

## “संस्कृत साहित्य में ‘ऊँ’ शब्द का महत्त्व”

\*डॉ. अनुजा शर्मा

### परिचय—

संस्कृत एक जीवंत भाषा है, यह इस बात से सिद्ध होता है कि संस्कृत साहित्य में निहित “मंत्र-विज्ञान” से न केवल भारत अपितु पूरी दुनिया चकित है विशेषकर ऊँ मंत्र से। ऊँ परमात्मा का सर्वश्रेष्ठ नाम है इसमें परमात्मा के अनेक रूपों और गुणों को प्रकट करने की शक्ति है। ऊँ अक्षर के अर्थ में परमात्मा के गुण आ जाते हैं। परमात्मा सृष्टिकर्ता, रक्षाकर्ता, संहारकर्ता है। परमात्मा का यह प्राकृतिक नियम अनादि काल से चला आ रहा है और अनन्त काल तक चलता चला जायेगा। नचिकेता द्वारा महर्षि यम से अक्षर का ज्ञान देने की प्रार्थना करने पर महर्षि यम कहते हैं—

सर्वे वेदा यत्पदभानन्ति तपांसि सर्वाणि च यद्वदन्ति ।

यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यचरन्ति तत्ते पदं संग्रहेण ब्रतीभ्योमित्येतत् ॥

अर्थात् सब वेद जिसकी व्याख्या करते हैं, सारे के सारे तप जिसकी बात बताते हैं, जिसकी इच्छा से योगी और यति ब्रह्मचर्य धारण करते हैं, उस पद के संबंध में संक्षेप में कहता हूँ – वह है ऊँ ।

एतद्धयेवाक्षरं ब्रह्म एतद्धयेवाक्षरं परम् ।

एतद्धयेवाक्षरं ज्ञात्वा यो यदिच्छति तस्यतत् ॥

इस अक्षर ‘ऊँ’ को धारण करने वाला इसे ध्यान करने वाला, इसको चाहने वाला जो इच्छा करता है वही उसको मिल जाता है ।

### ओंकार के उच्चारण द्वारा रोगों का इलाज—

‘अ’, ‘उ’, और ‘म’ इन तीन वर्णों के संयोग से बना ‘ऊँ’ शब्द का उच्चारण अनेक रोगों को दूर करने की क्षमता रखता है। योग तंत्र की समस्त साधनाओं की एक मात्र कुंजी ऊँ है। इसीलिये योग गुरु ‘ऊँ’ के उच्चारण को महत्त्व देते हैं। इस मंत्र पर किए गए अनुसंधानों की बदौलत लोगों में इसके प्रति आस्था बढ़ती जा रही है। विदेशों में न्यूयार्क, बोस्टन, कैलिफोर्निया जैसे देशों में तो ओमकार थैरेपी विशेष रूप से लोकप्रिय हो रही है। हार्वर्ड विश्वविद्यालय के प्रो० डॉक्टर हर्बर्ट बेंसन विगत बीस वर्षों से इस थैरेपी के प्रचार-प्रसार में लगे हुए हैं। डॉ० हर्बर्ट ने 1970 में भारतीय योग शास्त्र की अनेक पुस्तकों का स्वाध्याय किया। उनमें वर्णित ओमकार सहित योगविद्या के शरीर के विविध अवयवों तथा चेतन-अचेतन मन पर पड़ने वाले प्रभावों का अवलोकन करके वे दंग रह गए। ओमकार मंत्र के चमत्कारपूर्ण मनोदैहिक प्रभावों के गहनतम अध्ययन के उपरान्त डॉ० हर्बर्ट ने ‘टेक्नीक ऑफ माइंड एंड बॉडी’ नामक पुस्तक लिखी, साथ ही ओमकार मंत्र थैरेपी को व्यावहारिक दृष्टि से सहज और उपयोगी बनाने के लिए बोस्टन के डीकोनेस अस्पताल में इसके परीक्षण आरम्भ कराए।

“संस्कृत साहित्य में ‘ऊँ’ शब्द का महत्त्व”

डॉ. अनुजा शर्मा

डॉ० बेंसन ने उन महिलाओं पर 'ओमकार थैरेपी' का प्रयोग कराया, जो बंध्यत्व से पीड़ित थीं। उन्होंने बंध्यत्व पीड़िताओं को सभी औषधियां बंद कराते हुए केवल ओमकार मंत्र का जाप शुरू कराया, साथ ही उन दंपतियों को यह विश्वास भी दिलाया कि वे निश्चित ही संतान प्राप्ति कर सकेंगे और परिणाम 40 प्रतिशत सफल रहा।

