



ORIGINAL RESEARCH PAPER

Yoga

KEY WORDS:

“भारतीय शिक्षा एवं योग दर्शन”

प्रदीप कुमार

(पीएच.डी. शोधार्थी) शारीरिक शिक्षा और खेल संकाय (योग) एस.के.डी. विध्वविद्यालय, सूरतगढ़ रोड, हनुमानगढ़ (राज.)

डॉ.नितिन ढोमने

(शोध निर्देशक) शारीरिक शिक्षा और खेल संकाय (योग) एस.के.डी. विध्वविद्यालय, सूरतगढ़ रोड, हनुमानगढ़ (राज.)

ABSTRACT

प्राचीन काल में भारत से शुरू हुए योग ने बीते दशकों में दुनिया भर के लोगों को आकर्षित किया है, भारत की पहल और उसे मिले 175 देशों के समर्थन से संयुक्त राष्ट्र संघ ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया। योग की शुरुआत भारत में पूर्व-वैदिक काल में हुई मानी जाती है, योग शब्द भारत में बौद्ध धर्म के साथ चीन, भारत, जापान, तिब्बत, दक्षिण पूर्व एशिया और श्रीलंका गया और अब तो लगभग पूरा विश्व ही इससे परिचित है। भारतीय दर्शन में योग का अत्यधिक महत्व है। तत्व साक्षात्कार या आत्म साक्षात्कार के लिए योग साधना की आवश्यकता प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक सम्प्रदायों ने मुक्त कण्ठ से स्वीकार की है। वैदिक एवं अवैदिक (जैन एवं बौद्ध) दर्शनों में भी योग की उपादेयता सर्वमान्य है। सविकल्पक बुद्धि को निर्विकल्पक प्रज्ञा में परिणत करने हेतु योग साधना की उपादेयता निर्वादा रूप से स्वीकृत है। संहिता, आरण्यक और उपनिषद् में योग की महनीयता का वर्णन उपलब्ध है। योग के कई प्रकार हैं। गीता में ज्ञानयोग, भक्तियोग और कर्मयोग तथा ध्यान योग का वर्णन है। राजयोग एवं हठयोग भी प्रसिद्ध हैं। योग दर्शन के प्रणेता पतंजलि माने जाते हैं। इन्होंने के नाम पर इस दर्शन को पतंजलि दर्शन भी कहते हैं। योग के अनुसार मोक्ष की प्राप्ति ही जीवन का परम लक्ष्य है। मोक्ष की प्राप्ति के लिए एविवेक ज्ञान को ही पर्याप्त माना गया है। बल्कि योगाभ्यास पर भी बल योगाभ्यास पर जोर देना इस दर्शन की निजी विशिष्टता है। इस प्रकार योग दर्शन में व्यावहारिक पक्ष अत्यधिक प्रधान है। भारतीय चिन्तकों, मनीषियों एवं ऋषियों ने अपने ज्ञान के आलोक में मानव जीवन की यथार्थता को स्पष्ट करने के लिए सर्वप्रथम व्यक्तिव विकास प्रक्रिया को समझने का प्रयास किया। मानव जीवन का केन्द्र बिन्दु व्यक्तिव है और व्यक्तिव के द्वारा ही व्यक्ति की समाज में पहचान होती है। मानव का समग्र जीवन उसके व्यक्तिव से ही परिलक्षित होती है। भारत के प्राचीन ऋषियों ने चित्त शुद्धि के लिए विभिन्न उपायों व निर्देश प्रक्रिया का निर्देश किया है। दार्शनिक सिद्धान्त के आधार पर सूत्र रूप में एक स्वतंत्र शास्त्र की रचना की। यह शास्त्र योग दर्शन के नाम से विख्यात है। वास्तव में यह शास्त्र भारत की सम्पूर्ण दार्शनिक विचारधाराओं की एक अपूर्व निधि है जिसका अनुसरण सभी सम्प्रदाय किसी न किसी रूप में करते हैं। योग दर्शन समस्त 'अध्यात्मवाद' और उसकी साधना का व्याकरण है।

