



योग का मनोवैज्ञानिक स्वरूप : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

¹श्री जयपाल सिंह राजपूत , ²आरती

¹सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान, चौ० रणबीर सिंह विश्वविद्यालय (जीन्द)

²एम.ए. योग द्वितीय वर्ष, चौ० रणबीर सिंह विश्वविद्यालय (जीन्द)

शोध सार :- प्रस्तुत शोध अध्ययन का उद्देश्य योग के मनोवैज्ञानिक स्वरूप का विश्लेषण करना है। योग को परिभाषित करते हुए महर्षि पतंजलि ने कहा है कि चित्त की वृत्तियों का नियन्त्रण ही योग है। गीता में भी भगवान् श्रीकृष्ण ने दुःखों के संयोग से वियोग कराने वाली विद्या के रूप में योग को बताया है। दुःखों के संयोग से वियोग करने के लिये मन को वश में करना अत्यन्त आवश्यक है और विभिन्न शास्त्रों में मन को वश में करने का उपाय अभ्यास-वैराग्य बताया है।

ISSN 2454-308X



योगसाधना के सन्दर्भ में मन अथवा चित्त को साधने का विशेष महत्व है; क्योंकि सधा हुआ चित्त अथवा मन साधक के लिये मित्र के समान होता है और उच्छृंखल शत्रु के समान। योग को जीवन जीने की कला के रूप में बताया गया है। योग भारतीय दर्शन की एक ऐसी अद्भुत प्रणाली है, जो मनुष्य के शरीर, हाव-भाव, व्यवहार तथा मानसिक धरातल को पूर्णतया प्रभावित करता है। जीवन की अनगढ़ता को दूर करके सुगढ़ बनाने की प्रक्रिया योग के द्वारा सम्भव है; इसी उद्देश्य के लिये प्रस्तुत शोध पत्र के द्वारा योग के मनोवैज्ञानिक स्वरूप का विश्लेषण किया गया है।

कूट शब्द : योग, मनोवैज्ञानिक।

प्रस्तावना :- भारतीय चिंतन में चेतना का मूल स्रोत स्वयं परमात्मा है जिसे सत् चित् आनन्द रूप में परिभाषित किया गया है इसी कि प्रेरणा सृष्टि के कण-कण में स्पन्दित हो रही है।¹ सृष्टि के अणु-अणु में वही परम चेतना व्याप्त है। यह मस्तिष्क से पृथक् नहीं है, यदि मस्तिष्क घटना है तब मन अनुघटना है।² मन का स्नायु तंत्र से वही सम्बन्ध है, जो घूर्णन गति का पहिये से। जिस प्रकार घूर्णन मात्र संगठित गति का सामूहिक प्रभाव है, व इसका पहिये से पृथक् अपना स्वतंत्र अस्तित्व नहीं है, उसी प्रकार मन, मस्तिष्क से पृथक् कुछ भी नहीं है।³ मानवीय चेतना के तीन स्तर हैं- अवचेतन, चेतन, और सुपर चेतन।

सुपर चेतन सर्वोच्च अवस्था है। यह आत्मबोध की स्थिति है, जिसमें आत्मा और ब्रह्म अद्वैतभाव में स्थित रहते हैं।⁴ अचेतन को मन की प्राथमिक अवस्था तथा चेतन को द्वितीयक कहा जाता है। चेतन मन का उपरी भाग है तथा अचेतन के न होने पर स्थित नहीं रह सकता।⁵ मानव चेतना के वर्तमान संकट के कारणों के संदर्भ में चिंतन से यह तथ्य प्रकट होता है कि आज वैज्ञानिक क्रान्ति के कारण सम्पूर्ण विश्व भौतिक, मानसिक और सामाजिक शक्तियों के नियंत्रण में है। मनोवैज्ञानिकों एवं मनोचिकित्सकों का मानना है कि 50 प्रतिशत रोगों का मूल कारण मानसिक है। योग में मानव जीवन के रूपान्तरण का महाविज्ञान समाहित है। योग व्यक्ति का आन्तरिक परिवर्तन करता है। योग का वैज्ञानिक तथा मनोवैज्ञानिक महत्व होने के कारण मानव के जीवन का प्रवाह संतुलित होता



