

## तत्व ज्ञान साधना का स्वरूप एवं आवश्यकता

**डॉ. आर.एस. भट्ट**

पूर्व पुस्तकालयाध्यक्ष  
म.प्र. शासन, उच्च शिक्षा विभाग,  
भोपाल म.प्र.

**डॉ. श्रीमती प्रभा भट्ट**

विभागाध्यक्ष, अर्थशास्त्र  
शा. हमीदिया कला एवं वाणिज्य  
महाविद्यालय, भोपाल, म.प्र.

**भूमिका** – भारत भूमि की जलवायु मानव शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अतिउपयुक्त है। देश में ठंड, गर्मी, बरसात, वसन्त आदि ऋतुएं हैं। प्राणी जन्म लेता है जीवन की लीलाएं करता है एवं एक दिन मृत्यु को प्राप्त हो जाता है। भारतीय धार्मिक ग्रंथों में कुछ अपवाद नाम सुने हैं जिनकी मृत्यु नहीं हुई है जैसे अष्वत्थामा, कागभुषुंड, महाबली हनुमान और वीरगाथा काल की साहित्यिक जानकारी के आधार पर पता चलता है कि चंदेल वंश की सेना के महान योद्धा आला और भी कुछ नाम होंगे जो मेरे संज्ञान में नहीं हैं परन्तु यह सब अपवाद ही होंगे। जन्म एवं मृत्यु के बीच की अवधि ही मनुष्य का भौतिक संसार है। यह आध्यात्मिक संसार भी हो सकता है और यह दार्शनिक या धार्मिक संसार भी हो सकता है, परन्तु जो भी है जीवन-मृत्यु के बीच का कारोबार है। जीवन मृत्यु के इस कालखंड में मानव रोगों से ग्रस्त हो जाता है। प्राकृतिक आपदा से जूझता है कोरोना जैसे वैश्विक महामारी से लड़ता है। आजीविका के लिए संघर्ष, शिक्षा-दीक्षा, विवाह संस्कार आदि कई संस्कारों से गुजरता है। जवाबदारियां, चिन्ताएं, शोक-संताप, प्रसन्नता, धनागम की व्यवस्थाएं जुटाना, धर बनाना, परिवार बढ़ाना आदि क्रियाओं में रत रहता है जब तक निर्धारित मृत्यु का समय आ जाता है। यह सभी आपदाएं या प्रसन्नता की अवस्थाएं केवल मानव शरीर के माध्यम से चलती हैं। शरीर इनका आधार होता है। मानव ऐसा क्या करें कि शरीर भी निरोगी बना रहें और समस्त भोगों को भोगते हुए मृत्यु को प्राप्त हो जाये। इन दो जन्म एवं मरण जैसे चरम बिन्दुओं को कैसे सुखमय तरीके से आपस में जोड़ा जाय यह एक विषाल एवं विकट समस्या है। थोड़ा सा पिछले युगों पर दृष्टिपात करें तो पता चलता है कि इसी पृथ्वी पर मनुष्यों की आयु पांच हजार वर्ष थी। यहीं पर यह आयु अब लगभग 100 एवं 65 वर्षों के मध्य सिमट गई है। ऐसा क्या हुआ ? वह कौन सी बातें हैं, जो हम शरीर को ज्यादा जीवित नहीं रख पाते हैं। यह सोचकर हमारा दिमाग यौगिक क्रियाओं की ओर भागने लगता है। लगता है कि योग से निरोगी जीवन हो सकता है तथा आयु को जीता जा सकता है। मनुष्य विभिन्न दुःखद अवस्थाओं से मुक्त हो सकता है। इस रहस्यमयी शरीर को पढ़ सकता है वह अंतर