पतंजलि के अनुसार ज्ञान कहीं बाहर से नहीं आता वह व्यक्ति के भीतर ही छिपा रहता है। यदि मनुष्य के हृदय के आवरण को हटा दिया जाए तो मनुष्य को सब प्रकार का भौतिक तथा अधिभौतिक ज्ञान प्राप्त हो सकता है। ज्ञान की अनुभूति के लिए ध्यान को केन्द्रित करना अति आवश्यक है। मन के केन्द्रीकरण द्वारा ही वास्तव में शिक्षा की प्राप्ति होती है। पतंजलि की शिक्षा मनुष्य के चिंतन व मनन पर बल देकर उसे प्रेरणा प्रदान करती है। आज हमें पतंजलि की शिक्षा को आदर्श रूप में शिक्षा का परिमार्जन कर उसे बालक के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए उपयोगी बनाना चाहिए।

**मूकं करोति वाचालं पंगु लहयते गिरिम् ।
यत्कृपा तमहं वन्दे परमानन्दमाध्वम् ।।**

भारतीय दर्शन मूल रूप से दो वर्गों में विभाजित है, आस्तिक दर्शन तथा नास्तिक दर्शन। वेद के दृष्टिबिन्दु से जीवन दर्शन की व्याख्या करने वाले दर्शन आस्तिक कहे जाते हैं तथा तद्विपर्यय दर्शनों की नास्तिक संज्ञा पड़ी। योग शास्त्र आस्तिक दर्शनों के अन्तर्गत है। भारतीय वाङ्मय में आध्यात्मिक एवं धार्मिक संदर्भ में 'योग' शब्द विशेष महत्व रखता है। यह योग आत्मा, ब्रह्म, जीव, मोक्ष, निर्वाण, धर्म और ईश्वर की भांति उन थोड़े से गिने-गिनाये शब्दों में से है जिनका प्रयोग इस प्रसंग में सर्वाधिक होता है। 'युज्' धातु के उपरान्त कारण तथा भाव वाच्य से धन् प्रत्यय के युक्त कर देने से योग शब्द निष्पन्न होता है। 'युज्' धातु का अर्थ होता है 'समाधि' और समाधि का अर्थ होता है परब्रह्म से जुड़ जाना या संयुक्त हो जाना।

योग दर्शन सांख्य की तरह द्वैतवादी है। सांख्य के तत्वशास्त्र को वह पूर्णतः मानता है। उसमें यह सिर्फ ईश्वर को जोड़ देता है। इसलिए योग को 'सेष्वर सांख्य' तथा 'सांख्य' को निरीश्वर 'सांख्य' कहा जाता है। योग दर्शन के ज्ञान का आधार पतंजलि द्वारा लिखित 'योग सूत्र' को ही कहा जा सकता है। योग सूत्र में योग स्वरूप, लक्षण और उद्देश्य की चर्चा की गई है। योग सूत्र पर व्यास ने एक भाष्य लिखा है जिसे योग भाष्य कहा जाता है। यह भाष्य योग दर्शन का प्रामाणिक ग्रंथ माना जाता है। वाचस्पति मिश्र ने भी योग सूत्र पर टीका लिखी है जो 'तत्व वैशारदी' कही जाती है। सांख्य और योग में अत्यन्त निकटता का सम्बन्ध है जिसके कारण दर्शनों का समान तंत्र कहा जाता है। दोनों दर्शन के अनुसार जीवना का मूल उद्देश्य मोक्षानुभूति प्राप्त करना है। सांख्य की तरह योग भी संसार को तीन प्रकार के दुखों से परिपूर्ण मानता है। वे तीन प्रकार के दुख साध्यात्मिक दुख, अधिभौतिक दुख, अधिदैविक दुख हैं। इनका निवारण योग दर्शन के माध्यम से सम्भव है।

