर्य है पूर्व काल के ज्ञानी, मुनी, पराक्रमी होकर उन्नति के शिखर पर पहुंचे इसका मुख्य कारण था ये अपनी सन्तानों का उत्तम ब्रह्मचर्य का पालन करवाते थे कभी बाल-विवाह की कुशिक्षा नहीं दी।(29) इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग साधना में ब्रह्मचर्य की निर्णायक भूमिका है।

निष्कर्ष

इस प्रकार हम निष्कर्ष रूप में कह सकते हैं कि योग साधना में ब्रह्मचर्य की महत्वपूर्ण भूमिका है। यह योग साधना रूपी सुख मय जीवन जीने के लिए पहली सीढ़ी के समान है, इस पर चढ़ने के बाद ही साधक मंजिल की अगली सीढ़ियों पर चढ़ने के लायक होता है। एक ब्रह्मचारी साधक ही योग के अगले अंगों यम-नियम, आसन, प्राणायाम आदि को साधक ध्यान के द्वारा समाधि को प्राप्त हो सकता है।

सन्दर्भ

1. ब्रह्मचर्य गुप्तेन्द्रिय स्योर पस्थस्य संयम, व्यास भाष्य 2/38
2. मरण बिन्दु पातेन, जीवनं बिन्दु धारणम्।। पातजलय योग प्रदीप पृष्ठ सं. 419)
3. योग दर्शनम् - स्वामी सत्यपति परिव्राजक, पृष्ठ सं. 175
4. ब्रह्मचर्य नाम सर्वावस्थासु मनोवाक, शाडिल्योपनिषेद काय कर्मभि सर्वतमेथुन त्याग।
5. तस्माच्च देवा बहुधा संप्रसूता - ब्रह्मचर्य विधिश्च मुण्डकोपनिषेद, 2/1/7
6. चिरउसिदव भयारी - सिद्धिगदि जादि, मूला. वट्टकेराचार्य प. गा. 102
7. चिरउसिदव भयारी - सिद्धिगदि जादि, मूला. वट्टकेराचार्य प. गा. 102, अथर्ववेद - 11/5/19
8. साधना - श्री स्वामी शिवानन्द पृ. सं. 127

9. यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति कठोपनिषेद (1/1/15)
10. न तप इत्याहु – स देवो न तु मानसः॥ (पातजययोग दर्शन, पृष्ठ – 417)
11. ब्रह्मचर्येण तपसा – देवेभ्यः स्वराभरता। (अथर्ववेद अध्याय 11/3/5/19)
12. ब्रह्माचार्यं प्रतिष्ठायां वीर्यं लाभः। (योग. 2/38)
13. यो विमर्ति दाक्षायणं – कृणुते दीर्घमायुः॥ यजु. 34/51
14. तान्ह स ऋषिरुवाच – तपसा ब्रह्मचर्येण। प्रश्नोपनिषेद 2/2
15. अथोत्तरेण तपसा ब्रह्मचर्यं श्रद्धया।
विद्ययात्मानमान्वर्ष्य दित्यत भिजयन्ते॥ प्रश्नोपनिषेद 1/99/1
16. सम्पश्चमाना अदन्नभि – रे तसो दुधानाः। ऋग्वेद – 3/31/10
17. ब्रह्मचारी न व काञ्चनत्ति मार्च्छति। शत.कॉ का. ॥ प्र. 3 ब्रा. 6 क. 1
18. आहार शयन ब्रह्मा – नित्यमागारमिव धारणैः॥ (अष्टांग हृदय सूत्र स्थान अ 7)
19. पूर्वं जातो ब्राह्मणो – अमृतेन साकम्॥ (अथर्ववेद को 11/3/5/5)
20. ब्रह्मचारी जनयन – भूत्वासुरस्ति तई (अर्थ. 11/3/5/7)
21. अथ यद्यज्ञ इत्याचक्षे – ब्रह्मचर्येण हयेवात्मान (मनु विद्यमनुते ॥2॥ छा. प्र. 2 इ ख)
22. ब्रह्मचर्येण तपसा – ब्रह्मचारिण मिच्छते। (अथर्ववेद 11/3/5/17)
23. धर्म्यं यशस्यमायुष्मं – कान्तं निर्मलम्। अष्टा. उत्तरस्थान अ.1180 ॥
24. न भोगात् राग शान्तिर्मुनिवत्। सांख्य दर्शन 4.27
25. भोगा न भुक्ता – जीर्णावयमेव जीर्णाः॥ (भृत्तहरीः वैराग्य शतक 92)
26. न जातु कामः कामानामु – भूयएवभिवर्द्धते मनु स्मृति। 2/94
27. रसा द्रवत् ततो – शुक्रसम्भव॥ योग प्रदीपिका मू. 439
28. ब्रह्मचरिणै पितरौ – सवोनस देवास्तर्पसा पिपर्ति॥ (अथर्ववेद 11/3/5/2)
29. ब्रह्मचर्यमायुष्यकराणाम्॥ ॥ 33 ॥ च. सू. अ. 25