

संस्कृत साहित्य में योग और वैज्ञानिक अनुप्रयोग

डॉ. कीर्ति कुमार त्रिपाठी¹, कमलाकर सिंह²

¹ निर्देशक, सहायक प्राध्यापक, संस्कृत विभाग, यमुना प्रसाद शास्त्री महाविद्यालय, सिरमौर, मध्य प्रदेश, भारत

² शोधार्थी, शासकीय ठाकुर रणमत सिंह, महाविद्यालय, सीवा, मध्य प्रदेश, भारत

सारांश

संस्कृत साहित्य में योग तथा उसके वैज्ञानिक अनुप्रयोगों का अध्ययन अत्यंत महत्वपूर्ण है। प्राचीन भारत में उत्पन्न योग आज विश्वभर के लोगों को आकर्षित करता है, और 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। योग की उत्पत्ति भारत में पूर्ववैदिक काल में हुई। यह बौद्ध धर्म के साथ अनेक देशों में फैल गया, और अब लगभग पूरा विश्व इससे परिचित है। भारतीय दर्शन में योग का अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान है। सभी मानसिक अवस्थाएँ और घटनाएँ इसमें समाहित थीं। ऋग्वैदिक काल में विश्वामित्र, वामदेव, अत्रि, भरद्वाज और वशिष्ठ जैसे अनेक ऋषि थे। ऋग्वेद के अनुसार, समस्त सृष्टि ब्राह्मणों के कारण अस्तित्व में है, जिन्हें ईश्वर का सृष्टिकर्ता माना गया था। यह माना जाता है कि ईश्वर ने वेदों के माध्यम से अपना ज्ञान प्रकट किया, और ये वेद ब्रह्मांड के परम सत्य का वर्णन करते हैं। प्राचीन भारतीय संस्कृत साहित्य में योग और उसके वैज्ञानिक प्रयोगों के माध्यम से हम एक नई सामाजिक व्यवस्था का निर्माण कर सकते हैं, जिसमें मानव की आकांक्षाओं की पूर्ति हो सके। यह दर्शन सिखाता है कि जीवन का वास्तविक उद्देश्य कर्म करना है, न कि संघर्षों से भागना। केवल शिक्षा पर्याप्त नहीं है; उसका उचित उपयोग भी आवश्यक है। योग दर्शन नैतिक विकास पर बल देता है और व्यक्ति को समस्याओं का साहसपूर्वक सामना करने के लिए प्रेरित करता है। आज आवश्यकता है कि पतंजलि योग सूत्र जैसे उपदेशों को उजागर किया जाए, ताकि समाज की निष्क्रियता को समाप्त किया जा सके और उसे नई ऊर्जा प्राप्त हो सके।

मूल शब्द: वामदेव, भरद्वाज, वशिष्ठ, संस्कृत, दर्शन, पतंजलि आदि

प्रस्तावना

शोध प्रविधि

इस शोध पत्र में प्राथमिक एवं द्वितीय शोध सामाग्री के आधार पर अध्ययन किया गया है। प्राथमिक स्रोतों के रूप में साक्षात्कार, विद्वानों का मार्गदर्शन एवं द्वितीयक स्रोत के रूप में पुस्तकें, पत्र-पत्रिकाओं के माध्यम से अध्ययन किया गया है।

समस्या

विज्ञान और प्रौद्योगिकी का प्रभाव तेजी से बढ़ रहा है, लेकिन हमें मशीनों और मनुष्यों के बीच के अंतर को नहीं भूलना चाहिए। प्राचीन भारतीय योग दर्शन हमें मानव शक्ति और ज्ञान के वास्तविक अर्थ को समझने में सहायता करता है। किन्तु आज प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में विभिन्न समस्याएँ भी उत्पन्न हो रही हैं। इससे ज्ञान विनम्रता के क्षेत्र में योग मानसिक शान्ति के लिए आवश्यक है। किन्तु आज सबसे बड़ी समस्या मानसिक शान्ति सिखाता है कि विनम्रता केवल सद्गुणी लोगों के लिए ही नहीं है, बल्कि सत्य के मार्ग का अनुसरण करते समय हमें कठिन निर्णय भी लेने पड़ सकते हैं।

