

 <p>EDUINDEX®</p>	<p style="text-align: center;">Think India (Quarterly Journal)</p> <p>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.</p>	
--	---	---

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

Hkkj rh; I kekftd eM; , oa ; ksn' klu

¼LoLFk ekuo thou ds fy, egRoI w k½

डॉ० नितिश दुबे

एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

दर्शनशास्त्र विभाग

डी० ए०-वी० पी०जी० कालेज, कानपुर

सारांश

शारीरिक सुदृढ़ता, मानसिक एकाग्रता, चित्त की स्थिरता को संदर्भित करने में योग का विशेष महत्व है। योग से शरीर के विकार दूर होते हैं तथा मन संयमित रहता है। भारतीय संस्कृति तथा योग में घनिष्ठ सम्बन्ध है। भारतीय संस्कृति के मूल में योग अत्यन्त प्राचीन काल से ही योग की महत्ता को निरूपित किया है। विद्यार्थियों को योग की महत्ता को बताने के लिए ही योग शिक्षा को पाठ्यक्रम में शामिल किया गया है। योग निःसन्देह मन व शरीर को समन्वित इकाई के रूप में देखते हुए मनो-कायिक प्रणाली (Psycho-physical system) में समाकलन लाता है, समग्र स्वास्थ्य प्रदान करता है।

परिचय

भारतीय संस्कृति के मूल में योग अत्यन्त प्राचीन काल से विद्यमान है। योग पद्धति हिन्दुओं की आध्यात्मिक चेतना की सुन्दरतम एवं गौरवमयी अभिव्यक्तियों में से एक अभिव्यक्ति है। यह शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक अनुसंधान की एक ऐसी पद्धति है, जिसके द्वारा मन और इन्द्रियों पर पूर्ण नियंत्रण किया जा सकता है और अन्ततः सत्य की अनुभूति एवं प्रत्येक प्रकार के बंधनों से रहित मोक्ष या

कैवल्य धाम की प्राप्ति की जा सकती है। यह साधना पद्धति उतनी ही प्राचीन है जितनी भारतीय संस्कृति।

इसकी प्राचीनता के विषय में भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा था—

^bea fo0Lors ; kxa i kDrokuge0) ; eA
fo0Loku- euos i kg eufj {okdos cztirAA**1

अर्थात् मैंने इस अविनाशी योग को (कल्प के आदि में) सूर्य के प्रति कहा है और सूर्य ने (अपने पुत्र) मनु के प्रति कहा है, उन्होंने उसे राजा इक्ष्वाकु के प्रति कहा। इस प्रकार परम्परा से प्राप्त हुए इस योग को राजर्षियों ने जाना, किन्तु यह योग चिरकाल से इस पृथ्वी लोक में विलुप्त हो गया था, वही अब मैंने तुम्हारे लिए कहा। इस तरह यह मौखिक परम्परा प्रजापति से मनु तक और मनु से लेकर इक्ष्वाकु वंश तक आई।

भारतीय संस्कृति बहुत प्राचीन है। इसका प्राचीनतम मूल रूप वह है जो वेदों के द्वारा गाया जाने और वेदों के आधार पर ही आगे अपने विकास की अवस्था को प्राप्त करने के कारण वैदिक संस्कृति के अभिधान से अभिहित किया जाता है। किसी वाङ्मय में वर्णित घटना, वस्तु स्थिति और परिस्थिति आदि उस वाङ्मय से पूर्व मानी जाती है, इस आधार पर तो वेद गेय संस्कृति से भी पूर्व माने जा सकते हैं जिनका रचनाकाल सुदूर अतीत में है जिसका निश्चयात्मक रूप से निर्णय नहीं हो सकता है तो उसके द्वारा गीत संस्कृति के उद्भव के काल का निर्णय करना तो और भी कठिन है। ऐसे समय में ही योग का उद्भव हुआ होगा।

(अ) वेदों में योग

वेद भारतीय संस्कृति के मूलाधार हैं। हिन्दू धर्म का तो सम्पूर्ण भवन ही वेदों की आधारशिला पर निर्मित है। योग विषयक चर्चा चारों वेदों में अनेक स्थानों पर पायी जाती है। सर्वप्रथम ऋग्वेद में हमें योग विषयक संकेत प्राप्त होते हैं।

