© INNOVATIVE RESEARCH THOUGHTS | Refereed | Peer Reviewed | Indexed
ISSN : 2454 – 308X | Volume : 04 , Issue : 07 | October - December 2018

मानव जीवन मे कर्मयोग की उपादेयता

प्रो0 (डा0) विरेन्द्र कुमार , राजबाला
विभागाध्यक्ष (योग विज्ञान), चौ० रणबीर सिंह विश्वविद्यालय (जीन्द)
[2]एम.ए. योग द्वितीय वर्ष, चौ० रणबीर सिंह विश्वविद्यालय (जीन्द)

श्रीमदभगवदगीता में कर्मयोग को सर्वश्रेष्ठ माना गया है, तथा माना गया है के योग में कर्मयोग के द्वारा ईष्वर प्राप्ति की जा सकती है। व्यक्ति अपनी शक्तियों का अधिकतर भाग खो देतें है। क्योंकि वो कर्म के रहस्य को नहीं जानते। कोई कर्मयोगी निस्वार्थ भाव से कर्म करता है, तो वह कर्मफल के चक्कर में नहीं पड़ता इसलिए ही कर्मयोगी पुर्नजन्म के बंधन से मुक्त रहता है।

अगर गीता में देखें, तो सम्पूर्ण कर्म–सिद्धान्त उसकी यज्ञ सम्बधी भावना पर आधारित है और यज्ञ का अर्थ है आदान–प्रदान। आदान–प्रदान ही जीवन का नियम है जिसके बिना एक क्षण भी जीना मुष्किल है। व्यक्ति अपने आप को सब कर्मों का भोक्ता समझता है। जिसमें सब आन्तरिक और बाह्य कर्म शामिल होते है और यह कल्पना करता है कि यह सारा प्रपंच मेरे भोग के लिए ही है और इसलिए यही चाहता है कि यह प्रकृति मेरी व्यक्तिगत इच्छाओं को माने या तृप्त करें। व्यक्ति को यह नहीं प्रकृति को कोई वास्ता नही है। व्यक्ति अपनी अज्ञानता के कारण मोह–माया में बधंकर कर्मों में लिप्त हो जाता है और बिना किसी मार्गदर्षन के इन सब से निकलना बहुत मुष्किल हो जाता है।

कर्मयोग के बारे में कहा गया है। कि कर्मयोग में तीन गुण–सत्, रज तथा तम से प्रभावित है। गुणों का स्वरूप ब्रहमाण्डीय है तथा प्रकृति हमेषा अपने कर्तव्य का पालन करती है। जबकि मनुष्य जो है वो कर्म का अनुसरण करता हैं

कर्मयोगी एक आन्तरिक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम अपने चरित्र के विक्षेपरहित और परिष्कृत बना सकते है या प्रयास कर सकते है कर्मयोगी बनने का सरल तरीका कर्मों को धर्म के साथ जोड़ देना माना जाता है क्योंकि व्यक्ति के धर्म में आस्था और विष्वास दोनों होते है तो वह कार्य करना सरल हो जाता है।

कर्मयोग का अर्थ है कुषलता। अर्थात् वैज्ञानिक दृष्टि या प्रणाली से कार्य करना। लेकिन अगर देखे तो हम प्रतिक्षण ही कर्म करते हैं। हमारा बात करना, सुनना, सांस लेना, चलना, आदि सब कर्म है अर्थात् सब शारीरिक और मानसिक क्रियाएँ जो भी हम करते है सब कर्म है और ये सब हमारे ऊपर अपना प्रभाव डालते हैं। मनुष्य की इच्छा शक्ति उसके चरित्र से उत्पन्न होती है और उसका चरित्र उसके कर्मो से गठित होता है। अतएव कर्म जैसा होगा इच्छाशक्ति का विकास भी वैसा ही होगा।

