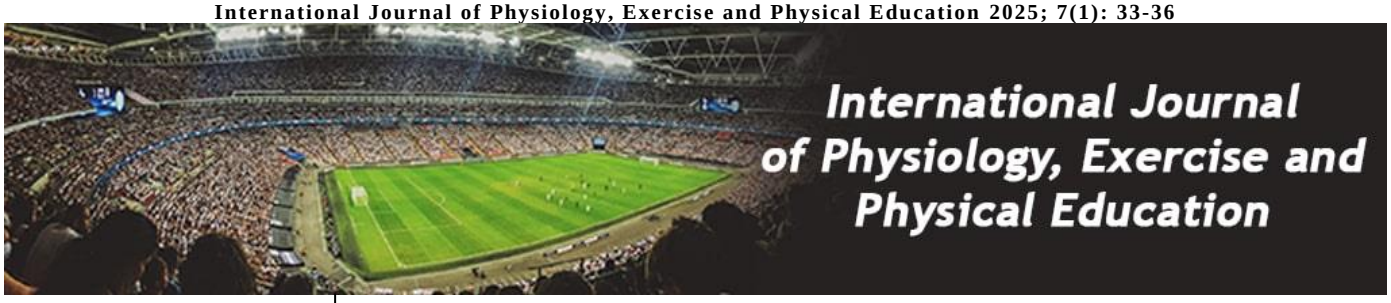

ISSN Print: 2664-7249
ISSN Online: 2664-7257
IJPEPE 2025; 7(1): 33-36
www.physicaleducationjournals.com
Received: 02-11-2024
Accepted: 06-12-2024

डॉ. शिल्पा एम्. वाला
सहायक प्रोफेसर, फिज़िकल एजुकेशन, चिल्ड्रन्स रिसर्च यूनिवर्सिटी, गांधीनगर, गुजरात, भारत

Corresponding Author:
डॉ. शिल्पा एम्. वाला
सहायक प्रोफेसर, फिज़िकल एजुकेशन, चिल्ड्रन्स रिसर्च यूनिवर्सिटी, गांधीनगर, गुजरात, भारत

भारतीय शिक्षा विकास में योग शिक्षा

शिल्पा एम्. वाला

DOI: https://doi.org/10.33545/26647249.2025.v7.i1a.147

सारांश
वैज्ञानिक एवं तकनीकी स्तर पर मनुष्य अविश्वसनीय रूप से आगे बढ़ गया है परन्तु स्वयं वह आज भी वहीं है। उसमें कोई परिवर्तन नहीं आया है। वह आज भी हजारों वर्षों से लड़ाकू, लोभी, ईर्ष्यालू, क्रोधी, तनाव एवं दुःखों से बोझिल ही है तथा इन सबका स्तर बढ़ता ही जा रहा है। हमारे ऋषियों ने अपने शरीर को सात चक्रों में देखा था और कई प्रकार के योग मार्ग बताए- हठयोग, मन्त्रयोग, राजयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग और ध्यानयोग। यहाँ कुण्डलिनी योग, जिसमें शरीर को 7 चक्रों में बताया है जो निम्न प्रकार से है:- 1. मूलाधार, 2. स्वाधिष्ठान, 3. मणिपूर, 4. अनाहत, 5. विशुद्धि, 6. आज्ञाचक्र, तथा 7. सहस्त्रार । तनावयुक्त जीवनशैली तथा भोग विलासिता ने मनुष्य की दिनचर्या को एक मशीन की भांति बना दिया है। जिस प्रकार से मशीन निरन्तर कार्य करती है उसी प्रकार से मानव भी अपने जीवन में भौतिक सुखों की लालसा में निरन्तर लगा हुआ है। आज प्रत्येक व्यक्ति की यह तमन्ना रहती है कि मैं सुख- चैन व खुशी से रहूँ। परन्तु वह उसके लिए कुछ भी प्रयत्न और प्रयास नहीं करना चाहता। आधुनिक युग में, हमने अपने चारों ओर के विश्व के ज्ञान और विश्लेषण को अपना विषय बनाया, यही विज्ञान है। हमारे प्राचीन ऋषियों ने मनुष्य और जगत का सम्पूर्ण परिप्रेक्ष्य समझने के लिए अन्तर्जगत अर्थात् मन, जीवन, बुद्धि, भाव, अहम्, चेतना एवं आत्मा के अनुसन्धान की आवश्यकता को पहचाना था। उन्होंने अपने अन्दर प्रयोग किये थे और आन्तरिक और बाह्य प्रकृति के रहस्यों को प्रकट किया था। इस प्रकार ऋषियों ने आत्म अन्वेषण के लिये व्यापक संभावनाओं का क्षेत्र ध्यान एवं मौन के द्वारा खोला था।