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास होता है। शास्त्रों में कहा गया है कि शरीर स्वस्थ हो तो मन भी स्वस्थ। मन को योग द्वारा आध्यात्मिक उत्थान की ओर प्रवृत्त किया जा सकता है। आज में सम्मिलित रूप से कभी नहीं पाये जाते हैं। आधुनिक विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी ने जीवन के हर मानव समाज में ज्ञान के तीव्रगति विस्तार से अनेकानेक सामाजिक परिवर्तन हो रहे हैं। पिछले 60 वर्षों में जितने वैज्ञानिक तथा प्राविधिक अनुसंधान किये गये हैं। उतने मानव समाज के पूर्ण इतिहास पहलू को प्रभावित किया है। अतः वर्तमान समय में योग मानव जीवन को सुखमय बनाने की महती आवश्यकता के रूप में परिलक्षित होता है।

बालक को कर्त्तव्य का मार्ग दिखाने के लिए आवश्यक है कि हमारी वर्तमान शिक्षा प्रणाली में प्राचीन संस्कृति के महत्त्व का उद्घोष करने वाले योग जैसे ग्रंथ सम्मिलित किये जायें। योग के शैक्षिक विचारों को आत्मसात करने के लिए पतंजलि ने जोर दिया है न कि उसे केवल धार्मिक पुस्तक की तरह पढ़कर रटने के लिए। योगसूत्र के माध्यम से पतंजलि ने जो संदेश दिया उसके केन्द्रीय भाव को समझकर वास्तविक अर्थ को प्रकाश में लाने एवं बालक के सुव्यवस्थित मानसिक एवं शारीरिक विकास के लिए योग की शिक्षा अपरिहार्य है।

विद्यार्थियों को कराये जाने वाले मुख्य योग अभ्यास –

(1) आसन

1. ताड़ासन	7. उष्ट्रासन
2. तिर्यक ताड़ासन	8. शंशाकासन
3. कटि चक्रासन	9. गोमुखासन

4. त्रिकोणासन	10. भुजंगासन
5. वृक्षासन	11. चक्रासन
6. वज्रासन	12. सर्वांगासन

(ii) प्राणायाम

1. अनुलोम-विलोम
2. प्ररितिका
3. भ्रामरी
4. उज्जयी

(iii) षट्कर्म

1. जलनेति
2. वमन
3. त्राटक

(iv) मुद्रा एवं बन्ध

1. जालन्धर बन्ध
2. उडियान बन्ध
3. मूल बन्ध
4. ज्ञान मुद्रा
5. ध्यान मुद्रा

प्राचीन भारतीय योग दर्शन की वर्तमान शैक्षिक परिप्रेक्ष्य में भूमिका –

योग एक प्राचीन विज्ञान है जिसका प्रादुर्भाव हजारों वर्षों पहले हुआ। यह भारतीय दर्शन की 6 पद्धतियों में से एक है। योग को आत्मा इन्द्रियानुभव तथा ज्ञान से परे सर्वव्यापी परमात्मा से जोड़ने का एक मार्ग है। यह व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, नैतिक व आध्यात्मिक कल्याण में सहायक है। सर्वप्रथम महर्षि पतंजलि ने ईसापूर्व 900 में योग के विभिन्न पहलुओं को क्रमबद्ध एवं परिष्कृत ढंग से 195 सूत्रों के रूप में प्रतिपादित किया जो आधुनिक योग पद्धति का आधार बना। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत भाषा की 'युज्' धातु से हुई है, जिसका भावार्थ होता है जुड़ना, एकाकार होना, केन्द्रित करना या बांधना। हमारे शरीर, मन और आत्मा के बीच संयम स्थापित करना ही योग है। अर्थात् "आत्मा का परमात्मा में मिलना ही योग है"।