; Leknirs u fl /; fr ; KkS foi f' pr' pu l /khuka ; kxfHKUofrAA²

अर्थात् योग के बिना विद्वानों का कोई भी यज्ञ कर्म सिद्ध नहीं होता है। वह योग चित्तवृत्तियों का निरोध करता है। यजुर्वेद में भी योग विषयक चर्चा मिलती है—

; qtrs eu mr ; qtrs f/k; kfoi ks foi L; cigrks foi f' pr%A
fogks=k o/ks o; qk fonx bRr eghnoL; l for% i fjrVfrAA³

इस मंत्र में मन को ईश्वर के प्रति युक्त करने का निर्देश है। इस पद्धति से ईश्वर की उपासना और स्तुति करने का विधान किया गया है।

(ब) उपनिषदों में योग

उपनिषद् के काल में तो तत्व अपने चरम शिखर पर पहुँच गया था। वैदिक दार्शनिक तत्व तत्ववाद का स्वरूप 'ब्रह्मवाद' या 'ब्रह्मकारणवाद' के रूप में स्पष्ट हुआ है। मूल तत्व आत्मा या परमात्मा के विषय में साक्षात्कार के सम्बन्ध में इस प्रकार के उपदेश दिये गये हैं कि— ^vkRek ok vjs n"V0; %⁴ और उसके लिए 'श्रेतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः' के रूप में श्रवण—मनन एवं निदिध्यासन रूप साधन बताये गये हैं। यह निदिध्यासन ही औपनिषद् योग है। उपनिषदों में स्पष्टतः भी ^v/; kRe; kxk noa eRok /khjks g"kl

'kksdks tgfir'⁵ आदि रूप में योग का नामतः निर्देश किया गया है और उसे अध्यात्म योग कहा है।

उपनिषदों में मन, आत्मा, बुद्धि से किया जाने वाला योग ही यहाँ अध्यात्म योग होता है जो कि आत्मा की उपलब्धि का एक विशुद्ध आध्यात्मिक साधन है। इस प्रकार ये कह सकते हैं कि उपनिषदों के काल में योग ने विकास को प्राप्त कर लिया था और यह विकास उसकी प्राचीनता को पूर्णता: स्पष्ट कर देता है। आगे तो इतिहास, पुराण आदि में जहाँ भी आध्यात्मिक विषयों की चर्चा आई है, वहाँ योग की चर्चा भी प्राप्त होती है।

भारतीय संस्कृति के अध्यात्ममूला होने से यह आध्यात्मिकता से ओतप्रोत है और फलतः उसमें प्राचीन काल से ही स्वभावतः योग रूप आध्यात्मिक साधन का भी उद्भव एवं विकास हुआ। भारतीय संस्कृति के अध्यात्ममूला होने से इसने अध्यात्मक शास्त्रीय ग्रन्थों की प्रचुरता है और जो अध्यात्म से साक्षात् रूप में सम्बद्ध नहीं है वे अध्यात्मिक दृष्टिकोण से प्रभावित अवश्य हैं। इस तरह योग साधन प्राचीन काल से भारतीय संस्कृति की उत्कृष्ट निधि के रूप में विकसित होते हुए सभी भारतीय अध्यात्म मतों में एवं अत्यंत उपादेय आध्यात्मिक साधन के रूप में अपना महत्वपूर्ण स्थान बनाए हुए है।