है। योगासनों के अभ्यास से शरीर की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है। ध्यान का अभ्यास करने से मस्तिष्क की कार्यप्रणाली सक्रिय हो जाती है; परिणामस्वरूप मानव तथा उसके समग्र स्वास्थ्य का सर्वांगीण विकास होने लगता है।

मस्तिष्क की क्रियाशीलता के आधार पर उसे दो भागों में विभक्त किया जाता है— दायें भाग एवं बायें भाग इन्हे सेरिबल हेमिस्फेयर कहते हैं। खोजों से ज्ञात हुआ है कि मस्तिष्क के दायें भाग का संबंध मेधा (बुद्धि) व प्रज्ञा से होता है, जबकि बायें भाग का सम्बन्ध विश्लेषणात्मक बुद्धि से होता है। शिक्षाविदों, मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि मस्तिष्क का एक पक्षीय विकास मानव जीवन के लिए हानिकारक होता है। प्रसिद्ध शिक्षाशास्त्री विवियन शेरमेन न्यूटन ने आइंस्टीन जैसे महान वैज्ञानिकों के उदाहरण से यह सिद्ध करने का प्रयास किया है— कि उन्हें वैज्ञानिक उपलब्धि अंतर्प्रज्ञा के विकसित होने से मिली है, जो दाएँ मस्तिष्क का भाग है, साथ ही बाएँ मस्तिष्क के सक्रिय होने से उसे भौतिक स्वरूप मिला।

आइंस्टीन का कहना है कि यदि भौतिक लिप्सा की प्राप्ति हेतु केवल बाएँ मस्तिष्क की कार्यकुशलता पर जोर दिया गया तो कुछ पीढ़ियों बाद वह पूर्ण निष्क्रिय हो जायेगा, जिसके भंयकर परिणाम मानव समाज के समक्ष प्रस्तुत होंगे। योग के अन्तर्गत मस्तिष्क के दोनों पटलों के बीच सम्बन्ध स्थापित करने हेतु नाना प्रकार की योग साधनाएँ की जाती हैं। जिसमें आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, जप, मंत्र, आदि शामिल हैं। वैज्ञानिकों ने भी यह स्पष्ट किया है कि दाएँ मस्तिष्क का संबंध इडा नाडी से तथा बाएँ मस्तिष्क का संबंध पिंगला नाडी से है, जो योग विज्ञान के अवलंबन पर ही है। अध्यात्म और विज्ञान दोनों एक ही हैं, अंतर सिर्फ इतना है कि विज्ञान का संबंध स्थूल जगत् की वस्तुओं से तथा अध्यात्म का संबंध सूक्ष्म दृश्य और अदृश्य विश्व के सभी पदार्थों और नियमों से है।

योग का मनोवैज्ञानिक स्वरूप:— ध्यानयोग की प्रतिक्रिया के संदर्भ में वैज्ञानिक तथ्य है कि ध्यान के दौरान मस्तिष्क का सक्रिय भाग तुरन्त पीनियल तथा पिट्यूटरी ग्रंथियों से संबंध स्थापित कर लेता है। यह उनकी हार्मोन्स स्राव करने की क्षमता में होने वाले परिवर्तनों से परिलक्षित होता है। पीनियल तथा पिट्यूटरी ग्रंथियाँ अध्यात्म की दृष्टि से बड़ी रहस्यमय मानी जाती हैं। ये दोनों ग्रंथियाँ हार्मोन्स का स्राव करती हैं, जो हमारी चेतना के स्तर को प्रभावित करती हैं। पीनियल ग्रंथि को तो दार्शनिकों एवं रहस्यवादियों ने तीसरा नेत्र एवं आत्मा की संज्ञा दी है। आत्म शक्तियों से संबंध जोड़ने में यह ग्रंथि सहायक होती है। इसका पूर्णरूपेण संबंध चेतना को भावनात्मक और बौद्धिक स्तर से उपर उठाकर और अधिक सूक्ष्म जगत् में ले जाना होता है।

