



E-ISSN: 2706-8927
P-ISSN: 2706-8919
www.allstudyjournal.com
IJAAS 2022; 4(2): 04-07
Received: 04-02-2022
Accepted: 06-03-2022

नम्रता दवे

एम.बी.ए., एम.एससी., मोहनलाल
सुखाडिया युनिवर्सिटी, उदयपुर,
राजस्थान, भारत

डॉ. दिपेन्द्र सिंह चौहान

समन्वयक योग केंद्र, मोहनलाल
सुखाडिया युनिवर्सिटी, उदयपुर,
राजस्थान, भारत

मीना जैन

शोध छात्र, अतिथि संकाय,
एम.एससी., मोहनलाल सुखाडिया
युनिवर्सिटी, उदयपुर, राजस्थान,
भारत

Corresponding Author:

नम्रता दवे
एम.बी.ए., एम.एससी., मोहनलाल
सुखाडिया युनिवर्सिटी, उदयपुर,
राजस्थान, भारत

श्रीमद् भगवद्गीता में योग तत्त्व का विवेचन

नम्रता दवे, डॉ. दिपेन्द्र सिंह चौहान, मीना जैन

DOI: <https://doi.org/10.33545/27068919.2022.v4.i2a.751>

सारांश

श्री वेद व्यास जी ने महाभारत के शांतिपर्व में श्री मद् भगवद्गीता का वर्णन किया है व गीता के बारे में कहा है—

“गीता सुगीता कर्तव्या किमन्यैः शास्त्रविस्तरैः या स्वयं पद्मनाभस्य मुखपद्मद्विनिः सुता ॥”

अर्थात्— गीता को मन से पढ़कर उसे भाव सहित, श्रद्धापूर्वक अपने अन्तःकरण में धारण करना चाहिए, जो स्वयं भगवान विष्णु के मुख से प्रकट हुई है।

बाबा विनोबा भावे की दृष्टि में गीता ज्ञान—

“यदि नम्रता न हो, तो यह ‘जय’ कब ‘पराजय’ में परिणत हो जायेगी इसका पता भी नहीं चलेगा। इस तरह सामने ‘निर्भयता’ और साथ में ‘नम्रता’ को रखकर सक सद्गुणों का विकास किया जा सकेगा।

मार्गशीर्ष शुक्ल एकादशी के दिन कुरुक्षेत्र के मैदान में भगवान श्रीकृष्ण ने श्रीमद् भगवद्गीता का उपदेश अर्जुन को दिया था। गीता की उत्पत्ति के इस दिन को गीता जयंती के रूप में मनाया जाता है। गीता दुनिया का इकलौता ऐसा ग्रंथ है जिसकी जयंती मनाई जाती है।

सनातन संस्कृति में गीता पूज्य एवं अनुकरणीय ग्रंथ है, इसके कई श्लोकों में जीवन का सार छिपा है। संकट के समय में ये श्लोक मार्गदर्शक के रूप में कार्य करते हैं।

गीता में योग शब्द को एक नहीं बल्कि कई अर्थों में प्रयोग किया है जैसे सुखी नर, तपस्वी, संयमी, सन्यासी, मुमुक्षु, सौंदर्ययोगी, कर्मयोगी, आदि।

गीता में भिन्न-भिन्न कई प्रकार के योग का वर्णन मिलता है, किन्तु प्रत्येक योग का अन्तिम लक्ष्य एकमात्र है—‘ईश्वर मिलन’। श्रीमद् भगवद्गीता को यदि योग का मुख्य ग्रंथ कहा जाये तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। इसी बात की पुष्टि इस शोध के द्वारा की गई है। इस शोध पत्र के द्वारा यह खोज की गई कि—“गीता के 18 अध्याय के कुल 700 श्लोकों में से कुल 90 श्लोकों में 108 बार योग शब्द का प्रयोग हुआ है। इसी में सिद्ध होता है कि गीता एक योग ग्रंथ है। अंक ‘108’ जो कि अध्यात्म का प्रतीक है। जिस प्रकार ब्रह्म की शाब्दिक अभिव्यंजना प्रणव (ॐ) है, ठीक उसी प्रकार ब्रह्म की गाणितिक अभिव्यंजना ‘108’ अंक है। 108 का आध्यात्मिक अर्थ काफी गूढ़ है और 108 बार ही योग शब्द का प्रयोग गीता में हुआ जो कि श्रीमद् भगवद्गीता, योग, ईश्वर तत्त्व एवं अध्यात्म को एक माला के मोती की तरह एक साथ पिरोता है। इस शोध पत्र के माध्यम से हम गीता में योग के महत्त्व पर प्रकाश डालते हुए ‘108’ अंक की आध्यात्मिक महिमा पर चर्चा करेंगे। श्री अरबिंदो के अनुसार “श्रीमद् भगवद्गीता हर युग के लिए एक नया संदेश और हर सभ्यता के लिए एक नए अर्थ के साथ एक किताब के बजाय एक जीवित रचना है, तथा मानव जाति का एक सच्चा ग्रंथ है।