श्रेष्ठ कर्म से बुद्धि को मानहु प्यहि गोपाला

तब क्यो हमे लगावहु ऐसे कर्म कराला

गूढ वाक्या तब मृदुल अति में विमूढ मतिहीन

निष्चित मम हित कहिय प्रभ तब सेना अधीन

कर्माषुक्ला कृष्णं योगिनिस्त्रिविधमितेषाम्

सूत्र 4/7

योगी के कर्म अषुक्ल और अकृष्ण निष्काम होते हैं कर्म चार प्रकार के होते है कृष्ण, शुक्ल, कृष्ण–शुक्ल, अकृष्ण व अषुक्ल।

कर्म का नियम आपके जन्म स्थित और जीवन की परिस्थितियों से है, कर्मयोग जिसका तात्पर्य कार्य से है कार्य के पहले उसका कारण होता है हर कदम पर हर कार्य उसके कारण का परिणाम होता है। किसी भी क्षण बिना कर्म के कोई भी व्यक्ति नही रहता है कर्म के द्वारा संस्कार बनते है और यही कर्म संस्कार अन्य जन्म का कारण बनते है इस प्रकार यह श्रृंखला चलती रहती है। किन्तु विवेकवान वही है जो कर्म को सजगतापूर्वक करता है योगी के कर्म इसी प्रकार के होते हैं जिसमें किसी तरह के फल की आकांक्षा नही रहती है वे न ही पाप कर्म करते है न ही पुण्य कर्म करते है। जिससे उनके कर्म पाप–पुण्य से रहित हो जाते है। जो बंधनकारक नही होते।

काम में लगे रहने से मनुष्य की शारीरिक और मानसिक शक्तियों का विकास होता है, और इनके फलस्वरूप ही बाहय जीवन में सफलता मिलती है कर्मबंधन से मुक्त होने का एक मात्र उपाय है, कर्मों के समस्त फलों को त्याग देने से हृदयग्रन्थि छिन्न हो जाएगी और हम पुर्ण मुक्ति प्राप्त कर लेगें, यह मुक्ति ही वास्तव में कर्मयोग का लक्ष्य है, जिस प्रकार हमारे शरीर मन और वचन द्वारा किया हुआ प्रत्येक कार्य हमारे पास फल के रूप में फिर से वापिस आ जाता है। इसलिए जब मनुष्य कोई बुरे कार्य करता हैं तो वह बुरा बनता जाता हैं और ज बवह अच्छे कार्य करने लगता है तो वह दिनो दिन सबल होता जाता है। बिना फल उत्पन्न किए कोई भी कर्म नष्ट नहीं हो सकता परंतु अंत मे वे सब एक ही लक्ष्य पर ले जाते हैं, और वह लक्ष्य है पूर्णता।

जीवन की पूर्णता प्राप्ति के लिए हमारे पूर्वजों ने तीन मार्ग बताए है ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग कर्मयोग के बारे में कहा गया है कि यही मनुष्य को आगे बढ़नें का मार्ग बताता है कर्मयोग से आन्तरिक जीवन के साथ–2 बाह्य जीवन भी सफल और सुन्दर बनता है, तथा जो व्यक्ति दृढ़ता से अपने आपकों कर्म में लगा लेता है, वह विकारों से छुटकारा पा लेता है। कर्मषील व्यक्ति भूत, भविष्य की सोच में उलझा नहीं रहता बल्कि वर्तमान को ज्यादा महत्व देता है, और हमेषा अपने कर्म में लगा रहता है।

तस्माद्योगाय यज्युस्व योगः कमसु कौषलम्।

गीता

जिसे यह जानने की इच्छा हो कि संसार में कर्म कैसे करना चाहिए। वह कर्म के फल से मुक्त रहता है, वह जो भी कर्म करता है निस्वार्थ भाव से करता है। भगवद्गीता के अनुसार खाना, पीना, खेलना, रहना, उठना, बैठना, मनन करना, ध्यान करना, सब कर्म हैं और एक सच्चा कर्मयोगी वही है, जो किसी भी कर्म में, या किसी भी क्षण कर्मफल के बारे में नहीं सोचता।

प्रत्येक मनुष्य को उच्चतर ध्येयों की ओर बढ़ने का तथा उन्हें समझने का प्रबल यत्न करते रहना चाहिए। हमें केवल कर्म करने का ही अधिकार है, कर्मफल में हमारा कोई अधिकार नही होता। कर्मफलों को एक तरफ रहने देना चाहिए और उनकी चिंता हमें नहीं करनी चाहिए। यदि हम किसी मनुष्य की सहायता करते हैं, तो इस बात की कभी चिंता नहीं करनी चाहिए कि उस आदमी का व्यवहार हमारे प्रति कैसा है तो यह सोचने का कष्ट नही करना चाहिए कि उसका फल क्या होगा?

