	Think India (Quarterly Journal) ISSN: 0971-1260 Vol-23, Special Issue-03 in collaboration with Indira Gandhi Government Girls Degree College, Rae Bareli, -229001, Uttar Pradesh, India Sponsored by Dept. of Higher Education , Govt. of U.P.	
---	---	---

NATIONAL SEMINAR ON YOGA FOR WELLNESS AND POSITIVE HEALTH
14th - 15th December, 2019 (Saturday-Sunday)

orleku e; kix f'k{kk vkij LokLF;
¼thou 'kiyh dk vfHkUu vix½

डॉ० स्वाति सक्सेना
एसो० प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष
शिक्षाशास्त्र विभाग
डी०जी० पी०जी० कॉलेज, कानपुर

सारांश

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निर्माण होता है यह कथन सिद्ध करता है कि स्वस्थ शरीर, मन एवं आत्मा को योग द्वारा जोड़कर स्वस्थ जीवन शैली बनाती है।

प्राचीन काल से ही भारत योग एवं तप पर आधारित ऋषि मुनियों का देश रहा है। कृषि संस्कृति, नियम संयम, धर्म, आस्था, विश्वास और योग विधा पर आधारित रही है। भारतीय चिन्तन परम्परा के षड्दर्शनों में योग दर्शन भी एक है। भारतीय धर्म और संस्कृति में योग विधा का उद्गम बहुत प्राचीन है। मानव की अन्तरआत्मा का ईश्वर के आर्यमुख होकर आबोहब यह परम्परा कई विधाओं में उपनिषद में अक्षुण्ण है। आन्तरिक विकास के समस्त साधनों को नियमबद्ध सूत्रों का आधार देकर इस परम्परा की मूल सार्थकता पतंजलि के योग सूत्र के माध्यम से सर्वविख्यात हुई।

परिचय

योग दर्शन का प्रथम सूत्र है— “अथ योगानुशासन है, अनुशासन अर्थात् शास्त्र के नियंत्रण आत्मानुशासन ही इसका मूल मंत्र है। ekufld i{k के अन्तर्गत मन, अहंकार तथा बुद्धि आते हैं। मानसिक प्रक्रिया में हम तीन पक्ष देखते हैं— ज्ञान, भाव तथा कर्म। योग दर्शन के अनुसार ज्ञान, कर्म तथा भाव तीनों चेतना के एक जैसे पक्ष हैं। चेतना धारा है इसमें

निरन्तर क्रिया होती रहती है। ज्ञान की नींव इन्द्रियजन्य बोधों पर है। मानव की बुद्धि अपनी क्रिया से एक नवीन जगत् की रचना कर लेती है। अतः बालक के मानसिक विकास में बुद्धि विवेक के विकास पर अधिक बल दिया जाना चाहिए। इसके अन्तर्गत उसका शुद्ध चैतन्य स्वरूप आता है। मानव बुद्धिजीवी है उसका शरीर उसका दृष्ट भाग है, मन अदृष्ट भाग है। मन का अधिष्ठान है “*LoLFk eu LoLFk 'kjhj e gh fuokl djrk gA***” हमारा शरीर, जिसमें आत्मा और परमात्मा का दर्शन हो सकता है, एक मंदिर है। इसे साफ—सुथरा रखना चाहिए। अतः योग दर्शन मन की शुद्धि या मानसिक अनुशासन हेतु शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणिधान नियम के पालन पर बल देता है। योगदर्शन के अनुसार विवेक ज्ञान (चित्तवृत्ति निरोध) ही मुक्ति का साधन है। विवेक ज्ञान प्राप्त करने के लिए अनुशासन की आवश्यकता पड़ती है। यह अनुशासन ही योग दर्शन का विषय है। योग दर्शन अनुशासन पर अवलम्बित है। इसकी क्रिया विधि का आधार ही अनुशासन है जिस इन्द्रिय का जो विषय है उसे वह भोगे तो सही परन्तु इस भोग में यह ध्यान हमेशा बना रहे कि उसका उपभोग संयमित रूप में हो। यह समय ही अनुशासन है।