पश्चिमी भौतिकवादी चिन्तन में मानव चेतना को मात्र मस्तिष्क से उद्भूत एक घटना माना गया है। उनके लिए चेतना मात्र उच्चस्तरीय संगठित पदार्थों की अभिव्यक्ति है। मन की क्रियाएँ मात्र भौतिक क्रियाएँ हैं, जो स्नायु, मस्तिष्क एवं इन्द्रियों जैसे उच्चस्तरीय संगठित पदार्थों से उद्भूत होती हैं। उनके अनुसार 'चेतना मस्तिष्कीय पदार्थ का एक गुण है'। सारे शरीर अन्य ग्रंथियों तथा भावनात्मक प्रतिक्रिया को पिट्यूटरी ग्रंथि प्रभावित करती है जो अनंत परम चेतना का प्रवेश द्वार है। इसे आध्यात्मिक क्षेत्रों का मिलन बिन्दु माना जाता है। ध्यान साधना के अभ्यास से व्यक्ति पिट्यूटरी ग्रंथि को नियमित कर अपने स्थूल, सूक्ष्म और आत्मिक आवरणों का परिमार्जन कर सकता है



तथा पूर्ण व्यक्तित्व वाला बन सकता है। हमारे द्वारा शरीर को बाहर से देखने पर ये हांड-मॉस का पिण्ड नजर आता है, लेकिन यह सिर्फ इतना ही नहीं बल्कि बहुत गहरा अर्थात बहुत कुछ है।

विदुषी ऐनीबेसेन्ट के अनुसार चेतना को जीवन का पर्याय बताया है उन के अनुसार 'चेतना और जीवन एक ही तथ्य के दो पहलु है।' सामान्य रूप से चेतना का अभिप्राय चैतन्यता, सजीवता आदि से है। सृष्टि के प्रत्येक घटक के कण-कण में जो स्पन्दन, परिवर्तन, गतिशीलता दृष्टिगोचर हो रही है, इसके मूल में सक्रिय चेतना है।⁶ चेतना को ही व्यक्ति का अस्तित्व तथा मूल्य कहा जा सकता है। चेतना या ब्रह्म का प्रकाश सृष्टि की समस्त रचनाओं में एवं प्रणियों में प्रतिबिम्बित होता है।

प्रोटॉन, इलेक्ट्रॉन, जैसे सूक्ष्मतम कणों से लेकर ग्रहों, उपग्रहों, पौधे, पशु, और मनुष्य तक सभी में चेतना का न्यूनाधिक अंश अवश्य विद्यमान रहता है।⁷ आदि शंकराचार्य के अनुसार संसार में ऐसा कुछ भी नहीं है जो चेतना से युक्त न हो।⁸ संसार में जड़ कुछ है ही नहीं, सब कुछ चेतना युक्त है।⁹ इस प्रकार चेतना का क्षेत्र सूक्ष्म से सूक्ष्मतम एवं व्यापक से व्यापकतम है। कुछ भी इसकी परिधि से बाहर नहीं है। योग के अभ्यास से व्यक्ति चेतना के उच्च स्तर तक पहुँच सकता है।¹⁰ मानवीय चेतना को मनोवैज्ञानिकों ने तीन भागों में बाँटा है— सचेतन या चेतन, अर्धचेतन और अचेतन।

सचेतन या चेतन :- जब तक व्यक्ति विवेक बुद्धि से कार्य करने वाला होता है उसे सचेतन माना जाता है।¹¹

अर्धचेतन:- जब व्यक्ति में रक्त संचार श्वास, प्रश्वस, प्राकुंचन आदि शरीर की संचालन क्रियाओं पर नियन्त्रण होता है परन्तु विवेक बुद्धि का अभाव रहता है।

अचेतन:- जब व्यक्ति में गहन पतें जहाँ भूतकालीन विचार सुसुप्त अवस्था में पड़े रहते हैं और अवसर पाते ही वे सुसुप्त विचार जाग्रत हो जाते हैं।¹²