ऊँ का उच्चारण अलग-अलग आवृत्तियों में करने से अनेक असाध्य रोग ठीक हो जाते हैं। विज्ञान पत्रिका 'साइंस' में प्रकाशित एक शोध के अनुसार 'ऊँ' के लगातार जाप से चमत्कारिक प्रभाव होता है। 'सेरीब्रल पेल्सी' जैसे असाध्य रोग में भी इसके सकारात्मक प्रभाव देखने में आए हैं।

साइंस पत्रिका के अनुसार एक शोधदल ने सात साल तक 'ऊँ' के प्रभावों का सूक्ष्म अध्ययन किया। दल के प्रमुख प्रोफेसर जे. मॉर्गन के अनुसार 'ऊँ' के उच्चारण से पेट, सीने और मस्तिष्क में पैदा हुए कंपन से शरीर की मृत कोशिकाओं को नया जीवन मिलता है और नई कोशिकाओं का निर्माण होता है। 'ऊँ' के जाप से सारे शरीर में संतुलित तरंगों का प्रवाह होता है। इसके उच्चारण का प्रभाव से सूक्ष्म, परमाणुओं में कम्पन पैदा करता है, जिससे जीवन जगत् को हानि पहुँचाने वाली ऊर्जा (तरंग) शान्त तथा खंडित हो जाती है।

भागवत् के ग्यारहवें स्कन्ध में भी ओंकार के उच्चारण द्वारा प्राणायाम करने का आदेश दिया गया है 'हृदय' में घण्टानाद के समान ओंकार का अविच्छिन्न अखण्ड उच्चारण करें। प्राणवायु की सहायता से बारम्बार 'ऊँ' का उच्चारण करके, धीरे-धीरे हृदय को अभ्यन्तर करता जाये। इसके लाभ के बारे में ग्यारहवें स्कन्ध, अध्याय चौदह के श्लोक में दिया गया है – इस ध्यान से योगी का मन शीघ्र शक्ति को प्राप्त होता है और वह सारे सांसारिक भ्रम से दूर हो जाता है।

जब ओम् का जप अनन्यभाव से किया जाये तो मन की चंचलता मिटने लगती है। इसके प्रभाव से मस्तिष्क में अल्फा तरंगे स्रावित होती हैं। इससे सात्विक प्रवृत्तियाँ उभरती हैं जीवन में आध्यात्मिक उत्थान होने लगता है।

प्रो० जे मॉर्गन ने 'ऊँ' का प्रयोग 4500 मानसिक और हृदय रोगियों पर किया जिनमें 2500 पुरुष और 2000 महिलायें थी, इनमें से कई लोग रोग की अंतिम स्थिति में पहुँच चुके थे। इन रोगियों को नियमित रूप से योग्य शिक्षक प्रतिदिन प्रातः 6 से 7 बजे तक विभिन्न आवृत्तियों में ओम् का जाप करवाते थे। हर तीन माह बाद इनकी जाँच होती थी। धीरे-धीरे इनकी अधिकांश दवाएँ बन्द कर दी। केवल जीवन रक्षक दवाएँ जारी रखी गईं। चार वर्ष बाद जो परिणाम आए वो चौंकाने वाले थे। 70 फीसदी पुरुष और 85 फीसदी महिलाओं के रोग 90 प्रतिशत ठीक हो चुके थे। शेष में से कुछ पर केवल 10 फीसदी असर हुआ इस संदर्भ में प्रो० मॉर्गन का मानना है कि इसका कारण रोग का अंतिम स्थिति में पहुँचना रहा।

अधिकतर रोगियों को सर्जरी से पहले 'ऊँ' का उच्चारण करने के लिए कहा जाता है। एक सर्जन का कहना है, ऐसा करने के पीछे कोई धार्मिक मंशा नहीं है। रोगी एनेस्थीसिया से पहले घबरा जाते हैं, उन्हें हैडफोन की सहायता से इस मंत्र के उच्चारण करने या सुनने को दिये जाते हैं। ऐसा करने से रोगियों को आत्मबल मिलता है और बुद्धि स्थिर रहती है।