कुटशब्द: योग, श्रीमद् भगवद्गीता, 108 कर अध्यात्मिक महत्त्व, मोक्ष

प्रस्तावना

शांताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशं ।
विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभांगमन ॥
लक्ष्मीकांतं कमलनयनं, योगिभिहयोनगम्यं ।
वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्व लौकेकनाथम् ॥

अर्थात्: योगेश्वर भगवान विष्णु की स्तुति करते हुए कहा गया है— “हे! समस्त देवों के देव, जिनके नाभि में पद्म हैं, शांत आकार के, नाग-पर शयन करने वाले, विश्व के आधार, आकाश जैसे विशाल, मेघों सा रंग वाले, लक्ष्मी के पती, कमल से नयन वाले, योगियों-जैसे ध्यान मगन, समस्त लोकों के नाथ, सबका संसार भय नाश करने वाले विष्णु आपका वंदन करते हैं।

विष्णु स्तुति मंत्र में योगेश्वर को 'योगिभिर्ध्यायनगम्यम्' कहा है अर्थात् जो योगियों द्वारा ध्यान करके प्राप्त किए जाते हैं। या योगियों का मूल लक्ष्य जिन्हें पाना है वो भगवान विष्णु अपने कृष्ण अवतार में श्रीमद् भगवद्गीता का उपदेश अर्जुन को देते हैं।

गीता में योग के सभी अंगों का, योग के प्रकार, उत्पत्ति, लाभ, परिभाषा सभी का वर्णन स्वयं योगेश्वर अर्थात् भगवान श्री कृष्ण द्वारा किया गया है। योग की उत्पत्ति का वर्णन करते हुए स्वयं योगेश्वर अध्याय 4 के प्रथम श्लोक में कहते हैं—

“इमं विवस्वते योगं प्रोक्तवान् हमव्ययम्।
विवस्वान्मनवे प्राह मनुश्वाकवेडब्रेवीत्।।4।।

अर्थात्: योगेश्वर ने इस अमर योगविद्या का उपदेश सूर्यदेव को दिया और सूर्यदेव ने मनुष्यों के पिता मनु को उपदेश दिया और मनु ने इसका उपदेश इक्ष्वाकु को दिया। महाभारत के शांतिपर्व में गीता का इतिहास प्राप्त होता है जिसके अनुसार त्रेतायुग के आदि में योग का ज्ञान योगेश्वर द्वारा दिया गया।

इस समय कलयुग के केवल 5000 वर्ष व्यतीत हुए हैं, इसके पूर्व द्वापर युग जो की 8 लाख वर्ष तक था उससे भी पूर्व त्रेतायुग जो 12 लाख वर्षों तक था।

इस प्रकार 20,05,000 वर्ष पूर्व मनु ने अपने शिष्य पुत्र इक्ष्वाकु को योग का ज्ञान दिया और मनु से भी पहले भगवान ने अपने शिष्य सूर्यदेव तितस्वान् को गीता तथा योग का ज्ञान प्रदान किया।

अतः हम कह सकते हैं कि श्रष्टि के आरंभ से ही योग तत्त्व की उत्पत्ति है। जब से ईश्वर, सूर्य, चन्द्र, पृथ्वी, वेद, पुराण, उपनिषद हैं तब से ही योग का ज्ञान चला आ रहा है।

गीता में योग की परिभाषाएं

भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में योग कई प्रकार से बताया है। एक ही योग के लक्षण अनेक प्रकार से बताए हैं। अध्याय 2 के 48 वें श्लोक में योग को परिभाषित किया गया है—