मनोविज्ञान में चेतन (**Conscious**) शब्द का अर्थ उस मानसिक स्थिति से है जिसमें वह (1) संवेदन और इन्द्रिय बोध ग्रहण करता है, (2) उत्प्रेरक के प्रति प्रतिक्रिया व्यक्त करता है, (3) भाव एवं संवेग युक्त होता है, (4) विचार कल्पना आदि कर सकता है, (5) उपर्युक्त चारों तथ्यों का बोध करता है।¹³

उपनिषद्कारों के शब्दों में, आकाश, पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि, ब्रह्मा, महेश जो कुछ है सब चैतन्य ही है। 'न जड़ कवचिद्' जड़ तो है ही नहीं। इसी तरह योग वासिष्ठ में इस गूढ रहस्य को स्पष्ट करते हुए महर्षि वशिष्ठ कहते हैं— जिस प्रकार जल में लहरों की चंचलता, जलते हुए दीपक में प्रकाश किरणों की स्फुरण, अग्नि में चिंगारियाँ, चन्द्रमा में किरणें वृक्ष में फूल-पत्तियों की शोभा है, उसी प्रकार सृष्टि के अणु-अणु में वही परम चेतना व्याप्त है।¹⁴ विश्व ब्रह्माण्ड के सभी पदार्थ इसी चेतना से उदय होते हैं मूल चेतना मात्र ब्रह्म ही है, आस्तित्वजन्य अन्य वस्तुएँ इसी से चैतन्यता को प्राप्त करती हैं।¹⁵

आधुनिक विज्ञान भी इस तथाकथित जड़-जगत में चेतना के अस्तित्व को प्रमाणित कर रहा है। पदार्थ तीव्र वेग से स्पन्दन कर रहे हैं, इलेक्ट्रॉन, पाजिट्रॉन, क्वार्क आदि सूक्ष्म कण सिद्ध करते हैं कि वे सचेतन हैं।¹⁶ अन्य जीव-जन्तुओं की अपेक्षा मनुष्य का सचेतन प्रबल होता है और वह अचेतन के प्रत्येक कारण को स्वीकारता है। वह परिस्थितियों और भावनाओं के अच्छे-बुरे पक्ष को समझकर ही अंतिम फैसला करता है। इसी कारण से व्यक्ति को



मननशील प्राणी कहा जाता है। अचेतन वह तिजोरी है जिसमें अच्छे-बुरे, उपयोगी-अनुपयोगी, सभी प्रकार के रस-विष भरे पड़ें हैं इसके अलावा पूर्वजन्मों के संस्कार भी हैं। व्यक्ति जैसा भी है उसकी जड़े अचेतन की गहराईयों में छिपी रहती है, इसलिए योग में अचेतन को परिष्कृत करने की बात आती है, योग की क्रियाओं से व्यक्ति अचेतन से चेतन हो जाता है।

एडलर के विचारों में चेतन और अचेतन एक दूसरे से भिन्न नहीं है। जब हम अचेतन को समझ जाते हैं, तब वही चेतन हो जाता है, जो समझ पाने तक अचेतन रहता है।¹⁷ चेतन अवस्था के बाद अन्तिम अवस्था सुपर चेतन या समाधि अवस्था होती है, इस अवस्था को मात्र योगी ही प्राप्त कर सकता है। सुपर चेतन सर्वोच्च अवस्था है, यह आत्मबोध की स्थिति है जिसमें आत्मा और ब्रह्म अद्वैतभाव में स्थित होते हैं।¹⁸ मनोवैज्ञानिक सिद्धान्त के द्वारा स्नायु सिद्धान्तवादियों के अनुसार शरीरगत स्नायु संस्थान की उत्तेजना से अचेतन मन की स्थिति बनती है और मानसिक सिद्धान्तवादियों का मत है कि मनःस्थिति का पूरे शरीर पर नियन्त्रण होता है, व्यावहारिक जीवन में जो क्रियाकलाप मनोयोगपूर्वक अधिक समय तक किए जाते हैं वे ही संस्कार बन कर अचेतन में समा जाते हैं, और उसी आधार पर व्यक्ति का व्यवहार होता है, जिस प्रकार बौद्धिक संस्थान को विकसित करने के लिए मस्तिष्क को शिक्षित किया जाता है उसी प्रकार अचेतन को पाशविक वृत्तियों से, बुरी आदतों से, बचाने हेतु योगसाधना को अपनाया जाता है। ज्ञान के लिए प्रशिक्षण की उपयोगिता है तो अचेतन को परिष्कृत करने हेतु योग की उपयोगिता है।