योग दर्शन

आध्यात्मिक साधन रूप योग के अतिरिक्त योग एक स्वतंत्र दर्शन के रूप में भी विकसित हुआ है जिसे योग दर्शन के रूप में भी जाना जाता है। अन्य दार्शनिक मतों या विभिन्न दर्शनों के समान इसकी भी अपनी स्वतंत्र प्रमाण मीमांसा, तत्व मीमांसा एवं आधार मीमांसा है। योगदर्शन भारतीय षड्दर्शनों में अपना प्रमुख स्थान रखता है। यह दर्शन अन्य दार्शनिक तथ्यों के न्यूनाधिक रूप में वर्ण के साथ आध्यात्मिक साधन रूप योग के अपने प्रमुख प्रतिपाद्य के रूप में प्रस्तुत करता है। अतः भारतीय परम्परा में इसका नाम 'योग्यता' या 'योगदर्शन' प्रसिद्ध हुआ और संक्षेप में योग के द्वारा भी अभिहित हुआ। आध्यात्मिक साधन रूप 'योग' केवल योग दर्शन प्रसिद्ध हुआ और संक्षेप में योग के द्वारा भी अभिहित हुआ। आध्यात्मिक साधन रूप 'योग केवल योग दर्शन की ही सम्पत्ति न होकर सभी दार्शनिक या आध्यात्मिक मतों की समान सम्पत्ति है और फलतः सभी दर्शनों ने न्यूनधिक रूप में योग या उसके किसी अंग या रूप की चर्चा की है, लेकिन उसे प्रमुख रूप से अपना प्रतिपाद्य नहीं बनाया है।

योगदर्शन में आचार मीमांसा की प्रधानता होने के कारण इसे आचार मीमांसा प्रधान कहा जाता है क्योंकि साधन रूप में योग आचारमीमांसा के ही अन्तर्गत अता है।

महाभारत में योगमत या योगदर्शन का प्रवक्ता या प्रथम उपदेष्टा हिरण्यगर्भ को बताया गया है—

^l ka[; L; oDrk dfi y% ijef"kl | mP; rA

fgj . ; xHkkz ; kX; oDrk %oRrk% ukul; % ij kru%AA⁶

प्राचीन काल से चले आ रहे योगदर्शन का प्रमुख प्रतिनिधि ग्रन्थ महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योगसूत्र है। जिसे पातंजलि या पातंजलि योगदर्शन अभिधानों से अभिहित किया जाता है। पातंजलि योगसूत्र के प्रथम सूत्र द्वारा 'अधातो शब्दानुशासनम्' के रूप में यह स्पष्टतया व्यक्त कर दिया गया है कि यहाँ पूर्व उपदिष्ट योग का उपदेश या वर्णन किया जा रहा है जिससे यह ध्वनित होता है कि यह महर्षि पतंजलि का मौलिक रूप में उद्भावित प्रतिपाद्य नहीं है।

योगदर्शन का महत्व

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रणीत योगसूत्र जो पातंजलि योगसूत्र या पातंजलि योगदर्शन आदि अभिधानों से अभिहित किया जाता है, भारतीय दर्शन साहित्य में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। इसका प्रमुख प्रतिपाद्य जैसा कि नाम से ही स्पष्ट है 'योग' मुख्यतः एक ऐसा आध्यात्मिक विषय है जिसका भारतीय साधन क्षेत्र में प्राचीन काल से ही व्यापक महत्व रहा है।

भारत के विभिन्न दार्शनिक या आध्यात्मिक मतों ने अपने अन्य विभिन्न सिद्धान्तों में परस्पर साम्य या वैषम्य होते हुए भी तत्वोपलब्धि या तत्व साक्षात्कार इस तथ्य से भी योग की महत्ता प्रकट होती है कि अन्य विभिन्न साधनों या उपायों को भी योग रूप मानकर और फलतः उनके अभिधानों में 'योग' शब्द का संयोजन कर इन अभिधानों से उन साधनों के पूर्ण स्वरूप को अभिव्यक्त किया हुआ मानते हैं जैसे—कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, जपयोग और मंत्रयोग आदि।

योग के अनेक भेद बताये गये हैं जिनमें से कुछ भेदों को देखकर लगता है कि योग आध्यात्मिक साधन न होकर कोई भौतिक व्यायाम मात्र या शीरेन्द्रिय की स्वाभाविक प्रवृत्ति को हठपूर्वक नियंत्रित करने की क्रिया मात्र या विभिन्न भौतिक उपलब्धियों का साधन मात्र हो, लेकिन वास्तव में ऐसा नहीं है। योग तो एक ऐसा आध्यात्मिक साधन है जो आत्मा के वास्तविक स्वरूप का दर्शन करता हुआ उसे उसके परम लक्ष्य या परम पुरुष की प्राप्ति करवाता है। महर्षि पतंजलि ने भी अपने योगसूत्रों में योग को मुख्यतः आध्यात्मिक साधन के रूप में ही प्रतिपादित है। यह अलग बात है कि उन्होंने प्रसंगतः योग से होने वाली भौतिक उपलब्धियों को भी गौण रूप में चर्चा का विषय बनाया है।

