योगविज्ञान - आधुनिक विज्ञान से श्रेष्ठ है

Uma Devi Joshi

Department of Sanskrit, Faculty of Arts, B.H.U., Varanasi

Abstract

Yoga mentioned in Vedas, Upanishads and Yogasutra, is the oldest one and quite useful in spiritual world, medical science and for mental peace even in the era of modern science and technology. संस्कारसाक्षात्करणात् पूर्वजातिज्ञानम् *(Yogasutra 3/18) illustrates that by having control on sanskaras (nervous system, a Yogi can be aware of his previous birth as well as of others. However, science is unable to comment anything about this because science believes on the proven facts. The sense organs like eyes, ears are not only responsible for any knowledge but the clair voyance and telepathy prove that mind (chitta) an even predict about the future. The medical science is emphasizing on Yogasanas and Pranayamas mentioned in Yogashastra for curing of many diseases. Pranayama brings stability in respiratory rate, heart beat as well it can cure diabetes, joint pains, Besides, Yama and Niyama lead a person to live a life and keep away from bad intentions of mind, thus leading to a healthy life. That's why, Yoga is becoming popular among the individuals rather faster than science in 21 century throughout the world.*

वेदों, उपनिषदों तथा योगदर्शन में वर्णित योगविज्ञान आज अध्यात्म, चिकित्सा तथा मन:शान्ति के लिए अत्यन्त उपयोगी सिद्ध हो रहा है। जहाँ आधुनिक विज्ञान प्रविष्ट भी नहीं हो पाया है, वहीं योग उससे भी आगे है। "संस्कारसाक्षात्करणात्पूर्वजातिज्ञानम्"[1] बतलाता है कि चित्त में स्थित संस्कारों से संयम करने पर योगी को अपने पूर्वजन्म का ज्ञान होता है तथा दूसरे व्यक्तियों के संस्कार का साक्षात्कार होने पर उसके भी पूर्वजन्म का ज्ञान होता है।[2] विज्ञान चित्त के इस प्रकार के ज्ञान के बारे में कुछ भी कहने में असमर्थ है क्योंकि विज्ञान विशेषरूप से प्रत्यक्ष प्रमाण पर आधारित तथ्यों को प्रस्तुत करता है। स्थूल चक्षु और कर्णादि हमारे ज्ञान के एकमात्र साधन नहीं हैं, अपितु परोक्षदर्शी (clairvoyance) तथा मानसिक संक्रमण (telepathy) जैसी असाधारण घटनाओं से प्रमाणित हो चुका है कि चित्त में भूत तथा भविष्यज्ञान की शक्ति है।

विज्ञान जिस प्रकार यन्त्रों के द्वारा वायुमण्डल (नाइट्रोजन - ७८ प्रतिशत, आक्सीजन - २१ प्रतिशत, कार्बन-डाई-आक्साइड - .०३ प्रतिशत, अन्य गैस - .०७ प्रतिशत) पर अपना वर्चस्व सिद्ध करता है उसीप्रकार योग की सबल शक्ति चित्त है। सांसारिक विषय वासनाओं से रहित होने के कारण योगी का चित्त सशक्त होता है। पृथिवी, अप्, तेज, वायु तथा आकाश इन पाँच भूतों के द्वारा स्थूल शरीर का निर्माण होता है। इसलिए इन भूतों के गन्ध, रस, रूप, स्पर्श तथा शब्द गुण भी स्थूल शरीर में विद्यमान रहते हैं। विशिष्ट शक्ति के प्रादुर्भाव से जब योगी चाहता है कि उसे कोई देख न सके तब वह इन पाँचों गुणों में धारणा[3], ध्यान[4], तथा समाधिस्थ[5] होता है, जिससे गुणों में विद्यमान ग्राह्य शक्ति प्रतिबद्ध हो जाती है अर्थात् चक्षुरिन्द्रिय का विषय होना यह जो रूप का सामर्थ्य है, वह अवरुद्ध हो जाता है। सम्मुख विद्यमान होने पर भी योगी किसी इन्द्रिय का विषय नहीं होता है। जिसके प्रभाव से उसे कोई देख नहीं सकता है, स्पर्श नहीं कर सकता है। इसी को अन्तर्धान[6] कहते हैं।