खोज सकने में सक्षम हो सकता है जिससे पुरातन एवं आज के युग के मनुष्यों में ऐसा क्या हो गया है कि हमारा पतन होता जा रहा है। भौतिकता तो चरम पर जा रही है लेकिन इसे उपयोग करने वाला नाषवान शरीर अल्पायु होता जा रहा है। इन अवस्थाओं पर गंभीरता से चिन्ता करें तो योग की क्रियाएं जैसे अष्टांग योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि की ओर मन जाने लगता है। अष्ट सिद्धियों की ओर ध्यान जाता है। षट्चक्र, मुद्रा, बंध, कुंडलिनी शक्तियों की बात होने लगती है, नव विधियों का विचार आने लगता है और भी कुछ बात गंभीरता से सोचते हैं तो तत्व ज्ञान की बात मन में आती है। वास्तव में ये जितनी भी शब्दावली ऊपर प्रयोग की गई है, यह समस्त क्रियाएं मानव को मानव बनाने में संजीवनी बूटी का काम करती हैं। इन विषयों पर आत्यधिक लिखा जा चुका है। अलग से साहित्य शायद ही उपलब्ध हो। अनेकों अभ्यासी इनका अभ्यास कर जीवन मृत्यु के रहस्य को जान चुके हैं। यह स्वअनुभव एवं प्राप्त साहित्य की प्रत्यक्ष सहायता से प्रयास किया जा रहा है कि यह शोध-पत्र अभ्यासियों के काम आ सके।

**वर्णन** – संसार पांच तत्वों से निर्मित है जो स्वप्रमाणित है— जैसे पृथ्वी, जल, अग्नि, आकाश और वायु। कुछ दार्शनिक पांच तत्व न मानकर चार ही मानते हैं, उनकी दृष्टि में आकाश कोई तत्व नहीं है। परन्तु जिन्होंने अभ्यास किया है जिसमें मेरा मानना है कि आकाश को तत्व न भी माने तो भी चलेगा, लेकिन आकाशीय क्रियाएं ही हमें विष्व के सम्पूर्ण रहस्यों से जोड़ती हैं अतः आकाश की उपस्थिति ब्रह्माण्ड में निहित है। यह समस्या यहां उत्पन्न होती है कि यह शरीर भी पांच तत्वों से निर्मित है जिसको पृथ्वी तत्व तो स्थूल शरीर से सिद्ध है। जल तत्व रक्त से सिद्ध है। अग्नि शरीर की गर्मी से सिद्ध है। श्वसन से वायु तत्व सिद्ध है, परन्तु आकाश को शरीर में कैसे माने। यहां मैं स्पष्ट करता हूँ कि आप आँख खोलकर आकाश की ओर देखें, कई बार देखें और यह जाने कि इसे ही आकाश कहते हैं। लोगों से भी पूछ लें कि भाई आकाश क्या यही है? जब समझ जायें कि यही आकाश है, तब एक दिन शांत चित्त में बैठकर आँख बंद कर लें और बंद आँखों के सामने देखें तो आपको वहीं आकाश दिखेगा जो आप कई दिनों से देख रहे हैं। इसे कुछ दार्शनिक एवं योगी आकाश न कहकर चिदाकाश कहते हैं याने चित्त का आकाश। अतः यह शरीर में भी है जो आँख बंद करने पर दिखता है इसलिए हम पंच तत्वों की उपस्थिति शरीर में न होने की बात को खारिज करते हैं। अब यहां प्रश्न यह उठता है कि यदि हमने इन पंच तत्वों को समझ लिया और हम इनकी रचना जान गये तो बहुत सी समस्या दूर हो सकती है।

शरीर में तत्वों के तालमेल में यदि कोई विकार आता है तो रोग उत्पन्न हो जाता है और दुःखों का संसार मृत्यु के पूर्व ही मनुष्य को घेरने लगता है। क्यों न हम इन तत्वों के संबंध में कुछ बातें इस शोध पत्र के माध्यम से जानें। सामान्य तौर पर मनुष्य का पैर हाथ कट जाये तो उसे बचाया जा सकता है। बीमार हो जाये तो बचाया जा सकता है, यदि उसकी दोनों नासिकाओं को बंद कर दिया जाये तो वह अधिकतम 5-6 मिनट में मर जायेगा। इसका