योगदर्शन तथा शिक्षा का उद्देश्य

योगदर्शन का उद्देश्य योग शब्द से ही ध्वनित होता है। योग का अर्थ है— युक्त होना, जुड़ना। प्रश्न उठता है कि किसका किससे जुड़ना? योग दर्शन का प्रधान उपदेश यही है कि मनुष्य स्थूल भाव से प्रगति करके सूक्ष्मता की ओर अग्रसर होता है जाये अथवा भौतिकवाद को कम करके आत्मतत्त्व को ग्रहण करता जाये। मनुष्य की चित्तवृत्तियाँ ही भौतिक अथवा स्थूल जगत् की वस्तुओं को ग्रहण करने वाली तथा उनमें लिप्त होने वाली होती है। जैसे—जैसे उनका निरोध किया जायेगा अर्थात् उन बहिर्मुखी अवस्था से अन्तर्मुखी बनाया जायेगा, वैसे—वैसे मनुष्य आत्म—जगत् में प्रविष्ट होता जायेगा।

योगानुसार चरम लक्ष्य को तभी प्राप्त किया जा सकता है जबकि व्यक्ति में महर्षि ईश्वर के प्रति पूर्ण श्रद्धा और विश्वास हो। योग सूत्र में महर्षि पतंजलि ने कहा है कि ईश्वर आत्मा के रूप में भिन्न नहीं है पर संसार में आया हुआ जीवात्मा जिस प्रकार अविद्या, राग, द्वेष आदि क्लेशों में फँस रहा है, वह दोष ईश्वर में नहीं है। ईश्वर में किसी प्रकार की वासना नहीं है, इसलिए वह कोई कर्म भी नहीं करता। इस प्रकार ईश्वर पुरुष होने पर भी विशेष पुरुष है।

योगदर्शन का उद्देश्य है कि मनुष्य पंचविघ्न क्लेशों और नानाविध कर्मफल से विमुक्त होकर मोक्ष या कैवल्य प्राप्त करे। योगदर्शन के अनुसार कैवल्य अवस्था निषेधात्मक नहीं है वरन् पुरुष का वह नित्य जीवन है जो शुद्ध स्वरूप है। इसी लक्ष्य को शिक्षा का उद्देश्य माना गया है। दूसरे शब्दों में, शिक्षा का सच्चा उद्देश्य है— इच्छाओं की यंत्रणाओं से मुक्ति दिलाना जिससे पुरुष के शुद्ध स्वरूप को प्राप्त किया जा सके।

योग दर्शन का प्रमुख उद्देश्य उसके कैवल्य पाद में स्पष्टतः दृष्टिगोचर होता है। यह अवस्था निषेधात्मक न होकर पुरुष का वह नित्य जीवन है जो उसका शुद्ध स्वरूप है। अतः अविद्या का नाश और विवेक की प्राप्ति करना शिक्षा का प्रमुख उद्देश्य होना चाहिए।

लौकिक दृष्टि से उद्देश्यों का निरूपण प्रकृति तथा उसके तत्वों के विकास के संदर्भ में किया जा सकता है बालक का शरीर ज्ञानेन्द्रियों एवं कर्मेन्द्रियों की तन्मात्राओं की बनी हुई संरचना है। उसके

शारीरिक विकास के अन्तर्गत उसकी कर्मेन्द्रियाँ सक्षम तथा क्रियाशील होनी चाहिए। अतः शिक्षा द्वारा उन्हें अकर्मण्यज्ञता के भार से मुक्त किया जाना चाहिए।

ज्ञानेन्द्रियाँ ज्ञान प्राप्ति के मुख्य साधन हैं। ज्ञानेन्द्रियों की सहायता से तथ्यों को एकत्रित किया जाता है। अतः शिक्षा द्वारा बालक की ज्ञानेन्द्रियों को प्रशिक्षित किया जाना चाहिए। दूसरे शब्दों में इन्द्रिय प्रशिक्षण प्रदान करके ज्ञान का विकास किया जाये।

बौद्धिक विकास व्यक्ति को सच्चे अर्थों में मानव बनाता है। बौद्धिक विकास के फलस्वरूप व्यक्ति स्वतंत्र निर्णय लेने में समर्थ होता है। बौद्धिक विकास के फलस्वरूप वह शरीर, इन्द्रिय, मन और अहंकार का दास नहीं रहता, परन्तु उनका स्वामी बन जाता है। इच्छा-शक्ति की स्वतंत्रता का नियन्ता तथा नियामक यह बुद्धि तत्व (महत्) होता है। अतः शिक्षा का उद्देश्य बुद्धि विवेक की जागृति करना है।