निरक्षर –

वर्तमान समय में अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग संतोष पाने के लिए योग करते हैं। योग से न केवल व्यक्ति का नैराश्य एवं तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है। योग बहुत ही लाभकारी है। योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुँचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है। आज बहुत से लोग मोटापे से परेशान हैं, उनके लिए योग बहुत ही फायदेमंद है। योग के फायदे से आज सब ज्ञात है, जिस वजह से आज योग विदेशों में भी प्रसिद्ध है।

योग अध्यापकों की दृष्टि से भी अत्यधिक महत्वपूर्ण है क्योंकि विद्यालय में योग किया करवाने का कार्य शिक्षक का होता है। योग क्रियाओं की जानकारी होने से शिक्षक स्वयं भी तनाव एवं नैराश्य से दूर रह सकता है। बालक के सम्पूर्ण व्यक्तिव विकास में योग शिक्षा अपना महत्वपूर्ण योगदान देती है। योग शिक्षा तथा उनसे संबंधित विभिन्न क्रियाएं सभी प्रकार से बालक के सर्वतोमुखी विकास में बहुत ही मूल्यवान सिद्ध होती है। इसी कारण योग को शैक्षिक दृष्टि से बहुत ही महत्वपूर्ण माना जाता है। बालक के व्यक्तिव विकास को ध्यान में रखकर योग शिक्षा एवं योगिक क्रियाओं का महत्व शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, राष्ट्रीय आदि सभी दृष्टिकोणों से है।

प्राचीन भारतीय योग दर्शन भारतीय साहित्य में सर्वाधिक चर्चित महाकाव्य ग्रन्थ ही नहीं है, अपितु इसमें समाजशास्त्र, नीतिशास्त्र, अर्थशास्त्र, लोक व्यवहार आदि विषयों का भी समावेश है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची –

1. पतंजलि योग प्रदीप – स्वामी ओमानन्द तीर्थ, गीता प्रेस गोरखपुर

2. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द – आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
3. सरस्वती, स्वामी निरंजनानन्द – घेरन्ड संहिता (महर्षि घेरन्ड की योग शिक्षा पर भाष्य), योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
4. झा, पिताम्बर एवं स्वामी दिगम्बरजी – हठप्रदीपिका, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार
5. योग दर्शन – आचार्य उदयवीर शास्त्री, विजयकुमार गोविन्दराम हासानन्द, दिल्ली
6. अग्रवाल, मालहन और सिन्हा (1974) शिक्षा अनुसंधान, मेरठ, आर.लाल बुक डिपो, पृ.सं. 79
7. उपाध्याय, बलदेव (2004), भारतीय दर्शन खण्ड, राजपाल एण्ड सन्स कम्पैरी गेट दिल्ली, पृ.सं 116
8. ओझा, डॉ. श्रीकृष्ण “चिदुरनीति (महाभारत व्यास) उद्योग पर्व, जयपुर अभिषेक प्रकाशन।
9. ओझा, राजकिशोर (1986-87), आध्यात्मिक क्रांति, दिनमान प्रकाशन दिल्ली, पृ.सं. 9-11
10. कोल आर. पाण्डा वाई एवं सिंह, एम. बी. (अक्टूबर 2005), “प्रतियोगिता जनित दुष्चिताओं का मुक्केबाजों एवं साईकिलिस्ट प्रभाव” जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स साईन्स, भारतीय खेल प्राधिकरण, पटियाला, अंक-28, पृ.सं. 21 से 27
11. गुप्ता, एस.एन.दास (2008), योग का वैज्ञानिक रहस्य, प्रकाशक मोतीलाल बनारसी दास प्रा.लि. दिल्ली, पृ.सं. 112
12. रार्मा, बी.एल., सक्सेना, बी.एम. (2006), “नैतिक शिक्षा शिक्षण” आर.लाल बुक डिपो मेरठ, पृ.सं. 42