स्पष्ट प्रमाण है कि प्राण जैसी कोई वस्तु श्वास में है जिसके न आने से प्राणी मर जाता है अतः प्राण जैसी वह वस्तु श्वास ही है या उसी में उपलब्ध है। अतः यह भी तय हो गया कि पंच तत्वों के इस शरीर के सभी पांचों तत्व प्राण के अधीन हैं। यदि प्राण रहित शरीर हो जाये तो वह केवल पृथ्वी तत्व के रूप में रह जायेगा। अग्नि, वायु, जल एवं आकाश समाप्त हो जायेंगे। अतः प्राणों से ही इन पांच तत्वों का कोई न कोई रिश्ता अवश्य है। अतः पंच तत्वों को समझने के पूर्व प्राणों के बारे में विचार करना होगा। मानव शरीर का एक आकार होता है जो शरीर कहलाता है, जब उसमें मनुष्योचित गुण आते हैं तब वह मनुष्य कहलाता है अतः सबसे पहिले किसी भी रहस्यमय ज्ञान का अध्ययन करते हैं तो मनुष्य को मनुष्योचित गुण अपनाने की साधना करना पड़ती है। अतः मनुष्य को मनुष्य बनाने की साधना आवश्यक है नहीं तो वह पशु से नीचे स्तर पर माना जायेगा। जब मनुष्य अपने आचरण से बाहर-भीतर एक सा व्यवहार करेगा तभी वह प्राणों को समझ सकेगा। मनुष्य का मन प्राणों के अधीन है। चित्त प्राण से बंधा है, मन विचार करने से वष में नहीं होता है, मन का निरोध यदि हम करेंगे तभी हम प्राणों को जान पायेंगे। मन के निरोध का उपाय प्राणायाम की यौगिक विधि है। जब प्राणों को अन्दर या बाहर रोकने की अवधि बढ़ जाती है तो मन लय होने लगता है। प्राणायाम की क्रियाएं करने के पूर्व ऊँ का जाप या अजपा जाप याने सोअहम् करना आवश्यक है। जब मन और आत्मा में तालमेल बैठ जाता है तब मन को निर्विषय किया जाता है।

**प्राण** – चरक संहिता, सूत्र स्थान 12/7 में मन निर्विषय कैसे हो –

मनुष्य के दो नासिका छिद्र होते हैं जिनमें प्राणों का आना जाना चलता है। दोनों नथुनों से एक साथ श्वास कुछ पल के लिए चलती है जबकि 1 घंटे दाया एवं 1 घंटे बायां श्वर चलता है। बाईं नथुने से चलने वाली श्वर को चंद्र स्वर एवं दाहिनी से चलने वाली को सूर्य श्वर कहते हैं।

महर्षि चरक ने प्राणों के पांच भाग बतलाये हैं।

(1) प्राण (2) अपान (3) समान (4) उदान (5) व्यान।

**प्राण** – वायु की वह शक्ति जिसमें प्राणी श्वास अंदर खींचता है। अन्तःश्वास प्राण कहलाता है।

**अपान**—उदर क्षेत्र में नाभी के नीचे होता है, मूत्र, वीर्य और मल निष्कासन में सहयोग करती है।

**समान**—उदर स्थान को गतिशील करता है पाचन में सहायता करता है।

**उदान**— वाणी एवं भोजन के अन्तःग्रहण को व्यवस्थित रखता है।

**व्यान**— समस्त शरीर में रहती है तथा शरीर की समस्त गतिविधियों को नियंत्रित, सुचारु एवं नियमित करती है। प्राण एवं अपान की क्रिया के लिए व्यान आवश्यक है। आपका यदि बाया श्वर या चंद्र श्वर सहज में चल रहा है तो तत्व साधना करें। यदि बाया श्वर नहीं चल रहा तब बाया श्वर चालू करें। बाये श्वर चलने का इंतजार नहीं करना है।

जब तत्व सिद्धियां की जाती है तो आंतरिक आदेश चलता है आंतरिक आदेश हुआ कि तत्व पहचानना है तो पद्मासन में बैठकर देखें कि बायां श्वर चल रहा है कि नहीं, यदि नहीं चल रहा है तो उसे चलाना है। बायां श्वर चलाने के लिये दाहिना नथुना हाथ की अंगुली से दबाकर कुछ देर पूरा श्वास निष्वास बांये से ले अपने आप बायां श्वर चालू हो जायेगा।