कुटशब्द: शिक्षा विकास, योग शिक्षा, तनाव

प्रस्तावना

"सौ रोग एक योग
योग भगाये रोग"

सामाजिक स्थिति तभी सुख और शान्तिमय होती है जब समाज का प्रत्येक नागरिक परस्पर प्रेम, सदव्यवहार से युक्त, चरित्रवान हो, अन्य प्राणियों के कष्ट को अपने कष्ट के समान समझे। अच्छे या बुरे कर्मों का फल अवश्य भोगना पड़ेगा। ऐसे सभी इन अटल नियमों को समझने, समझाने के लिए योग का परिज्ञान आवश्यक हो जाता है।

अधिक सन्तानोत्पत्ति, काला बाजारी, झूठ, छल- कपट का व्यवहार, चोरी, व्यभिचार, हिंसा आदि दुष्क्रमों की प्रवृत्तियों को समाज से हटाने के लिये दण्ड विधान तो बहुत सामान्य रूप से सहायक है क्योंकि अपराधी जीवनपर्यन्त कारावास में रहकर भी अपराध से विमुख नहीं होते। उनकी मूल प्रवृत्तियों को बदलने में परम सहायक योगमय दिनचर्या प्रमुख साधन है। अतः इसमें परिवार का प्रत्येक सदस्य एक दूसरे की उन्नति में हानि-लाभ, सुख-दुःख आदि में सहायक रहे तो परिवार स्वर्ग बन जाता है जबकि इनके अभाव में नरक बन जाता है। अहिंसा, सत्य आदि, यम और नियम जैसे शौच और सन्तोष आदि नियमों का पालन ऐसे गुण हैं जो पारिवारिक संगठन को दृढ़ करते हैं। महाभारत काल पर्यन्त प्रत्येक गृहस्थ नित्य कर्म में योगमय जीवन व्यतीत करते थे। अतः पारिवारिक विघटन की सम्भावना कम रहती थी। आज भी हम अगर अपनी जीवन पद्धति को योगमय बना दें तो हम सुखी और निरोगी रह सकते हैं। इस प्रकार योग व्यक्ति के सर्वांगिण विकास की एक समग्र प्रक्रिया है।

1. मांस-पेशियों के स्तर पर पूरी तरह तनावमुक्त स्थिति।
2. प्राणिक-स्तर पर धीमी मन्थर श्वांस और श्वांसोश्वास का सन्तुलन।
3. मानसिक स्तर पर सृजन एवं संकल्पशक्ति का विकास।
4. बौद्धिक स्तर पर बुद्धि की प्रखरता एवं मन की शान्ति।
5. भावनात्मक स्तर पर शुद्ध विचारों का सन्तुलन और जीवन में प्रसन्नता की वृद्धि।
6. आध्यात्मिक स्तर पर योग, जीवन के हर रूप में मनुष्य के भीतर निहित दिव्यता का प्रकाश करता है।

योग का महत्त्व

योग सांख्य का ही क्रियात्मक रूप है। योग पक्षपातरहित सार्वभौम धर्म है। जो तत्त्व का ज्ञान स्वयंसाधकों को अनुभव द्वारा प्राप्त करना सिखलाता है और मनुष्य को उसके अन्तिम ध्येय तक पहुँचाता है। यह योग की महिमा है। योग साधना से स्थूलता से सूक्ष्मता की ओर जाना, बाहर से अन्दर की ओर अन्तर्मुख होना। चित्त की वृत्तियों द्वारा हम स्थूलता की ओर जाते हैं अर्थात् बहिर्मुख होते हैं। जितनी वृत्तियाँ बहिर्मुख होती जायेंगी उतनी ही उनमें रज और तम की मात्रा बढ़ती जायेंगी और उससे उल्टा जितनी वृत्तियाँ अन्तर्मुख होती जायेंगी उतना ही रज और तम कम होते जायेंगे और सत्त्व का प्रकाश बढ़ता जायेगा। जब कोई भी वृत्ति न रहे तब शुद्ध परमात्मा शेष रह जाता है।