उद्देश्य

वर्तमान समय में वैचारिक मतभेद बढ़ गए हैं। योग के सिद्धांत इन मतभेदों को दूर करने में सहायता कर सकते हैं। लोग सुख की खोज में संघर्ष कर रहे हैं और मानसिक तनाव का अनुभव कर रहे हैं। इस शोध का उद्देश्य संस्कृत साहित्य में योग और उसके वैज्ञानिक प्रयोगों का ऐतिहासिक अध्ययन करना तथा वर्तमान समय में उसकी प्रासंगिकता का अध्ययन करना है। समाज के समक्ष लाना आवश्यक है, ताकि मानवता सुख और शान्ति की ओर अग्रसर हो सके। वर्तमान शिक्षा प्रणाली और लोगों की जीवनशैली में महत्वपूर्ण परिवर्तन हुए हैं, जिसके कारण लोगों में नकारात्मकता और तनाव का स्तर बढ़ा है। योग और उसके वैज्ञानिक प्रयोगों तथा वर्तमान समय में उनकी प्रासंगिकता का अध्ययन करना है।

समाधान

आज समाज में स्वार्थ बढ़ता जा रहा है, जिसके कारण राजनीतिक और सामाजिक जीवन में भ्रष्टाचार और अपराध बढ़ रहे हैं। इसलिए शिक्षा के स्वरूप में परिवर्तन करना आवश्यक है। विद्यार्थियों को केवल बौद्धिक ज्ञान ही नहीं, बल्कि नैतिक और आध्यात्मिक ज्ञान भी प्रदान किया जाना चाहिए। प्राचीन भारतीय योग दर्शन की शिक्षाओं को अपनाकर शिक्षा को इस प्रकार पुनर्जीवित किया जाना चाहिए कि वह लक्ष्य प्राप्त किया जा सके, जिसमें वर्तमान शिक्षा असफल रही है।¹

प्राचीन भारतीय योग दर्शन का अध्ययन महत्वपूर्ण है क्योंकि पतंजलि योग सूत्र सामान्य व्यक्ति के जीवन से जुड़े आदर्शों को प्रस्तुत करते हैं। यह ज्ञान जीवन और संसार के तथ्यों तथा तर्क पर आधारित है, जिससे यह सामान्य लोगों के लिए समझने योग्य बनता है। इसका संदेश है कि जीवन संघर्ष का स्थान है और हमें इस संघर्ष का सामना करना चाहिए।² पतंजलि योग सूत्रों की विशेषता यह है कि इनमें आदर्शों से अधिक संदेश हैं, जो मनुष्य की अच्छी प्रवृत्तियों और बुद्धिमत्ता को प्रेरित करते हैं। प्राचीन भारतीय योग दर्शन का महत्व इस तथ्य से स्पष्ट होता है कि इसके उद्देश्यों में शिक्षा के उद्देश्य भी शामिल हैं। यह सिखाता है कि मनुष्य के भीतर अच्छाई के साथ-साथ कुछ हानिकारक तत्व भी मौजूद होते हैं।³ अच्छाई का लाभ तभी प्राप्त किया जा सकता है जब हम इन हानिकारक तत्वों पर नियंत्रण रखें। योग दर्शन सक्रिय जीवन जीने और मानव कर्तव्यों पर ध्यान केंद्रित करने पर बल देता है, जिससे व्यक्ति और समाज दोनों को लाभ हो सकता है। योग शिक्षा बच्चे के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह शिक्षा और इससे संबंधित गतिविधियाँ बच्चे के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और राष्ट्रीय विकास के लिए मूल्यवान हैं।⁴ इसी कारण शैक्षिक दृष्टिकोण से योग को अत्यंत महत्वपूर्ण माना जाता है। प्राचीन भारतीय योग दर्शन केवल संस्कृत साहित्य का एक भाग नहीं है, बल्कि इसमें महर्षि याज्ञवल्क्य ने कहा है कि सविता देव (सूर्य), जो समस्त प्राणियों के रक्षक हैं, उनसे प्रार्थना की जाती है कि वे हमें सर्वोच्च कर्म की ओर, जो