उक्त विवेचन के आधार पर योग दर्शन के अनुसार शिक्षा के निम्नांकित उद्देश्य हो सकते हैं—

1. योगाचार और आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा एवं ध्यान को शिक्षार्थी या साधक की दिनचर्या का सहज अंग बनाया जाये, जिससे शिक्षा व्यवस्था एवं प्रक्रिया का विकास हो सके।
2. शिक्षार्थी का शारीरिक विकास करना।
3. शिक्षार्थी के बुद्धि विवेक का विकास करना।
4. शिक्षार्थी के व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास करना।
5. शिक्षार्थी को विविध दुःखों— आधिभौतिक, आध्यात्मिक तथा आधिदैविक के निवारण की विधि को बताना।
6. शिक्षार्थी को अनुशासित बनाना।
7. शिक्षार्थी को 'कैवल्यपाद' को प्राप्त करने के लिए तत्पर बनाना।

योग दर्शन तथा पाठ्यक्रम

योगदर्शन के पाठ्यक्रम को निम्नलिखित चार भागों में विभक्त किया जा सकता है—

- (अ) समाधिपाठ— समाधि का स्वरूप एवं लक्ष्य का प्रतिपादन।
- (ब) साधन पाठ— लक्ष्य प्राप्ति के साधनों की व्याख्या।
- (स) विभूतिपाठ— अलौकिक सिद्धियों का वर्णन।
- (द) कैवल्यपाठ— मोक्ष के स्वरूप का वर्णन।

योगदर्शन उक्त के अतिरिक्त एक अन्य महत्वपूर्ण आधार—मनोवैज्ञानिक आधार पर पाठ्यक्रम का निर्माण करता है जिसके अन्तर्गत बालक के विकास को आधार बनाया गया है।

अ— शैशवावस्था— इस अवस्था के पाठ्यक्रम को बालक की ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों पर आधारित किया गया है। इसके अन्तर्गत मिट्टी, पानी, प्रकाश, हवा, खुला आकाश आदि से सम्बन्धित विषय सामग्री को स्थान दिया गया है। साथ ही इसमें शब्द, रूप, रस, गंध एवं स्पर्श तन्मात्राओं के प्रशिक्षण पर भी बल दिया गया है।

ब- बाल्यावस्था- इस अवस्था के पाठ्यक्रम में भाषा, गणित, सामाजिक पर्यावरण तथा प्राकृतिक वातावरण के तथ्यात्मक पक्ष को दृढात्मक बनाने पर बल दिया गया है।

स- पूर्ण युवावस्था- इस अवस्था पर उक्त विषयों को विवेचनात्मक एवं तर्कसमत् बनाने पर बल दिया गया है।

योगदर्शन तथा ज्ञानार्जन की विधियाँ-

योग में ज्ञान प्राप्ति के साधन प्रमाण माने गये हैं। ये प्रमाण तीन- प्रत्यक्ष, अनुमान तथा शब्द माने जाते हैं। प्रत्यक्ष ज्ञान में इन्द्रिय, मन, बुद्धि तथा आत्मा चारों क्रियाशील रहते हैं जबकि अन्य विधियों में इन्द्रियों का अभाव रहता है प्रत्यक्षज्ञान पूर्वानुभव पर आधारित नहीं होता, किसी वस्तु का साक्षात्कार होने पर ही उसका प्रत्यक्ष ज्ञान होता है। इस प्रकार प्रत्यक्ष ज्ञान ऐसा ज्ञान है, जो ज्ञान के प्रत्येक साधन को छोड़कर किसी अन्य ज्ञान के माध्यम से प्राप्त न हुआ हो।

बालक की शिक्षा का मूल आधार प्रत्यक्ष ज्ञान है। बाद में जो ज्ञान भाषा के आधार पर प्राप्त किया जाता है उसके लिए जिन संज्ञाओं, क्रियाओं, विशेषणों आदि का प्रयोग किया जाता है, वे सब आरम्भ में प्रत्यक्ष विधि द्वारा निर्मित होते हैं। वस्तु का ज्ञान इन्द्रिय सम्पर्क से होता है और उसका किसी शब्द के साथ तादात्म्य स्थापित कर दिया जाता है। इस प्रकार भाषा का विकास होता चलता है। आरम्भिक कक्षाओं में सभी विषयों के अध्यापन के लिए प्रत्यक्ष विधि का प्रयोग किया जाना चाहिए।