विविध मनोदैहिक व्याधियों के उपचार में ओमकार मंत्र की सफलता असंदिग्ध है। असाध्य मानसिक रोगों में भी इस मंत्र से चमत्कारपूर्ण लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं। पीड़ित, तनाव, अवसाद जैसे मनोरोगों से पीड़ित इन्सान के लिए तो यह मंत्र किसी अमोघ औषधि से कम नहीं जान पड़ता है। इस मंत्र का जाप केवल मानसिक शक्ति या शान्ति ही प्रदान करता है ऐसा नहीं है बल्कि इसमें स्नायुओं की चंचलता दूर होकर विविध हृदय रोगों, उच्च और निम्न रक्तचाप, मधुमेह जैसे कष्टसाध्य रोगों का उपचार किया जाना संभव हुआ है। ओमकार मंत्र के नियमित जाप से हृदय की शुद्धि होती है, मानसिक शक्ति प्रखर होती है।

“संस्कृत साहित्य में 'ऊँ' शब्द का महत्त्व”

डॉ. अनुजा शर्मा

उच्चारण की दृष्टि से 'ऊँ' शब्द में तीन वर्ण समाविष्ट होते हैं – अ, उ और म । 'अ' शब्द का उच्चारण करने से दमा (श्वास) रोग का उपशमन होता है, आलस्य दूर होता है, इसलिए श्वास पीड़ितों को इस मंत्र का प्रयोग करने से विशेष लाभ होता है। 'अ' शब्द के उच्चारण से ओज और शक्ति का भी विकास होता है। 'उ' शब्द के उच्चारण से यकृत, पेट और आंतो पर अच्छा प्रभाव होता है। इससे कब्जियत भी सहज ही दूर होने लगती है। 'म' शब्द के उच्चारण से मानसिक शक्तियाँ विकसित होती हैं। समग्रतः 'ऊँ' शब्द उच्चारण का मस्तिष्क, पेट और सूक्ष्म इंद्रियों पर अच्छा असर पड़ता है।

डॉ० अनुराग विजयवर्गीय के अनुसार यह तथ्य निर्विवाद रूप से सत्य है कि मंत्र में प्रयुक्त होने वाले प्रत्येक वर्ण का शरीर के अलग-अलग भाग पर असर पड़ता है।

पतंजलि योगपीठ से डॉ० राजेश कपूर की माने तो पाँच मिनट तक 'ऊँ' का जाप करने से केवल दो दिन में छात्रों के व्यवहार में परिवर्तन आ जाता है। पढाई में एकाग्रता और विषय को समझने की क्षमता बढ़ जाती है योग विज्ञान के अनुसार रोज 30 मिनट तक शान्त बैठकर लगातार 'ऊँ' बोलने से 3 माह में स्मरण शक्ति इतनी अच्छी हो जाती है कि एक बार पढ़ने या सुनने से याद हो जाता है।

एम्स में न्यूरोलॉजी विभाग की विभागाध्यक्ष प्रो० मंजरी त्रिपाठी के अनुसार 'ऊँ' के उच्चारण से नाभि से लेकर मस्तिष्क तक धमनियाँ सामान्य होने लगती हैं, रक्त प्रवाह सामान्य हो जाता है। 'ऊँ' का असर नकारा नहीं जा सकता है।

एम्स के ही मेडीसिन विभाग के पूर्व विभागाध्यक्ष डॉ० अनूप मिश्रा मानते हैं कि 'ऊँ' से ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम पर असर पड़ता है, गति कम हो जाती है, जिससे लोग शान्ति महसूस करने लगते हैं। एंग्जाइटी, डिप्रेशन और रक्तचाप ठीक हो जाते हैं।

#### 'ऊँ' उच्चारण द्वारा परमात्मा की प्राप्ति—

ध्यानबिन्दूपनिषद् में कहा गया है 'जो ऊँ को नहीं जानता वह ब्रह्म को नहीं प्राप्त हो सकता। 'ऊँ' धनुष है, आत्मा स्वयं तीर है और ब्रह्म लक्ष्य है। जैसे एक तीरन्दाज निशाना लगाते समय तन्मय हो जाता है, उसी प्रकार 'ऊँ' की उपासना में तन्मय हो जाना चाहिए। 'ऊँ' के अतिरिक्त और कोई संकल्प विकल्प चित्र में न आने पाये, फिर जीवात्मा ब्रह्म को प्राप्त हो जाता है।

'ब्रह्मोविधोपनिषद्' में 'ऊँ' की ध्वनि में मन को लय करने का आदेश दिया गया है। इससे मन पर नियंत्रण स्थापित होता है और मन की चंचलता समाप्त होती है।

'ऋग्वेदादि भाष्य भूमिका में महर्षि दयानन्द जी लिखते हैं जो ईश्वर का ओंकार नाम है, वह पिता-पुत्र के संबंध के समान है और यह नाम ईश्वर को छोड़कर दूसरे अर्थ का वाचक नहीं हो सकता।