तत्वों के अनुसार स्वरो के चलने का समय तथा तत्वों की पहचान –

तत्व	पल	मिनिट	श्वास की गति
पृथ्वी	50	20	नाक के मध्य भाग
जल	40	16	नाम के मध्य भाग
अग्नि	30	12	नथुने के ऊपरी भाग
वायु	20	8	नथुने के एक किनारे
आकाष	10	4	चक्राकार

एक श्वर बांये नथुने से 1 घंटे चलता है फिर एक घंटे बाद कुछ पल दोनों चलते हैं फिर दाहिना चलने लगता है इस प्रकार यह क्रम लगातार चलता है। सरल प्राणायाम करने से तत्व ज्ञान की ओर अग्रसर होते हैं। जब निष्वास नासिका के मध्यभाग में चले तो पृथ्वी तत्व का उदय माना जाता है। नथुने के नीचे चले तो जल तत्व नथुने के ऊपर चले तो अग्नि तत्व, जब नथुने के किनारे पर चले तो वायु तत्व एवं चक्राकार चले तो इसे आकाष तत्व का उदय माना जाता है।

इस अभ्यास से व्यक्ति यह जान सकता है कि उसके शरीर में कौन से तत्व का उदय हुआ है। संसार वस्तु मात्र आत्मा है बाकी पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाष एक प्रकार का विस्तार है। जो नष्ट होने योग्य है। पांच भूतों की सृष्टि नाषवान होती है। रूप, स्वाद, कोमलता, सभी पंच भूतों की सृष्टि है। इन पंच तत्वों की नाषवान सृष्टि का ज्ञान हो जाने से हमें बाहिरी शक्ति का मन पर अधिकार नहीं रखना है। शरीर के अंदर ही कोई ऐसा साधन खोजना है जो मन को नियंत्रित कर सके। मन को नियंत्रित करने के यही पांच तत्व हैं।

प्राणायाम के निरंतर अभ्यास से पूरक, रेचक, कुम्भक करते हुए मूलाधार से लेकर सहस्रार चक्र तक ध्यान करना जरूरी है। इस क्रिया से प्राण का निरोध हो जाता है तभी मन की एकाग्रता आने लगती है। प्राणायाम से प्राणों को रोकते-रोकते मन लय होने लगता है।

## तत्व ज्ञान हेतु प्राणायाम की विधि –

1. व्यक्ति या अभ्यासी अपने चित्त को रागद्वेष से रहित करें।
2. प्रसन्नचित्त, उत्साह से भरपूर, पवित्र होकर आरामदायी आसन पर बैठे।
3. प्राणायाम के लिए पद्मासन, सिंहासन या सुखासन आवश्यक है।

प्राणायाम के पूर्व यह देखना जरूरी है। यदि मन में अभ्यास का भाव आये तो तुरन्त देखें कि कौन सा श्वर चल रहा है यदि बांया श्वर चल रहा है तो तुरंत प्राणायाम की साधना आरंभ करें। बांया श्वर याने चन्द्र श्वर। यदि प्राणायाम करने के भाव आते ही दाहिना श्वर (सूर्य श्वर) चले तो प्राणायाम आरंभ न करें, लेकिन बांया श्वर आरंभ कराने की प्रक्रिया अपनाएं। इसके लिए दाहिनी कांख के नीचे बायें हाथ की मुट्ठी को काखरी में रखकर, जोर से दबाए तो बांया श्वर चालू हो जायेगा और ज्योही श्वर चालू हो तो बार-बार तेजी से श्वास लेकर समष्पर करे। समष्पर होने पर प्राणायाम करने से तत्व सिद्धि होती है।

प्रतिदिन प्रातः – सायं इस प्रकार से प्राणायाम करें। बांया श्वर जोर-जोर से चलाकर तीन बार श्वास अंदर एवं तीन बार बाहर निकलते हैं इसे ही समष्पर आरंभ होना कहते हैं। तीन बार के श्वास को पूर्णतः बाहर फेंककर सहन शक्ति अनुसार बाहर ही रोको। यह घटना बाह्य विषय कहलाती है।