योग का महत्व केवल आध्यात्मिक साधन के क्षेत्र में ही नहीं मानते हैं बल्कि योग के द्वारा मानव की शारीरिक उन्नति भी सम्पूर्ण रूप से हो पाती है। योग सार्वदेशिक व सार्वकालिक धर्म है। समाज में प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी रूप में इसका पालन करता हुआ देखा जाता है। आजकल तो योग का प्रचार प्रसार बहुत अधिक बढ़ रहा है। मानव की आध्यात्मिक, आधिदैविक आधिभौतिक उन्नति योग पर ही निर्भर करती है। योग ही एक ऐसा सार्वभौम धर्म है जिसका पालन हर प्राणी कर सकता है व उसके अपने जीवन के हर पहलू का सर्वांगीण विकास कर सकता है।

योगदर्शन की शैक्षिक उपादेयता

योगासन का अभ्यास प्रत्येक आयु के नर-नारी कर सकते हैं। योगासनों को करने से शरीर के समस्त विकार दूर हो जाते हैं, काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार आदि का नाश हो जाता है बुढ़ापा दूर होता है, पाचन क्रिया दुरुस्त हो जाती है, अस्थिर मन स्थिर हो जाता है, मानसिक शान्ति प्राप्त होती है, स्मरण शक्ति बढ़ जाती है। योगासनों के नियमित अभ्यास से शरीर में रक्त संचालन व्यवस्था ठीक रहती है, स्फूर्ति का संचार रहता है तथा आलस्य दूर हो जाता है। शरीर को स्वस्थ, कान्तिमय तथा उत्साहपूर्ण बनाये रखने के लिए योगासन से उत्तम कोई विधा नहीं है।

छात्र जीवन में योगासन का अत्यन्त महत्व हो सकता है। भारतीय परम्परा के अनुसार छात्र-जीवन ब्रह्मचर्य जीवन है। ब्रह्मचर्य जीवन इस तथ्य का संकेत है कि शिक्षार्थी का शरीर हृष्ट-पुष्ट, स्वस्थ, सुडौल तथा सशक्त होना चाहिए। उसका अपनी भावनाओं और इन्द्रियों पर कठोर नियंत्रण होना चाहिए एवं उसकी बुद्धि कुशाग्र, चित्त एकाग्र तथा जीवन संयमित होना चाहिए परन्तु वर्तमान समय में छात्र-छात्रायें आधुनिक सभ्यता चलचित्रों व दूरदर्शन कार्यक्रमों के घातक प्रभाव के कारण प्रायः उपर्युक्तगुणों से रहित दिखाई

देते हैं। वस्तुतः आजकल के भौतिकवादी सुविधायुक्त जीवन शैली में अधिकांश व्यक्तियों के द्वारा शारीरिक श्रम न के बराबर किया जाता है। खेलकूद, भागदौड़, मेहनत मजदूरी का कार्य अत्यन्त अल्प व्यक्तियों द्वारा किया जाता है जिसके फलस्वरूप आलस्य, अनिद्रा, मानसिक तनाव, बाल झड़ना, दमा, गठिया, मधुमेह, हृदयाघात, पीठ दर्द, गैस, कब्ज आदि नाना प्रकार के रोगों से व्यक्ति ग्रसित रहता है। इन सब रोगों का सुलभ, सरल एवं सस्ता उपाय योगासन है। प्रतिदिन प्रातःकाल अथवा भोजन के चार घण्टे बाद संध्याकाल में किये गये योगासन अत्यंत फलदायक सिद्ध होते हैं। अतः छात्र-छात्राओं के लिए भी तन-मन के संतुलित विकास हेतु योग शिक्षा के रूप में योगासनों की आवश्यकता है। जिससे राष्ट्र की नवीन पीढ़ी शारीरिक व मानसिक रूप से सुदृढ़ बने और राष्ट्र निर्माण में गुणात्मक योगदान दे।

| anHkz | iph

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. योग और संस्कृति-राष्ट्रीय सहारा 22 जून 2016
8. योग व व्यवहार- दैनिक जागरण, 18 जुलाई 2017