चेतन मस्तिष्क की सक्रियता अचेतन की शक्ति को काटती है इसलिए चेतन अधिक सक्रिय व अचेतन अविकसित होता है। कीड़े-मकोड़ें तथा अन्य जीव जन्तुओं बौद्धिक दृष्टि से पिछड़े होते हैं और उनका चिंतन और चेतन शिथिल रहता है, इसी का लाभ चेतन को मिलता है। कुत्तों की घ्राण शक्ति अति सूक्ष्म होती है, चमगादड़ के ज्ञान तुंत रडार क्षमता से संपन्न होते हैं। उत्तरी अमेरिका की नदियों में रहने वाली मछलियों के शरीर से 500 वॉल्ट से अधिक विद्युत निकलती है, वे अचेतन के द्वारा ही नियंत्रित होती हैं। ऐसे कई उदाहरण देखने को मिलते हैं, जिनके अनुसार अचेतन मन का परिष्कार भी व्यक्ति स्वयं ही कर सकता है।

मानव चेतना का वर्तमान संकट भौतिक की अपेक्षा मानसिक स्तर का है, विश्व की अभी तक जानी जा चुकी मानसिक समस्याएँ ही आश्चर्यचकित कर देने वाली हैं। जबकि विश्व की कुल मानसिक समस्याओं की अभी तक गणना नहीं की जा सकी है, तथापि मनोवैज्ञानिक एवं मनोचिकित्सकों का मानना है कि 50 से 60 प्रतिशत रोगों का मूल कारण मानसिक वृत्ति है। इन मानसिक रोगों के संदर्भ में न्यूरोसिस और मनोविदालिता जैसे शब्द मनोविज्ञान के मुहावरे बने हुए हैं। न्यूरोसिस एक आंतरिक विघटन की स्थिति है जो व्यक्तित्व को अशक्त बना देती है। इन सब तथ्यों को देखते हुए करेन हॉनी ने अपनी एक पुस्तक का शीर्षक 'हमारे समय के न्यूरोटिक व्यक्तित्व' रखा है। इसी के आधार पर वर्तमान शताब्दी को बढ़ते हुए मानसिक रोगों की शताब्दी कहा गया है। कोलमैन के शब्दों में 'यह युग चिंता का युग है' ऐसा बताया गया है।

अमेरिकी मनीषी विलियम जेम्स ने भी इस तथ्य की पुष्टि की है कि मस्तिष्क पर मन के चिंतन, ज्ञान और व्यवहार का उल्लेखनीय प्रभाव होता है।¹⁹ पेनफील्ड भी 'मन के रहस्य' पुस्तक में इसी तथ्य का उल्लेख करते हैं।²⁰ मिरगी के रोग पर हुए मस्तिष्कीय शल्य प्रयोगों द्वारा मन के मस्तिष्क से स्वतंत्र अस्तित्व के प्रमाण भी प्राप्त हुए हैं।²¹ विश्व