फिर श्वास को अंदर लेकर नाभि तक भरकर रोकते हैं। सहन शक्ति अनुसार यही अभ्यान्तर विषय है। फिर श्वास को बाहर निकालें एवं पेट को भीतर की ओर सिकोड़ते जाये और श्वास फिर बाहर रोक लो, यथाशक्ति रोकना है। इस अभ्यास के बाद दूसरा अभ्यास यह है कि जब श्वास सामान्य चल रही हो तब उसे न बाहर लाओं न अंदर, एकदम यथास्थिति रोक दो, मानलों श्वास अंदर जा रही थी तो उसे अचानक रोक दो और रोककर श्वास तुरंत ज्यादा मात्रा में बाहर लाओं, यह घटना बाह्याभ्यान्तराक्षेपी है। ये प्राणों को वष में करने वाले प्राणायाम है।

उपयुक्त विधि का यथाशक्ति अभ्यास हो जाता है तब मूलाधार जागृत होता है। मन का निरोध इसी अभ्यास से होता है। मन इस अभ्यास से निर्विषय होता है। इस अभ्यास से तत्वों का उदय अस्त सभी पता लगने लगता है।

**उपसंहार** – जब तत्व ज्ञान हो जाता है तो संसार तुच्छ लगने लगता है। मन स्थिर हो जाता है। तत्व ज्ञान मनुष्यत्व को पाकर ही होता है। जिस प्रकार हम मनुष्य होकर तत्वज्ञान को भटकते फिरते हैं वैसे ही देव पुरुष मनुष्य बनने को भटकते रहते हैं। तत्व ज्ञान का अनुभव भाषा में लिखना कठिन है यह ज्ञान अनुभव करने का ज्ञान है। संसार के समस्त भौतिक गुणों के प्रतिकूल जाना ही तत्व ज्ञान है।

तत्त्व ज्ञान विदित से अन्य ही है और अविदित से भी परे है। मनुष्य देह धारण की अवस्था में प्रिय – अप्रिय विषयों के ग्रहण से होने वाली व्याकुलता कभी भी नहीं मिटती है, जिस मनुष्य का एक क्षण भी यदि मनोनिगृह, वासनाक्षय, तत्त्व ज्ञान की प्राप्ति के साधन में व्यतीत होता है वह बड़ा भाग्यशाली है ऐसे महात्मा दुःखी संसार को सुखी बनाने में समर्थ होते हैं।

मन को नियंत्रित करने की यौगिक विधियां, नित्य कर्म पद्धति के साथ अपनाएं। मन की चंचलता, गति, विष्वास, सच्चाई, झूठ, तीव्रता, षिथिलता, मोह आदि गुणों से निरंतर सम्पर्क रखें। जहां मने से मित्रता हुई तो उसके सभी गुण – दुर्गुण समझने लगोगे।

यह सकल्प से नहीं यौगिक क्रियाओं के अभ्यास के फलस्वरूप होगा। यौगिक अभ्यास एवं पंच तत्त्व ही बतलाएंगे कि मन नियंत्रण में आ चुका है क्योंकि ये संसार मन के विकल्प से नष्ट होता और निर्मित होता है। मन ही इस आत्मा के लिए देह, गुण तथा कर्मादि की रचना करता है। मन को माया रचती है। इस मायारूप उपाधि के कारण ही जीव को जन्म मरण रूपी संसार प्राप्त होता है। मनुष्य के सुख-दुःख का कारण ये या वे लोग नहीं है जो संसार चक्र को चलाते हैं देवता एवं आत्मा भी नहीं है। मन ही सुख दुःख का कारण है। यदि मन को संकल्प विकल्प रहित कर दिया जाये तो संसार की वासनाएं नष्ट हो जायेगी। मन को दमन करने में मन ही समर्थ है। मन अकेला कुछ नहीं करता है वह तो केवल ग्रहण करता एवं छोड़ता है। जब मन किसी इन्द्रिय द्वारा किसी वस्तु या विषय को ग्रहण करता है तो उसे तत्काल बुद्धि के पास भेजता है। वस्तु अच्छी है, या बुरी, सेवन योग्य है या नहीं, धर्म मर्यादा अनुसार है या नहीं, उचित या अनुचित है, इसका निर्धारण बुद्धि करती है। बुद्धि इसे अच्छा समझती है तो धारण कर लेती है। इस प्रकार गृहण किया तो राग उत्पन्न हो जाता है। राग से ममता आ जाती है, वस्तु प्राप्ति की योजनाएं बनने लगती है जो बुद्धि द्वारा बनाई जाती है। योजनाएं अनुकूल है तो ठीक है नहीं तो क्रोध आता है। क्रोध आने से बुद्धि के सूक्ष्म स्नायु गर्मी से भस्म होने लगते हैं तो तमोगुण आता है, तमोगुण का क्रोध बुद्धि का सर्वनाश कर देता है। यदि रजोगुण है तो कम हानि होती है सतोगुण है तो क्रोध आता है पर थोड़ी देर में शांत हो जाता है या नष्ट हो जाता है। पर चित्त पर प्रभाव तो छोड़ ही देता है। मन की थोड़ी से चूक से सब ध्वस्त हो जाता है क्योंकि मन ग्रहण करने से रूकता ही नहीं है और वासनाओं का अंत नहीं होता है। ज्ञान होना या ना होना मन का लक्षण है। दो ज्ञान एक ही काम में उत्पन्न नहीं हाते है यह मन का लक्षण है।