सभी सामान्य कर्मों में सबसे श्रेष्ठ है, मार्गदर्शन करें, जिसके माध्यम से हम परम प्रभु, परम शक्ति को जान सकें। परम ईश्वर के बारे में ऐसा ज्ञान वेद कहलाता है। सच्चे ज्ञान और भक्ति के माध्यम से, तथा अज्ञान को नष्ट करके, हम दर्शन (दृष्टि/साक्षात्कार) को प्राप्त कर सकते हैं।¹⁵ वेद कहता है कि सबसे पहले हमें वैदिक यज्ञों और उपासना के माध्यम से अपने मन को शुद्ध और नवीन करना चाहिए, और उसके बाद हम उनका (उस परम ईश्वर का) अनुभव कर सकते हैं। हमें विवेक के ज्ञान को प्राप्त करना चाहिए। सच्चा ज्ञान अज्ञानता को उसके उत्पादों, अर्थात् भौतिक शरीर, मन आदि के साथ दूर कर देता है। इसके परिणामस्वरूप, आत्मा अपने वास्तविक स्वरूप का अनुभव करती है, जो शाश्वत आनंद है। हमारे प्राचीन ऋषियों ने कहा है कि हम उस परम ईश्वर को जान सकते हैं। वर्तमान समय में शिक्षा के सकारात्मक पहलू धीरे-धीरे कम होते जा रहे हैं, जबकि पाश्चात्य शिक्षा तीव्र गति से प्रगति कर रही है। ऐसी स्थिति में प्राचीन भारतीय योग दर्शन के विचारों को शैक्षिक चिंतन में सम्मिलित करना और उनका प्रयोग करना तथा उन्हें भावी पीढ़ियों तक पहुँचाना अत्यंत आवश्यक है। समय के साथ प्राचीन भारतीय योग दर्शन पर विभिन्न अध्ययन किए गए हैं। योग दर्शन का अमूल्य योगदान अष्टांग योग मार्ग के रूप में जाना जाता है। यद्यपि भारत का प्रत्येक दर्शन किसी न किसी रूप में समाधि की आवश्यकता पर बल देता है, परंतु योग दर्शन में समाधि को एक अनुशासन के रूप में पहचाना गया है। मैं उस महान पुरुष को जानता हूँ, जो सूर्य के समान तेजस्वी हैं और अंधकार से परे हैं। केवल उन्हें जानकर ही मनुष्य मृत्यु को पार कर जाता है; इस लक्ष्य की प्राप्ति के लिए कोई अन्य मार्ग नहीं है। ऋषियों ने संसार की प्रत्येक वस्तु में उस परम ईश्वर का अनुभव किया। जब वस्तुओं का आंतरिक और बाहरी ज्ञान, आंतरिक अज्ञान, तथा मन और बुद्धि सहित हमारा भौतिक शरीर, भौतिक आत्म-पहचान से अलग हो जाते हैं, तब हम ब्रह्मांड की सबसे महान शक्ति को देख सकते हैं। पतंजलि योग सूत्र में हमें योग के आठ अंगों या साधनों (अष्टांग योग) का वर्णन मिलता है।