आज जिसे संश्लेषण-विश्लेषण विधि कहा जाता है वह अनुमान विधि का दूसरा रूप है। अनुमान विधि के तीन पद हैं-

क्या दिया हुआ है? (साधन)

क्या पता लगाना है? (साध्य)

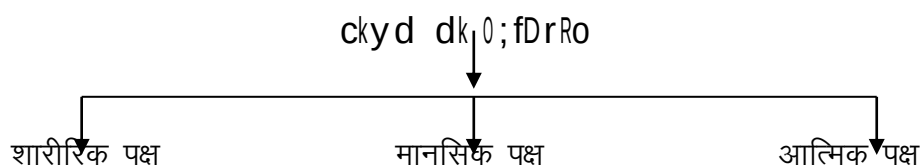
कैसा पता लगायेंगे? (हेतु या लिंग)

यदि संचित ज्ञानराशि से बालक को सज्जित करना है तो उसकी एकमात्र सरलतम विधि शब्द विधि है। व्याख्यान, चर्चा, पुस्तक अध्ययन, विचार-विस्तार, व्याख्या आदि विधियाँ शब्द प्रमाण के अन्तर्गत आती हैं।

उपर्युक्त विवेचन से स्पष्ट है कि योग में वर्णित प्रत्यक्ष, अनुमान एवं शब्द विधि आज की शिक्षा में भी देखने को मिलती है। यह दर्शन इन्द्रियों के प्रशिक्षण के महत्व का प्रतिपादन करता है, साथ ही उपर्युक्त दृश्य-श्रव्य सामग्री की महत्ता पर भी बल देता है।

योग दर्शन तथा बालक

योग दर्शन बालक के व्यक्तित्व के तीन प्रमुख पक्षों का विवेचन प्रस्तुत करता है-



शारीरिक पक्ष— प्रत्येक प्राणी के लिए प्राकृतिक जगत् का एक अल्प, अति अल्प भाग विशेष महत्व का है। यह उसका शरीर है जहाँ कहीं वह जाता है उसका शरीर उसके साथ जाता है। उसके सुख-दुःख विशेषतः उसके शरीर से सम्बन्धित होते हैं और बाह्य जगत् के साथ उसका सम्पर्क इस शरीर पर निर्भर होता है। शरीर का एक भाग अन्य प्राकृतिक पदार्थों की भाँति हर किसी को दिखाई पड़ता है। कुछ भाग उसकी खाल में बंद होते हैं और वहाँ अपना काम करते रहते हैं। इन भागों और इनके काम को दूसरे विशेष साधनों के प्रयोग से देख सकते हैं। अतः शरीर (व्यक्ति) में पाँच वृत्तियाँ या अभिबुद्धियाँ, पाँच प्राण तथा दस कर्मेन्द्रियाँ हैं। इनके विकास में पर्यावरण महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

मानसिक पक्ष— इसके अन्तर्गत मन, अहंकार तथा बुद्धि आते हैं। मानसिक प्रक्रिया में हम तीन पक्ष देखते हैं— ज्ञान, भाव तथा कर्म। योग दर्शन के अनुसार ज्ञान, कर्म तथा भाव तीनों चेतना के एक जैसे पक्ष हैं। चेतना धारा है इसमें निरन्तर क्रिया होती रहती है। ज्ञान की नींव इन्द्रियजन्य बोधों पर है। मानव की बुद्धि अपनी क्रिया से एक नवीन जगत् की रचना कर लेती है। अतः बालक के मानसिक विकास में बुद्धि विवेक के विकास पर अधिक बल दिया जाना चाहिए।

आत्मिक पक्ष— इसके अन्तर्गत उसका शुद्ध चैतन्य स्वरूप आता है।

योग दर्शन ने बालक के तीनों पक्षों के विकास पर बल दिया है। इनके विकास हेतु अष्टांग की बात कही गयी है। सूत्र 29 में कहा गया है—

“यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये योग के आठ अंग हैं।” इन अंगों को हम, अप्रलिखित तीन भागों में विभक्त कर सकते हैं—

- (अ) यम तथा नियम— ये व्यक्ति के सामान्य जीवन से सम्बन्धित हैं। ये नैतिक क्रियाएँ हैं।
- (ब) आसन, प्राणायाम तथा प्रत्याहार— ये शारीरिक क्रियाएँ हैं जिनका उद्देश्य चित्त को बाह्य विषयों से अलग करना है।
- (स) धारणा, ध्यान और समाधि—ये मानसिक क्रियाएँ हैं।

संक्षेप में हम कह सकते हैं कि यम नियम कर्मयोग हैं, शेष अंग ध्यान योग के अंश हैं।

योग दर्शन तथा अनुशासन

उपर्युक्त वर्णित योग के अंगों के तीन भाग—नैतिक, शारीरिक तथा मानसिक—अनुशासन से विशेष सम्बन्ध रखते हैं। यम अनुशासन का वह भाग है जो व्यक्ति सामाजिक सम्बन्धों में अपने आप पर लगाता है। नियम, उसके व्यक्तिगत जीवन को व्यवस्थित करते हैं।

नैतिक दृष्टिकोण से मानव अधिकारों और कर्तव्यों का पुंज है। जिस मनुष्य के अधिकार हैं, परन्तु कर्तव्य नहीं, वह निरंकुश शासक है, जिसके कर्तव्य तो हैं परन्तु अधिकार नहीं, वह दास है। नैतिक पुरुष इन दोनों से भिन्न है। वह अधिकारों का स्वामी है और कर्तव्यों से बाधित है। अतः अधिकार और कर्तव्य एक साथ चलते हैं। योग नैतिक अनुशासन के लिए अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह नामक यंत्रों का प्रतिपादन करता है। इनके पालन से वह संयमित जीवन पर बल देता है।

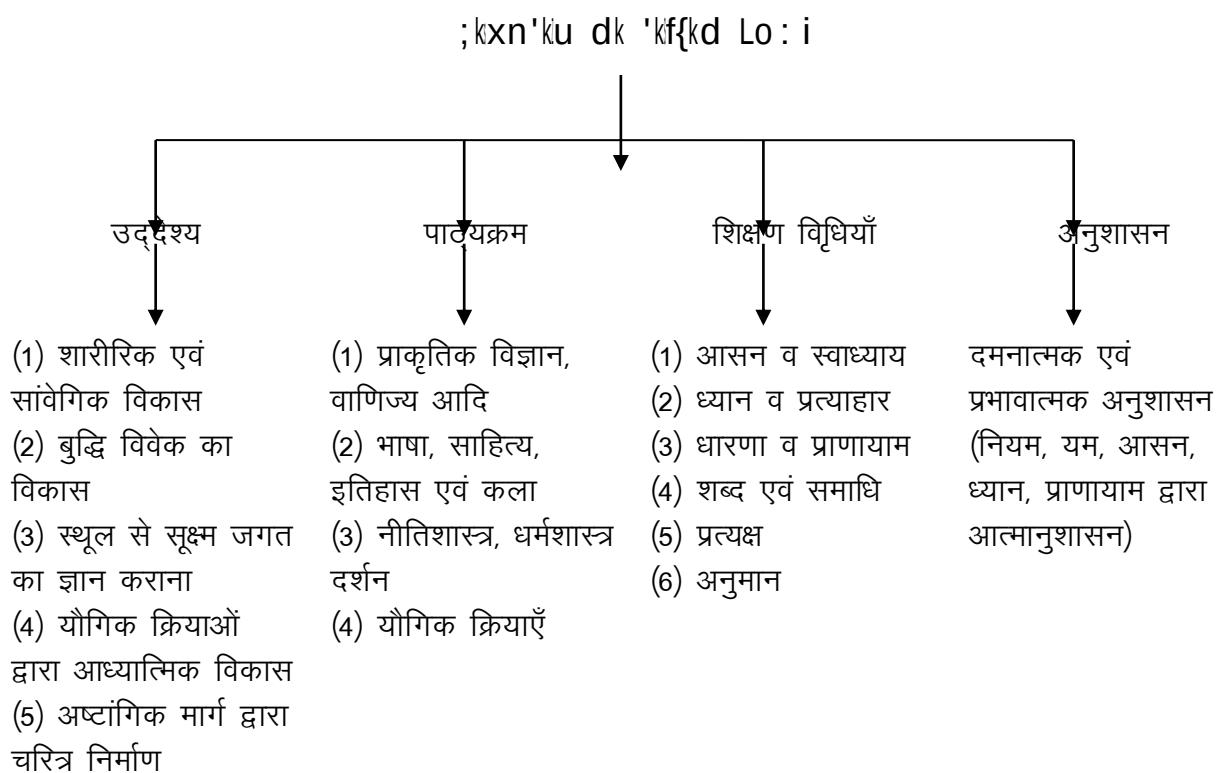
मानव बुद्धिजीवी है उसका शरीर उसका दृष्ट भाग है, मन अदृष्ट भाग है। मन का अधिष्ठान है “LoLFk eu LoLFk 'kjhj ei gh fuokI djrk gA**” हमारा शरीर, जिसमें आत्मा और परमात्मा का