निष्कर्षः–

मनुष्य जो संसार की मोह–माया के बंधन में लिप्त होता जा रहा है उसको चाहिए के धीरे–2 तथा दिन–प्रतिदिन उसको निस्वार्थ बनने का प्रयत्न करना चाहिए क्योंकि व्यक्ति को अहसास ही नहीं होता कि कब वो इस कर्मफल के दुष्चक्कर में फंसता चला जा रहा है। इस बन्धन से मुक्ति पाने के लिए हमें आसक्ति रहित हो कर कर्म करना होगा।

एक कर्मयोगी के लिए आसक्ति रहित कर्म करना अत्यंत आवष्यक है नहीं तो वह अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर पाएगा और अगर व्यक्ति निस्वार्थ भाव से कर्म करेगा तो मनुष्य को विष्वास हो जाएगा कि वह जीवन–पथ में अग्रसर होते–2 एक दिन ऐसा जरूर आएगा जिस दिन वह निस्वार्थ बन जाएगा। व्यक्ति उस अवस्था को प्राप्त कर लेगा, जब उसकी समस्त शक्तियाँ केंद्रीभूत हो जाएगी।

जिस दिन व्यक्ति इच्छाओं पर नियंत्रण करने लग जाएगा तथा कोई भी कर्म करते समय उसके फल के बार में नहीं सोचेगा उस दिन वह चिंता मुक्त हो जाएगा।

ग्रहस्थ व्यक्ति के लिए कर्मयोग ही सबसे महत्वपूर्ण योग है जिसके द्वारा स्वयं तो मोक्ष की प्राप्ति कर सकता है अपितु समाज कल्याण भी कर सकता है क्योंकि ग्रहस्थ व्यक्ति कर्मों के प्रति आसक्त नही रहेगा और निस्वार्थ भाव से कर्म करेगा तो समाज में व्यवस्था बनी रहेगी जिससे समाज कल्याण सम्भव हो पाएगा।

श्रेष्ठ पुरूष जो–2 कर्म करता है दूसरे लोग उसके अनुयायी होकर उस कर्म का ही आचरण किया करते है तो कर्मयोगी होना खुद के लिए तथा दूसरो के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण तथा अनिवार्य है।

Reference:-

1. कर्मयोग– स्वामी विवेकानन्द– (प्रभाव प्रकाषन नई दिल्ली) ;ैठछ 978.93.5048.605.4द्ध
2. कर्म और कर्मयोग– स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती– (योग पब्लिकेषन न्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार भारत) ;ैठछरू 978.93.81620.60.1द्ध
3. गीता मानस अपरोक्षाऽनुभूति– स्वामी ओंकारानन्द सरस्वती– (योग पब्लिकेषन न्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार भारत) ;ैठछरू 978.93.81620.68.7द्ध
4. कर्म संन्यास–स्वामी सत्यसंगानन्द सरस्वती– (योग पब्लिकेषन न्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार भारत) ;ैठछरू 978.81.85787.79.4द्ध
5. पातंजल योग–सूत्र के आधारभूत तत्व– डॉ0 इन्द्राणी– ;ैठछरू 978.93.83754.74.8द्ध
6. श्रीमद्भगवद्गीता – शांकर भाष्य गीता प्रेस गोरखपुर अध्याय 3, श्लोक सं0 4–7
7. गीता, अध्याय–3, श्लोक संख्या–15
8. गीता, अध्याय–3, श्लोक संख्या–19