“योगस्थः कुरु कर्माणि संगमनत्यक्त्वां धनन्जय।
सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।”

अर्थात्: हे अर्जुन! जय अथवा पराजय की समस्त आसक्ति त्याग कर समभाव से अपना कर्म करो। ऐसी समता योग कहलाती है। भगवान श्री कृष्ण इस श्लोक के माध्यम से योग की समाधि अवस्था का वर्णन कर रहे हैं जहाँ कर्म संस्कार शून्य हो जाते हैं तथा योगी पर जय-पराजय, सुख-दुःख, संयोग-वियोग, शीत-उष्ण आदि किसी का कोई प्रभाव नहीं रह जाता। साधक स्वयं को ईश्वर के समर्पित कर निष्काम भाव से कर्म करता है। योग की गीता के अनुसार द्वितीय परिभाषा, जिसका वर्णन अध्याय 2 के 50 वें श्लोक में किया गया है—

“योगः कर्मसु कौशलम्।।2/50।।

अर्थात्: समबुद्धियुक्त पुरुष पुण्य और पाप दोनों को इसी लोक में त्याग देता है अर्थात् उनसे मुक्त हो जाता है। इससे तू समत्वरूप योग में लग जा, यह समत्वरूप योग ही कर्मों में कुशलता है अर्थात् कर्मबन्धन से छूटने का उपाय है।

इस श्लो में योगेश्वर योग को कर्मों की कुशलता से जोड़ रहे हैं। जो कर्म मनुष्य को स्वभाव से ही बांधते हैं, वे ही मुक्ति देने वाले हो जाए यही कर्मों की कुशलता है।

कर्म करने की ऐसी चतुरता को योग कहा गया है कि मनुष्य कर्म करता भी जाए और उसके बंधन में भी न फंसे। उदा.— “काजल

की कोठरी में जाकर बिना कालिख लगाए निकल आना।” जो की साधक, भक्त, योगी की उच्च अवस्था है। यही योग है। गीता के अनुसार योग की तृतीय परिभाषा का वर्णन अध्याय 6 के 23 वें श्लोक में किया गया है—

“तं विद्याद् दुःखसंयोग वियोगं योगसंज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा।।6/23।।

अर्थात्: जो दुःख संसार के संयोग या भौतिक संसर्ग से उत्पन्न होता है, उन दुःखों से वास्तविक मुक्ति ही योग है। अतः धैर्य व उत्साह के साथ संकल्प व श्रद्धा पूर्वक योगाभ्यास में लगे, पथ से विचलित न हों।

जब योगी की आत्मा, निर्विकल्प समाधि में सदा के लिए ब्रह्म के साथ एक हो जाती है, तो यह पुनः किसी भी शारीरिक या मानसिक पीड़ा का अनुभव नहीं कर सकती। इस अवस्था को सांख्य दर्शन में “स्थायी उन्मूलन” या पीड़ा के सभी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कारणों को “उखाड़ फेंकना” कहा गया है। योग का उद्देश्य शरीर के एक रूप अहं अर्थात् छद्म-आत्मा को यथात् रूप में ब्रह्म से संयुक्त आत्मा के साथ जोड़ने के लिये व्यावहारिक साधन बताता है।

योग का अर्थ आत्मा का परमात्मा अर्थात् वह परम स्रोत जिससे यह उत्पन्न हुई है—के साथ पूर्ण एकात्मता है।

गीता में ध्यान

ध्यान के लिए योगेश्वर: “मन, इन्द्रियों सहित शरीर को वश में रख के आशरहित व संग्रहरहित योगी को एकान्त स्थान में आत्मा को परमात्मा में ध्यान लगाने के लिए कहते हैं।

ध्यान के स्थान का भी वर्णन मिलता है। आसन पर बैठ कर इन्द्रियों को वश में कर, मन को एकाग्र कर अन्तःकरण की शुद्धि के लिए योग एवं ध्यान लगाना चाहिए।

अतः गीता के अनुसार ध्यान एक योगक्रिया है, विद्या है, तकनीक है, आत्म अनुशासन की एक युक्ति है जिससे एकाग्रता, तनावहीनता, मानसिक स्थिरता व संतुलन, धैर्य और सहनशक्ति प्राप्त होती है।