दर्शन हो सकता है, एक मंदिर है। इसे साफ—सुथरा रखना चाहिए। अतः योग दर्शन मन की शुद्धि या मानसिक अनुशासन हेतु शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणिधान नियम के पालन पर बल देता है।

योगदर्शन के अनुसार विवेक ज्ञान (चित्तवृत्ति निरोध) ही मुक्ति का साधन है। विवेक ज्ञान प्राप्त करने के लिए अनुशासन की आवश्यकता पड़ती है। यह अनुशासन ही योग दर्शन का विषय है। योग दर्शन अनुशासन पर अवलम्बित है। इसकी क्रिया विधि का आधार ही अनुशासन है जिस इन्द्रिय का जो विषय है उसे वह भोगे तो सही परन्तु इस भोग में यह ध्यान हमेशा बना रहे कि उसका उपभोग संयमित रूप में हो। यह समय ही अनुशासन है।

अन्त में हम कह सकते हैं कि जब तक मानव का चित्त निर्मल एवं स्थिर नहीं हो जाता तब तक वह ज्ञान प्राप्त नहीं कर सकता है। शुद्ध हृदय तथा शान्त मन से ही ज्ञान की साधना सम्भव है। योग वह साधन है जिससे शरीर तथा मन शुद्ध एवं स्थिर होते हैं।

संक्षेप में योग दर्शन के समग्र शैक्षिक चित्र को अग्रलिखित आरेख द्वारा स्पष्ट किया जा रहा है।



अतः योग स्वस्थ जीवन शैली का आधार है और शिक्षा के क्षेत्र में प्राथमिक रूप से लेकर उच्च शिक्षा व व्यावसायिक पाठ्यक्रमों तक इसकी अनिवार्य आवश्यकता है कि सफल, सुदृढ़ व उत्तम व्यक्तित्व का निर्माण योग द्वारा स्वस्थ जीवन शैली से पाया जा सकता है। छात्र व युवा पीढ़ी को तनाव व अवसाद से मुक्ति दे सकते हैं कि व्यस्त दिनचर्या में कैसे स्वस्थ जीवन शैली अपनायी जाय। ये केवल योग से सम्भव है। योग है तो कल का स्वस्थ भारत सम्भव है।

संदर्भ सूची

1. श्रीमद्भगवद्गीता— 4 / 3
2. ऋग्वेद मंत्र—सूत्र 4 मंत्र 7
3. यजुर्वेद अध्याय—2, मंत्र—1
4. वृहदारण्यकोपनिषद्—4 / 5 / 6
5. कठोपनिषद्—1 / 2 / 12
6. महाभारत, शान्ति पर्व—349 / 65
7. डा0 राजीव मालवीय—शिक्षा के मूल सिद्धान्त, शारदा पुस्तक भवन, इलाहाबाद।
8. योग और संस्कृति—राष्ट्रीय सहारा 22 जून 2016
9. योग व व्यवहार— दैनिक जागरण, 18 जुलाई 2017
10. संस्कार व शिक्षा नीति— भारत विकास परिषद, मार्च—अप्रैल 2018 राष्ट्रीय पत्रिका।
11. भाई योगेन्द्र जीत— शिक्षा के नूतन आयाम।