मन जब कोई बात ग्रहण करे तभी मन से कहो कि ग्रहण करे बिना तो मानोगे नहीं, अतः नाषवान वस्तुओं को ग्रहण मत करना, बल्कि अविनाशी, शुद्ध, निर्मल, ब्रह्मत्व को ग्रहण कर लो, एक मन ने दूसरे मन को सुझाव दिया। हम जिन वस्तुओं को लालायित हो रहे है वे सभी पंचभूतों की ही रचना है।

**निष्कर्ष** – इन पंच तत्वों की सृष्टि को जानना नितांत आवश्यक है। बाहर की किसी भी शक्ति का मन पर अधिकार नहीं हो सकता है बल्कि शरीर के अंदर ही कोई ऐसा साधन खोजना है जो मन को नियंत्रित कर सके। ये साधन अभ्यास से पहचाने जाने वाले पंचतत्व ही हैं। यह अभ्यास से ही आते हैं।

### संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. आत्मा का प्रवास, कृष्णामूर्ति, अन्तराष्ट्रीय कृष्ण भावनामृत संध, भक्ति वेदान्त बुक ट्रस्ट, हरेकृष्णधाम जुहू, मुंबई-460049
2. तत्वज्ञान, महात्मा आनंद स्वामी सरस्वती, तपोवन, देहरादून, प्रकाशक-गोविन्दराम हस्सानंद, आर्य साहित्य भवन, नई सड़क, दिल्ली।
3. पातंजल योगप्रदीप, श्री स्वामी ओमानंद तीर्थ, गीताप्रेस गोरखपुर।
4. आत्म चिन्तन भाग-1, महावीर चिंतन, वीरेन गोहिल प्रकाशन, चंद्रप्रभा, 86 हमीदिया रोड भोपाल म.प्र.
5. सम्पूर्ण योगविद्या, राजीव जैन, चतुर्थ संस्करण, मंजुल पब्लिशिंग हाऊस, मालवीय नगर, भोपाल।
6. Practices for developing. The Life for Jewan Tatwa Sadhana by Yogiraj Sir Chandra Mohanji Maharaj Shri Siddha Gupta Prakashan - Agra.
7. योगांक (दसवें वर्ष का विशेषांक)सम्पादक हनुमान प्रसाद पोद्दार, गीताप्रेस गोरखपुर उ.प्र.
8. कल्याण साधनांक, प्रथम खंड, सम्पादक हनुमान प्रसार पोद्दार, गीताप्रेस गोरखपुर।
9. योग के अद्भुत चमत्कार, योगीराज स्वयानंद, हिन्दी सेवा सदन, डाल्टनगंज, मथुरा।
10. योग के वैज्ञानिक प्रयोग, डॉ. प्रणव पंड्या- वेदमाता गायत्री ट्रस्ट, गायत्री शांतिकुंज हरिहर नगर, श्रीकामदुरम।
11. हठयोग प्रदीपिका – प्रकाशक : खेमरज श्रीकृष्णधाम प्रकाशन, मुम्बई।