अध्याय 6 के 15 वें श्लोक में श्री कृष्ण स्वयं ध्यान के फल बताते हुए कहते हैं कि “वश में किए हुए मन वाला योगी, इस प्रकार आत्मा को निरंतर मुझ परमेश्वर के स्वरूप में लगाता हुआ मुझमें रहने वाली परमानन्द की पराकाष्ठारूप शांति को प्राप्त होता है।”

श्री कृष्ण 6/16 में ये भी कहते हैं कि “अनुचित आहार व शयन वाले का योग सिद्ध नहीं होता।”

यही विज्ञान है जो हजारों वर्षों पूर्व आध्यात्म के रूप में सिद्ध कर चुकी है कि आहार, विहार का शरीर पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

ध्यान से शारीरिक लाभ

विज्ञान एवं आध्यात्म सदैव नदी के दो किनारों की तरह साथ चलते हैं। जिनका रास्ता भी एक है और मंझिल भी एक है पर वे कभी मिल नहीं सकते एक नहीं हो सकते अतः ध्यान के आध्यात्मिक लाभ के साथ वैज्ञानिक सिद्ध शारीरिक लाभ भी हैं—

- ध्यान से व्यक्ति का रक्तचाप कम होता है, रक्त में लैक्टेट कम होता है जिससे व्याकुलता कम होती है।
- तनाव, अनिद्रा में कमी होती है। हेम्पी हार्मोन सेरोटोनिन का अधिक उत्पादन होता है।
- प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार आता है।
- ऊर्जा के आंतरिक स्रोत में उन्नति के कारण ऊर्जा स्तर में वृद्धि होती है।
- ध्यान से साधक प्रसन्न, शांत रहता है।

यह तथ्य वैज्ञानिक है तथा शोध द्वारा प्रमाणित भी है। किन्तु बिना किसी परीक्षण के यही बातें हमारे योगिक ग्रंथों में हजारों वर्षों पूर्व से मिलती हैं।

योगेश्वर स्वयं 6/27 में कहते हैं— “जिसका मन शांत है, जो पाप से रहित है, रजोगुण शांत है, ऐसे सच्चिदानन्द धन ब्रह्म के साथ एकी भाव हुए योगी को उत्तम आनन्द की प्राप्ति होती है। यही ज्ञान है तथा आज का विज्ञान है।

श्रीमद् भगवद्गीता में विभिन्न योग तत्त्व

- गीता में योग की 18 शाखाओं का वर्णन मिलता है। 18 प्रकार के योग का वर्णन 18 अध्याय में किया गया है।
- अध्याय 9 के 17 वें श्लोक में योगेश्वर ओमकार का वर्णन करते हुए बताते हैं कि— “सभी वेदों व पवित्र ओमकार में भी मैं ही हूँ। अर्थात् ‘ॐ’ अक्षर को ईश्वर प्राप्ति का मार्ग बताया है। ?
- गीता में मोक्ष (समाधि) का वर्णन करते हुए योगेश्वर अध्याय 2 के 15वें श्लोक में कहते हैं कि “दुःख—सुख को समान समझने वाले जिस धीर पुरुष को ये इन्द्रिय और विषयी के संयोग व्याकुल नहीं करते, वह मोक्ष के योग्य होता है।”
- वैराग्य को योग की प्राप्ति का साधन बताते हुए अध्याय 5 के 53 वें श्लोक में भगवान श्री कृष्ण कहते हैं कि “जब तेरी बुद्धि परमात्मा में अचल और स्थिर ठहर जायगी, तुझे भांति भांति के वचनों तथा बाहरी तत्त्वों से कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा तब तेरा परमात्मा से नित्य संयोग होगा।”
- गीता में ध्यान का वर्णन करते हुए श्लोक 2/61 में योगेश्वर कहते हैं कि साधक अपनी सम्पूर्ण इन्द्रियों को वश में करके समाहितचित होकर, स्थिर बुद्धि के साथ मेरा ध्यान करें।

इसी तरह गीता में पंच महाभूत, बुद्धि, अहंकार, प्रकृति—पुरुष, त्रिगुण, तप, आत्मा का स्वरूप, भोग एवं ऐश्वर्य, भक्ति के प्रकार, भक्त की महिमा, आसन, मठ, मिताहार आदि सभी योग के मुख्य तत्त्वों का वर्णन स्वयं योगेश्वर द्वारा किया गया।