- यम
- नियम
- आसनम्
- प्राणायाम
- प्रत्याहार
- धारणा
- ध्यानम्
- समाधि

ये आठ अभ्यास भक्त को परम शक्ति का साक्षात्कार करने में सहायता करते हैं। इस मंत्र में ऋषि याज्ञवल्क्य ने कहा है, हे मेरी पाँच इंद्रियों। कृपया संयमित या नियंत्रित रहो। केवल पाँच इंद्रियाँ ही परम भगवान को प्राप्त करने में बाधाएँ हैं। इसलिए, हमें अपनी पाँचों इंद्रियों को नियंत्रित करना चाहिए। वे केवल अज्ञान और भौतिक संसार के प्रति आकर्षण उत्पन्न करती हैं। योग की उपयोगिता को गैर-वैदिक दर्शनों में भी मान्यता मिली है। गीता में ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग और ध्यान योग का उल्लेख मिलता है, जबकि राज योग और हठ योग भी प्रसिद्ध हैं। योग दर्शन के संस्थापक पतंजलि हैं और इसे पातंजल दर्शन के नाम से भी जाना जाता है। योग का मुख्य उद्देश्य मुक्ति (मोक्ष) है और इसके लिए विवेकपूर्ण ज्ञान आवश्यक है। योग के अभ्यास पर बल देना इस दर्शन की एक विशेषता है, जो इसे व्यावहारिक दृष्टि से महत्वपूर्ण बनाता है। पतंजलि के अनुसार, ज्ञान व्यक्ति के भीतर छिपा हुआ है और जब हृदय के आवरण हट जाते हैं, तब वह प्रकट होता है। वास्तविक ज्ञान केवल मन की एकाग्रता के

माध्यम से प्राप्त किया जा सकता है। पतंजलि की शिक्षाएँ चिंतन और मनन पर बल देती हैं तथा प्रेरणा प्रदान करती हैं। आज हमें इन शिक्षाओं को आदर्श के रूप में ग्रहण करना चाहिए और इन्हें बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए उपयोगी बनाना चाहिए।

निष्कर्ष

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है। शास्त्रों में कहा गया है कि यदि शरीर स्वस्थ रहता है, तो मन भी स्वस्थ रहता है। योग के माध्यम से मन को आध्यात्मिक प्रगति की ओर निर्देशित किया जा सकता है। आज ज्ञान के तीव्र विस्तार के कारण अनेक सामाजिक परिवर्तन हो रहे हैं। वैज्ञानिक और तकनीकी अनुसंधानों की तुलना मानव इतिहास के किसी अन्य काल से नहीं की जा सकती। आधुनिक विज्ञान और तकनीक ने प्रत्येक क्षेत्र को प्रभावित किया है। इस समय मानव जीवन को आनंदमय बनाने के लिए योग आवश्यक है। बच्चों को कर्तव्य के मार्ग पर ले जाने के लिए हमारी शिक्षा प्रणाली में योग जैसे ग्रंथों को शामिल करना चाहिए, जो प्राचीन संस्कृति के महत्व को दर्शाते हैं। पतंजलि ने योग के शैक्षिक विचारों को समझने पर बल दिया। यह केवल धार्मिक रूप से पढ़ने तक सीमित नहीं है। योग सूत्रों के माध्यम से उनके संदेश को समझना और बच्चों के मानसिक एवं शारीरिक विकास के लिए योग शिक्षा प्रदान करना महत्वपूर्ण है।

आजकल लोग अपने व्यस्त जीवन के कारण संतुष्टि प्राप्त करने के लिए योग का अभ्यास करते हैं। यह न केवल तनाव और निराशा को कम करता है, बल्कि मन और मस्तिष्क को शांति भी प्रदान करता है। योग अत्यंत लाभकारी है; यह न केवल मन को मजबूत करता है बल्कि आत्मा को भी शुद्ध करता है। यह विशेष रूप से परेशान लोगों के लिए लाभदायक है।

सन्दर्भ

1. सिंह, सत्यदेव, (जनवरी 2003), प्राथमिक शिक्षक, प्रकाशन, नई दिल्ली, पृष्ठ 70-73
2. श्रीवास्तव रामलाल, (2010), हठयोग प्रदीपिका, प्रकाशक श्री गोरखनाथ मंदिर गोरखपुर, (उ.प्र.), पृष्ठ 43
3. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद (2005), 'योग निद्रा', ऑल इंडिया नेचर क्योर फेडरेशन, नई दिल्ली, पृष्ठ 55
4. तीर्थ, श्री स्वामी ओमानन्द (2003), 'पतंजल योग प्रदीप', गीता प्रेस, गोरखपुर, पृष्ठ 285
5. स्वामी विवेकानंद (2004), 'राजयोग', रामकृष्ण मठ, नागपुर, पृष्ठ 31