आधुनिक विज्ञान ने एक स्थान से दूसरे स्थान पर पहुँचने के लिए रेलगाड़ी तथा वायुयान जैसे उपकरणों का आविष्कार किया है। प्राचीन मुनियों में शरीर को लघु, विशाल तथा असीमित शक्ति से सम्पन्न बनाने का सामर्थ्य था। ये सामर्थ्य उनके देशान्तर गमन में सहायक होते थे। योगशास्त्र में इन्हें विभूतियाँ[7] कहा गया है। 'अणिमा' एक ऐसी विभूति है जिसके प्रभाव से योगी अपने को सूक्ष्म बनाकर कहीं भी गमन कर सकता है। 'लघिमा' लघुत्व कहते हैं, जिसके साधक तृणादि के समान लघु होकर आकाश में उड़ सकता है। श्रीहनुमान अपने शरीर को रुई के सदृश हल्का बनाकर समुद्र को लाँघकर लंका पहुँचे थे। 'महिमा' सिद्धि के परिणामस्वरूप साधक महत्परिणामवाला हो जाता है। 'प्राप्ति' वह सिद्धि है जिसके प्रभाव से पृथिवी पर स्थित होता हुआ भी योगी

Vijnana Bharati

अंगुलि के अग्रभाग से चन्द्रमा का स्पर्श करने में सक्षम होता है। यह योगी की अद्भुत शक्ति का परिचायक है। जहाँ पहुँचने के लिए अमेरिकी वैज्ञानिकों ने विशेषप्रकार के यान, उपकरणों और विशिष्ट प्रशिक्षण प्राप्त किया था। एक अन्य 'प्राकाम्य' सिद्धि द्वारा इच्छा अप्रतिहत हो जाती है। साधक जिस प्रकार जल में उन्मज्जन तथा निमज्जन करता है उसी प्रकार भूमि में करता है। 'वशित्व' नामक सिद्धि वह कहलाती है जिसकी प्राप्ति होने पर पृथिव्यादि भूत तथा गोघटादि भौतिकपदार्थ साधक के वशीभूत हो जाते हैं। 'ईशित्व' सिद्धि में योगी ईश्वर के समान होता हुआ निखिल पदार्थों की उत्पत्ति, स्थिति तथा संहाररूप कार्य करने में समर्थ होता है। संकल्पमात्र से होनेवाली सिद्धि की संज्ञा 'कामावसायित्व' है। जिस पदार्थ में जिस प्रयोजन के लिए जो-जो संकल्प योगी करता है, उस पदार्थ की शक्ति का विपर्यास हो जाता है जिसके प्रभाव से योगी यदि चाहे तो किसी व्यक्ति को अमृत के स्थान पर विषयुक्त भोजन कराकर जीवित कर सकता है। इसके अतिरिक्त भी योगशास्त्र में विविध सिद्धियों की चर्चा संयम (धारणा, ध्यान एवं समाधि) के प्रसंग में आई है जैसे चन्द्रमा में चित्त को एकाग्र करने से ताराओं[८] का ज्ञान और नाभिचक्र[९] में संयम से शरीर में स्थित वातादि दोषों का ज्ञान होता है। मस्तक के मध्य में स्थित ब्रह्मरंध्र में संयम से आकाश एवं पृथिवी के मध्य स्थित दिव्य सिद्ध पुरुषों का योगी को दर्शन होता है।[१०]

उपर्युक्त उदाहरण ऐसे हैं जो सिद्ध करते हैं कि मानव (योगी) ने स्वयं अपने शरीर में जिन बलों का संवर्धन किया है, विज्ञान ने उन्हें यन्त्र में अन्वेषित करने का प्रयास किया है। विज्ञान की शक्ति मानव को अतुलनीय सामर्थ्यशील बनाने में विफल हो चुकी है। अद्यावधि विज्ञान में ऐसी क्षमता नहीं देखी गई है। विज्ञान केवल विविध यन्त्रों के माध्यम से विकास कार्यों को कर रहा है। यद्यपि यन्त्रों का निर्माता और प्रयोगकर्ता भी मानव ही है तथापि वह (मानव) साधन मात्र है, जो यन्त्रों के अधीन है किन्तु योग वैज्ञानिक (योगी) स्वतन्त्र है। उसके अधीन समस्त वस्तुएँ हैं वह किसी के आश्रित नहीं है। यही कारण है कि वह सूक्ष्म पर्वतादि के व्यवधान से युक्त तथा अत्यन्त दूर में स्थित वस्तुओं का ज्ञाता होता है। इसे नामक सिद्धि कहते हैं जिसमें योगी बिना नेत्रेन्द्रिय के दूरस्थ वस्तुओं को देखने में सक्षम होता है। इसमें बुद्धि के साथ ज्ञेय वस्तु के संयोग से ज्ञान होता है और सामान्य इन्द्रियों के द्वारा होने वाले ज्ञान के समान यह संकीर्ण ज्ञान नहीं है।