अतः हम ‘योग दर्शन’ (महर्षि पतंजली रचित) तथा श्रीमद् भगवद् गीता में कई समानता देखते हैं जिससे गीता को ‘योग ग्रंथ’ कहा जा सकता है। जिसमें ‘108’ बार योग शब्द का प्रयोग भिन्न—भिन्न परिपेक्ष में किया गया। ‘108’ अंक स्वयं में ही पूर्णतः, पवित्रता तथा ईश्वरतत्त्व से युक्त है।

‘108’ अंक की महत्त्वता

सनातन धर्म ही हमारी संस्कृति है यही हिन्दुस्तान की पहचान है। हिन्दु धर्म में 108 अंक का महत्व सर्वाधिक माना गया है। यह अंक धार्मिकता, ज्योतिषीय और वैज्ञानिक रूप से महत्वपूर्ण है। इसका सम्बन्ध ईश्वर, ब्रह्माण्ड तथा शरीर तीनों से हैं।

ईश्वर से 108 अंक का सम्बन्ध

1. भगवान शंकर द्वारा किया जाने वाला अलौकिक नृत्य—तांडव है। इस नृत्य में कुल 108 मुद्राएं होती हैं।
2. महादेव के पास 108 गण होते हैं।
3. श्री वैष्णव धर्म में विष्णु के 108 दिव्य क्षेत्रों को बताया गया है जिन्हें 108 दिव्यदेशम कहते हैं।
4. वृंदावन में गोपियों की संख्या भी 108 बताई गई है।
5. ईश्वर प्राप्ति के लिए किए जाने वाले मंत्र जप भी ‘108’ मनको की माला से ही किए जाते हैं।

ब्रह्मांड तथा 108 का सम्बन्ध

- पृथ्वी और सूर्य के बीच की दूरी सूर्य के व्यास के 108 गुना है, इसी प्रकार पृथ्वी और चन्द्रमा के बीच की दूरी भी चन्द्रमा के व्यास का 108 गुना है।

- गंगा नदी हमारी राष्ट्रीय नदी जो कि पवित्रता का प्रतिक है हिन्दु धर्म में, वह 12 डिग्री के देशांतर और 9 डिग्री के अक्षांश पर फेली हुई है। इन दोनों अंकों का गुणांक ;9ग12त्र108द्ध भी 108 है।

ज्योतिष तथा ‘108’ का संबंध

ज्योतिष विद्या काला ग्रह व नक्षत्रों पर आधारित होती है—

- वैदिक ज्योतिष में परिभाषित कुल 9 ग्रह हैं जो एक भूचक्र पूरा करते समय 12 राशियों से होकर गुजरते हैं जिनका गुणांक ;9ग12त्र108द्ध भी 108 है।
- यही 9 ग्रह भूचक्र पूरा करते समय 27 नक्षत्रों को पार करते हैं और प्रत्येक नक्षत्र के 4 चरण होते हैं जिनका गुणांक ;27ग4त्र108द्ध भी 108 है।

विभिन्न धर्मों में 108 का महत्व

1. सिख धर्म में उन की पवित्र माला है, जिसमें 108 गांठे होती हैं।
2. बौद्ध धर्म में 108 निषेधों का वर्णन है।
3. बौद्ध धर्म में 108 भावनाएं होती हैं, जिसमें से 36 अतीत से, 36 वर्तमान से तथा 36 भविष्य से सम्बन्धित होती हैं।
4. हिन्दु धर्म में प्रत्येक मंत्र का जाप 108 बार किया जाता है। मंदिर की 108 परिक्रमा की जाती है। पीपल तथा तुलसी जैसे पवित्र पेड़ों की 108 परिक्रमा की जाती है।

शरीर तथा 108 का सम्बन्ध

“यथा ब्रह्माण्डे तथा पिण्डे”

चरक संहिता का यह श्लोकांश कहता है कि जो भी इस ब्रह्माण्ड में है वही सब हमारे शरीर में भी है।

ब्रह्माण्ड में चेतना है तो मनुष्य भी चेतन है। इसी प्रकार हमारा शरीर भी ‘108’ अंक से जुड़ा है।