के प्रत्येक स्थान के प्रत्येक आयु-वर्ग की स्त्री-पुरुष आज अपनी मानसिक आवश्यकताओं और अंतर्वैयक्तिक सम्बन्ध के लिए गहन यंत्रणा का सामना कर रहे हैं। जिसका परिणाम मनोरोगों के रूप में सामने आ रहा है मानवीय चेतना का यह विखण्डन परिवारिक और सामाजिक विघटन को जन्म दे रहा है। इस सम्बंध में आधुनिक मनोविज्ञान के प्रख्यात् मनोवैज्ञानिक फ्रायड का प्रयास सराहनीय है। उन्होंने मानसिक समस्याओं का कारण चेतन मन को न मानकर अचेतन को बताया है। मानवीय चेतन के इस संकट का समाधान मात्र मानवीय चेतना का समग्र अध्ययन एवं उपचार आध्यात्मिक पृष्ठभूमि से ही सम्भव है। इस संकट का समग्र उपचार मानव चेतना के उच्चतर आयाम सुपर-चेतन को साथ में लेने पर ही हो सकता है। इस स्तर पर ऋषियों द्वारा प्रवृत्त आध्यात्मिक दर्शन एवं साधना की यौगिक प्रणाली ही सुपर चेतन को केन्द्र बनाते हुए मानवीय चेतना के वर्तमान संकट के समाधान में अपनी निर्णायक भूमिका निभा सकती है।

निष्कर्ष:- मस्तिष्क विज्ञान और मनोविज्ञान से भी आगे कई क्षेत्रों में खोजे हो रही हैं, जैसे- अतीन्द्रिय क्षमता के संबंध में पैरासाईकोलॉजी, न्यूरोलॉजी, मैटॉफिजिक्स, आदि से सारांश यही निकलता है कि- मनुष्य मस्तिष्क जादू का पिटारा है। योग, ध्यान आदि के द्वारा इन असीम संभावनाओं को जाग्रत कर व्यक्ति असीम सफलता प्राप्त कर सकता है जिसका परिणाम होगा अच्छा चिन्तन, अच्छी कल्पना, दृष्टिकोण सर्वांगीण व्यक्तित्व का विकास। अनेक शोधों से पता चला है कि यदि अचेतन में सन्निहित संभावनाओं को पूर्णरूपेण समझा जा सके और उसे क्रियान्वित किया जा सके तो पदार्थ विज्ञान से अधिक चमत्कार खोपड़ी में हुए इस छोटे से किन्तु रहस्यमय कम्प्यूटर की महत्ता और संभावना पर विचार करते-करते दंग रह जाते हैं। साधारणतया सोचने समझने में काम आने वाले अवयव अस्त्र न होकर असीम संभावनाओं के भण्डार हैं। दैनिक जीवन में मस्तिष्क का 7 प्रतिशत चेतन भाग काम में आता है और 93 प्रतिशत अचेतन की परतों में रहता है। योगसाधनाओं के द्वारा मनुष्य शरीर में निहित इन अद्वितीय शक्तियों को जाग्रत कर जीवन के चरम लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. योगवशिष्ट – 3/84/20-29
2. Murton Hunt – The Universe within, P. 80-81
3. W.R. Uttal- quoted by M. hunt, the Universe Within, P. 81
4. Ibid, P. 227
5. सुरेश वर्णवाल; योग और मानसिक स्वास्थ्य, पृ. 23
6. “Consciousness and life are Identical, two Names for one things as regarded from with in and from without and from without there is no life without consciousness there is no consciousness without life.” Annie- Besant-A Study in consciousness, P. 5
7. N.C. Panda- Mind & super Mind, P 35
8. छान्दोग्योपनिषद, शांकरभाष्य –6/11/2



9. पं० श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय खण्ड –24, भविष्य का धर्म–वैज्ञानिक धर्म
10. John White – the Meeting of science and spirit, P. 28
11. Encyclopedia Americana, Vol. 7, P. 610
12. Ibid , P. 327
13. A.S. Reber- the Penguin Dictionary of Psychology, P. 148
14. योगवाशिष्ठ –3 / 84 / 20–29
15. ब्रह्मसूत्रम् शंकर भाष्यम्–1 / 1 / 2
16. N.C. Panda – Mind & Super Mind, P. 3
17. A. Adler – Problem of Neurosis, P. 152
18. Ibid, P. 227
19. W. James- Principles of Psychology, P. 470
20. W. Penfield – the Mystery of Mind, P. 29
21. W. Penfield and H.H. Jasper- Epilepsy and the functional anatomy of the human brain, P. 91