वैज्ञानिक रासायनिक क्रियाओं के द्वारा विभिन्न प्रकार की वस्तुओं का विश्लेषण करते हैं। योगी की प्रक्रिया इससे भिन्न है वह शरीरान्तर्वर्ती 'समान' नामक वायु जो अन्नरस को समान रूप से ले जाती है तथा भुक्त अन्न को पचाती है, उसमें नियन्त्रण करके शरीर को विशिष्ट कान्तियुक्त बनाता है। शरीर की धातु में पोषण रूप रासायनिक क्रिया से चमक बढ़ती है। यह कान्ति सभी मनुष्यों को दृष्टिगोचर होती है। योगसूत्र में स्पष्ट कहा गया है–

"समानजयाज्ज्वलनम् ।।"[११]

विज्ञान ने ध्वनि तरंगों के सिद्धान्त के आधार पर रेडियो, टेलीविजन जैसे ध्वनि से सम्बद्ध यन्त्रों का आविष्कार किया। ध्वनिसिद्धान्त का मूल संस्कृत के प्राचीन ग्रन्थों में उपलब्ध होता है। आज से हजारों वर्ष पूर्व, भारतीय मुनियों ने आकाश का गुण 'शब्द' बतलाया था। कठिन, तरल तथा वायवीय द्रव्यों का कम्पन ही शब्द है। कम्पन द्रव्यों का आश्रयणकर प्रकट होता है। जितने बाह्य शाब्दिक से उद्भूत होते हैं। इच्छा से भी वागेन्द्रिय के कम्पित होने पर शब्द उत्पन्न होता है। अवकाश (आकाश) के कारण ही कठिन, तरल और वायवीय पदार्थ कम्पित होकर शब्द उत्पन्न करने में समर्थ होते हैं। मनीषियों के चिन्तन को विज्ञान ने ग्रहण कर आधुनिकीकरण किया जो आज हमारे सम्मुख है। वहीं साधक आकाश एवं शब्द के सूक्ष्म संबंध को जानकर योगसाधना द्वारा अपने श्रोत्र को दिव्य बनाने में समर्थ होता है।[१२]

योग के व्यापक महत्त्व को समझकर आधुनिक चिकित्सा विज्ञान व्याधियों के निदान के लिए योग का आश्रय ले रहा है। इसके लिए योगशास्त्र में वर्णित आसन तथा प्राणायाम सर्वाधिक उपयोगी सिद्ध हो रहे हैं। प्राणायाम से मन में स्थिरता तथा श्वास वायु पर नियन्त्रण होता है। वर्तमान युग की प्रमुख व्याधि मोटापा (obesity) पर प्राणायाम द्वारा नियन्त्रण किया जा रहा है। जिससे मोटापे से सम्बद्ध मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी व्याधियों में न्यूनता आई है। आसनों द्वारा जोड़ों में दर्द, वात, गठिया तथा अवसाद का पूर्ण निदान संभव है। योगशास्त्र प्रतिपादित यम एवं नियम, चित्त के कालुष्य से रक्षा कर मानव को स्वस्थ रखने में सहायक सिद्ध हो रहे हैं।

२१वीं शताब्दी में योग के अत्यधिक लोकप्रिय तथा व्यापक होने में एक महत्त्वपूर्ण तथ्य यह है कि योग एक समृद्ध विज्ञान है। यह जीवन जीने की एक शैली है। विज्ञान की पहुँच से परे, ऋषि-मुनियों का अतिसूक्ष्म विज्ञान है। सामान्य मानव के

Vijnana Bharati

लिए योग जहाँ स्वस्थ जीवन जीने की कला है वहीं योग साधकों के लिए मुक्ति का मार्ग है।

सन्दर्भ :

१. योगसूत्र विभूतिपाद १९।

२. योगसूत्र विभूतिपाद १।

३. योगसूत्र विभूतिपाद २।

४. योगसूत्र विभूतिपाद ३।

५. योगसूत्र विभूतिपाद २१।

६. योगसूत्र विभूतिपाद ४५ पर व्यास भाष्य।

७. योगसूत्र विभूतिपाद २६।

८. योगसूत्र विभूतिपाद २९।

९. योगसूत्र विभूतिपाद ३२।

१० योगसूत्र विभूतिपाद ४०।

११. योगसूत्र विभूतिपाद ४१।

Vijnana Bharati