ऋषि याज्ञवल्क्य ने “याज्ञ वल्क्य संहिता में लिखा है कि—प्राचीन माप इकाई अंगुल के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति का शरीर उसकी 96 अंगुल माप के बसबर होता है। तथा प्राण हमारे शरीर के चारों ओर 12 अंगुल तक फले रहते हैं जिसे हम अपना ‘ओरा’ कहते हैं। इस प्रकार (96+12) 108 अंगुल पर प्राण की विद्यमानता होती है।

1. दक्षिण भारत के एक सिद्धांत के अनुसार शरीर में 108 प्वाइंट्स बताए गए हैं।
2. 108°F शरीर का आंतरिक तापमान होता है।

108 अंक प्रत्येक धर्म तथा उससे जुड़े व्यक्तियों, ब्रह्माण्डों, ईश्वर, ज्योतिष हर तरफ से महत्वपूर्ण तथा पवित्र व पूजनीय है।

108 में अंक ‘1’ ब्रह्म की अद्वितीयता, एकत्व तथा पूर्णता को सूचित करता है। ‘0’ शून्यता को प्रदर्शित करता है। जब योगी स्वयं को ईश्वर को समर्पित करके अन्दर से भाव शून्य हो जाता है। ‘8’ अंक का अविर्भा उस शून्य में ब्रह्म की अनंत अभिव्यक्तियों से हुआ है। अतः ब्रह्म, शून्यता और अनंत विश्व (1, 0, 8) के संयोग को ही 108 द्वारा सूचित किया गया है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि जिस प्रकार ब्रह्म की शाब्दिक अभिव्यंजना प्रणव (अ+उ+म) है और नादीप अभिव्यंजना ‘ॐ’ की ध्वनि है, ठीक उसी प्रकार ब्रह्म की गणितिक अभिव्यंजना ‘108’ है।

शोध का उद्देश्य

हमारी इस शोध का उद्देश्य श्रीमद् भगवद् गीता के महत्व को जानना, उसमें योग तत्त्व का अध्ययन करना तथा गीता में 108

बार योग शब्द का आध्यात्मिक, शारीरिक, मानसिक प्रभाव पर प्रकाश डालना है।

यदि हम गीता का पूर्ण अध्ययन करते हैं तो 108 बार योग शब्द का जाप करेंगे जो कि एक पूर्ण जप होगा जो आपकी चेतना के स्तर को ऊपर उठाएगा, प्राण को शरीर के भीतर भरेगा, आपका 'ओरा' प्रकाशीत होगा।

चूंकि '108' अंक सभी धर्मों में उच्च स्थान रखता है, योग भी किसी धर्म विशेष के लिए नहीं होकर समस्त जगत के लिए है अतः गीता जो कि पूर्ण रूप से योग का वर्णन करता है अतः गीता को एक धार्मिक ग्रंथ के साथ ही साथ एक यौगिक ग्रंथ की तरह सभी विद्यालयी पाठ्यक्रमों में पढ़ाया जाना चाहिए जिससे बालक के शारीरिक व मानसिक उन्मूलन के साथ आध्यात्मिक उन्मूलन भी हो उसमें बचपन से ही नैतिक मूल्यों का विकास हो तथा वह जीवन के अंतिम लक्ष्य-मोक्ष को पहचान ले तथा सरल भाव से निष्काम कर्म करते हुए स्वयं को ईश्वर को समर्पित कर दें।

ईश्वर प्रणिधाना द्वा ॥1.23॥

महर्षि पतंजलि भी पातंजल योगसूत्र में कहते हैं कि स्वयं को ईश्वर के समर्पित कर देना ही समाधि तक पहुंचने का सरल मार्ग है।

इसी प्रकार गीता में भी योगेश्वर अर्जुन को स्वयं की शरण में आने को कहते हैं जो कि मोक्ष का मार्ग हैं।

अतः आज की स्वार्थ से भरी दुनिया में गीता का ज्ञान अति आवश्यक है जो व्यक्ति को योग की ओर प्रवृत्त करेगा तथा व्यक्ति की मानसिक शक्ति तथा आध्यात्मिक विकास के लिए गीता अध्ययन आवश्यक है।