'ऊँ' सारे संसार का प्राण है। सृष्टि-उत्पत्ति के समय सबसे पहला जो नाद सुनाई दिया वह 'ऊँ' था। 'ऊँ' भव सागर से पार कराने वाला, मानव जीवन का आदि अन्त यही है नवजात शिशु को स्नान के पश्चात् सबसे पहले स्वर्ण की शलाका से मधु तथा घी के साथ बच्चे की जिह्वा पर 'ऊँ' लिखना चाहिए।

प्रश्नोपनिषद् 5/7 में कहा है – ओंकार के सहारे विद्वान् शान्ति, अजर, अमर, अभय और व्यापक परमात्मा को प्राप्त होता है, अर्थात् 'ऊँ' पर ध्यान करता हुआ जो विद्वान् प्राण त्यागता है, वह परब्रह्म परमात्मा को प्राप्त होता है। 'ऊँ' शब्द गीता में 7 बार आया है। गीता में भी श्री कृष्ण यही कहते हैं – जो पुरुष 'ऊँ' इस एक अक्षर रूप ब्रह्म का

“संस्कृत साहित्य में 'ऊँ' शब्द का महत्त्व”

डॉ. अनुजा शर्मा

उच्चारण करता है, तथा तद्वाच्य ब्रह्म का ध्यान करता हुआ शरीर का त्याग करता है, वह परमगति को प्राप्त होता है।

गुरुनानक देव जी ने भी ओंकार के महत्त्व को बताया है 'ओंकार ब्रह्म उत्पत्ति, ओंकार किया जिन चित्त।

ओंकार सैल जुग भए, ओंकार वेद निरमए।

ओंकार शब्द जप रे, ओंकार गुर मुख तेरे।

'ऊँ' अखर सुनह विचार, 'ऊँ' अखर त्रिभुवन सार।

प्रणवो आदि एक ओंकारा, जलथल महिथल कियो पसारा।"

'ऊँ' में 'अ', 'उ' और 'म' ये तीन ध्वनियाँ हैं और इन तीन ध्वनियों से समस्त जगत् है तथा समस्त जगत् का विस्तार है। 'ऊँ' किसी मनुष्य या किसी देवता के द्वारा निर्मित ध्वनि नहीं है। 'अस्तित्व' की ध्वनि है। परमत्व की ध्वनि है। परमात्मा की ध्वनि है। गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है कि मैं समस्त अक्षरों में एकाक्षर 'ओंकार' हूँ।

सच्चिदानन्द के तीन शब्द सत् चिद् ओर आनन्द और 'ऊँ' के तीन अक्षर अ, उ और म में 'अ' सत् का, 'उ' चित्त का और 'म' आनन्द का प्रतीक है। इस प्रकार 'ऊँ' सच्चिदानन्द का प्रतीक है। ओंकार का तात्पर्य है – वह नाद जो संपूर्ण अस्तित्व में गूँज रहा है। जब साधक बिल्कुल शान्त और निर्विकार होता है तब इस नाद की अनुभूति होती है।

### 'ऊँ' जप की विधि

प्रश्नोपनिषद् में महर्षि पिप्लाद ने कहा था – 'ऊँ' के तीन अक्षर अ, उ, म में 'अ' का अर्थ है शारीरिक ध्यान, 'उ' का मानसिक ध्यान और 'म' का अर्थ है आत्मिक ध्यान। इस प्रकार 'ऊँ' का सस्वर जप तीन प्रकार से होता है—

1. 'ऊँ' का मानसिक जप इसमें आज्ञाचक्र पर ध्यान को केन्द्रित करते हुए, मानसिक रूप से 'ऊँ' का जप करते हैं। यह मन को एकाग्रता और चित्त को शान्ति प्रदान करता है।
2. 'ऊँ' का दीर्घकालीन स्वर के साथ जाप— इसमें आज्ञाचक्र पर ध्यान को केन्द्रित करते हुए, आँखों को बंद करके लम्बी और लम्बी श्वास नाक से अन्दर खींचते हुए, ओ..... शब्द का दीर्घ उच्चारण शुरू करें। जब श्वास समाप्त होने लगे तब म..... पर समाप्त करें।
3. 'ऊँ' के सस्वर उच्चारण से इससे स्वाभाविक रूप से प्राणायाम हो जाता है। इससे शरीर में प्राणों का संतुलन बन जाता है। इसमें फेफड़ों को प्राण वायु से भर लेने के बाद ओ..... ओ का उच्चारण किया जाता है। जब श्वास समाप्त होने लगे अर्थात् रेचक की क्रिया की समाप्ति पर म..... म..... के प्रकम्पित स्वर में 'ऊँ' के उच्चारण का अन्त करते हैं।

इस प्रकार से 'ऊँ' के उच्चारण से मस्तिष्क को विश्रान्ति मिलती है। मन की एकाग्रता बढ़ती है तनाव समाप्त होता है।

### उपसंहार

इस प्रकार स्पष्ट है 'ऊँ' का जाप ही सार्थक है, लाभदायक है, यही सिद्धि और मोक्ष का मार्ग प्रशस्त करता है। संपूर्ण जगत् में यही एक ध्वनि शाश्वत् गति में विद्यमान है जिसे योगियों ने ध्यान एवं समाधि में अनुभव किया, वैज्ञानिकों ने पदार्थों में इसका एक सहज स्पन्दन अपने प्रयोगों तथा खोज विधियों से ज्ञात किया। 'ऊँ' कोई शब्द

"संस्कृत साहित्य में 'ऊँ' शब्द का महत्त्व"

डॉ. अनुजा शर्मा

या अक्षर समूह नहीं है। यह संपूर्ण विज्ञान का तत्त्व स्वरूप नाद है जो संपूर्ण ब्रह्माण्ड में लयबद्ध रूप से गुंजायमान है। केवल 'ऊँ' ही आत्मा के क्लेशों की औषधि है। 'ऊँ' ही आत्मा की मुक्ति का द्वार है। 'ऊँ' का अर्थ यह भी है अनन्त, निःसीम श्रेष्ठ। उपनिषदों में पुराणों में, शास्त्रों में, तंत्र शास्त्रों, वेदों में 'ऊँ' है। गुरुग्रन्थ साहिब में इक ओंकार सतनाम इस प्रकार से है। भगवान बुद्ध ईश्वर में विश्वास नहीं करते थे, परन्तु वे भी 'ऊँ' के उच्चारण के बिना रही नहीं पाए। हमारा संसार 'ऊँ' की ही कृति है। इस नाद की अनन्त शक्ति ही सभी अणु शक्तियों में समायी हुई है। 'ऊँ' ही वह नाद है जिसकी प्रतिध्वनि पूरे त्रिभुवन में गूँजती है। 'ऊँ' ही ब्रह्मांडीय ध्वनि, कौस्मिक साउण्ड है। यह अपने आप में एक मंत्र है, जिसके बिना सब कुछ अपूर्ण है। तिब्बती लोग इस 'ऊँ' को 'हुम' कहकर उच्चारण करते हैं। छान्दोग्योपनिषद् के प्रथम खण्ड में बताया गया है कि 'ऊँ' का उपासक समृद्धिशाली बनता है। जो स्त्री, पुरुष 'ऊँ' के नाम का। ध्यान, स्तुति, भजन विचार करते हैं, उनका आत्मिक शरीर बिना किसी रूकावट और स्थिरता से मोक्ष पाने में सफल होता है। छान्दोग्योपनिषद् के ही अनुसार 'ऊँ' का ध्यान करने से शक्ति का विस्तार होता है। महर्षि याज्ञवल्क्य ने भी कहा है कि 'ऊँ' ही ईश्वर का निज नाम है और उसी की उपासना करनी चाहिए। यही वह नाद है जिसे मध्यकाल के सन्तों में रैदास, कबीर और योगात्मा नानक ने अनहद नाद कहा है। वह नाद जो बिना किसी आघात के स्वयंभू है। यह वह मंत्र है जो जपा नहीं जाता, यह अजपा स्वरूप होकर स्वतः अन्दर अनुभव होकर आनन्दोत्पत्ति का हेतु बनाता है।

\*सह-आचार्य  
संस्कृत विभाग,  
राजकीय महाविद्यालय, टोंक (राजस्थान)

#### संदर्भ ग्रंथ सूची –

1. धारणा, ध्यान और मन (डॉ० दीनानाथ राय) प्रकाशक कुण्डलिनी योग इन्स्टीट्यूट, लखनऊ।
2. सर्वोत्तम 'ऊँ' – (आचार्य व्रत नन्दकिशोर) वैदिक साहित्यिक प्रतिष्ठान, दिल्ली।
3. माँ गायत्री – दयानन्द संस्थान, वेद मंदिर, नई दिल्ली।
4. राजस्थान पत्रिका – 13 जनवरी, 2008 रविवारीय।

“संस्कृत साहित्य में 'ऊँ' शब्द का महत्त्व”

डॉ. अनुजा शर्मा