विज्ञान भी मानता है कि अच्छी पुस्तकें पढ़ने से व्यक्ति को कई लाभ होते हैं जैसे कि उसमें रचनात्मक प्रवृत्ति का विकास होता है, उसकी एकाग्रता बढ़ती है, जानकारी बढ़ती है, एक प्रेरणा स्रोत मिल पाता है, बालक की भाषा शैली विकसित होती है, अकेले होने पर एक अच्छे दोस्त की तरह आपका साथ देती है, उसकी कल्पना शक्ति का विकास होता है, बेहतर नींद आती है, आदि। गीता के अध्ययन मात्र से ही व्यक्ति के सभी दुष्कर्मों का दोष कम होने लगता है व्यक्ति सही राह पर चलता है।

अतः इस शोध का मुख्य उद्देश्य गीता के महत्व को समझा पाना है।

निष्कर्ष

श्रीमद् भगवद् गीता एक योग ग्रंथ है जिसके अध्ययन से साधक योग के अंतिम लक्ष्य समाधि तक पहुंचता है।

गीता अध्ययन एक प्रकार का ध्यान है मेडीटेशन है जिसमें कुल 700 श्लोकों का अध्ययन किया जाता है जिनमें से 90 श्लोकों में '108' बार योग शब्द का प्रयोग किया गया है।

'108' अंक जिसकी स्वयं की आध्यात्मिक शक्ति सर्वमान्य है। अतः गीता अध्ययन ध्यान योग/मंत्र योग तथा जप योग के सभी लाभ प्रदान करता है।

आज कल की दौड़ भाग भरी जिंदगी में ध्यान अपने आप में विश्राम पाने की एक प्रक्रिया है। इससे हमारा चित्त शांत होगा तथा मस्तिष्क एवं शरीर का कायाकल्प होगा।

ध्यान के कारण शरीर की आंतरिक क्रियाओं में विशेष परिवर्तन होगा तथा प्रत्येक कोशिका प्राणतत्व से भर जाएगी। शरीर में प्राणतत्व के बढ़ने से प्रसन्नता, शांति और उत्साह का संचार बढ़ेगा।

अतः श्रीमद् भगवद् गीता को एक योग ग्रंथ के रूप में स्वीकार कर सभी अध्ययन संस्थानों में इसका नियमित अध्ययन कराया

जाए यही भारतीय संस्कृति का प्रतिक हैं अतः गीता को राष्ट्रीय पुस्तक के रूप में स्वीकारा जाए।

संदर्भ

1. जानें आखिर क्या है 108 अंक के पीछे छिपा रहस्य
<https://hindi.boldsky.com/astrology/numerology/significance-the-number-108-015587.html>
2. 108 योग का यौगिक महत्व। Significance of 108 Number in Hinduism Yoga Guru Dheeraj
<http://vyfhealth.com/hi/significance-of-108-number-in-hinduism-yoga-body-%E0%A4%95%E0%A4%BE-secret-code-%E0%A4%B9%E0%A5%88-108-%E0%A5%A4-yoga-guru-dheeraj/>
3. Numerology Tips: हिन्दू धर्म में '108' अंक को इन 6 कारणों से माना गया है शुभ
<https://www.herzindagi.com/hindi/society-culture/significance-and-benefits-of-number-108-in-numerology-and-hindu-religion-article-122381>
4. क्या होता है हिन्दू धर्म में 108 नंबर का महत्व
<https://www.timesnowhindi.com/amp/spirituality/article/what-is-the-significance-of-number-108-in-hinduism/332509>
5. धर्म : जप माला में क्यों होते हैं 108 दाने, जानें क्या है इसका महत्व
<https://www.amarujala.com/spirituality/religion/why-jap-mala-has-108-guriya-know-its-importance>
6. How to Use Mala Beads For Meditation
<https://www.healthline.com/health/how-to-use-mala-beads#cultural-context>
7. किताबों को पढ़ने के 10 फायदे जिन्हें शायद आप नहीं जानते होंगे
<https://mahitrack.com/benefits-of-reading-books-in-hindi/>
8. ध्यान के लाभ : मन, शरीर और मस्तिष्क। मेडीटेशन के फायदे
<https://www.artofliving.org/in-hi/meditation/meditation-for-you/meditation-benefits>