योग के तीन प्रकार है- (१) ज्ञानयोग, (२) उपासनायोग, तथा (३) कर्मयोग।

१. ज्ञानयोग: विज्ञान और सांसारिक ज्ञान, ज्ञानयोग नहीं हैं बल्कि सारे पदार्थों से परे अर्थात् स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीर तथा स्थूल, सूक्ष्म और कारण से जगत अथवा अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनन्दमय कोष अथवा शरीर इन्द्रियों, मन, अहंकार और चित्त से परे इन सब में परमात्मा द्वारा ज्ञान, नियम और व्यवस्थापूर्वक क्रिया हो रही है। संशयरहित पूर्णरूप से जान लेना ज्ञान योग है। यह ज्ञान पुस्तकों के पढ़ लेने से या सुन लेने मात्र से नहीं प्राप्त हो सकता। उसके लिए उपासना योग की आवश्यकता होती है।

२. उपासनायोग: चित्त की वृत्तियों को सब ओर से हटाकर केवल एक लक्ष्य पर ठहराने का नाम उपासना है। किसी सांसारिक वस्तु के लिए इस प्रकार का प्रयत्न करना उपासना कहा जा सकता है, उपासना योग नहीं। यह उपासना योग तभी कहलायेगा जब इसका मुख्य लक्ष्य केवल परमात्मा की प्राप्ति हो। परमात्मा तत्त्व सर्वत्र व्याप्त है। उसके स्वरूप को किसी स्थान पर बैठकर अन्तर्मुख होकर प्राप्त किया जा सकता है। चित्त को किसी विशेष ध्येय पर ठहराकर शुद्ध परमात्मा को प्राप्त करने का यत्न करना उपासना योग है। इसके पश्चात् जो सर्ववृत्तियों के निरोध होने पर परमात्मा स्वयं के हृदय में अवस्थित है, यह ज्ञानयोग है। इसी को असम्प्रज्ञात समाधि कहते हैं।

३. कर्मयोग: घाणी के बैल की तरह कामों में लगे रहने का नाम कर्मयोग नहीं है। शरीर इन्द्रियों, धन, सम्पत्ति आदि सारे साधनों, उनसे होने वाले कर्मों को तथा उनके फलों को भी ईश्वर को समर्पण करते हुए अनासक्त निष्काम भाव से व्यवहार करने का नाम कर्मयोग है। सकाम कर्मों से विषयों में राग उत्पन्न होता है। निष्काम परोपकार से मन अन्तःकरण की शुद्धी होती है।

> "तदनारम्भ आत्मस्थे मनसि शरीरस्य दुःखाभावः सयोगः।"

अर्थात् मन का आत्मा में स्थिर होने पर उसका (मन के कार्य का) जो अनारम्भ (कार्य का बन्द कर देना) है, वह योग है। जो शरीर के दुःख के अभाव का हेतु है।

चित्त की नौ विशेष अवस्थाएँ

1. जाग्रत अवस्था प्रमाण, विपर्यय, विकल्प और स्मृति वृत्तियों का उदय होना। इन्द्रियाँ बहिर्मुख होकर स्थूल

शरीर द्वारा कार्य करती हैं।

2. स्वप्नावस्था: मन इन्द्रियों के अन्तर्मुख होने से सूक्ष्म शरीर में
   स्वप्न का कार्य करता है।
3. सुषुप्ति अवस्था इस में किसी विषय का किसी प्रकार का भी ज्ञान नहीं रहता। सूक्ष्म शरीर में कार्य बन्द होकर कारण शरीर में निद्रावृत्ति बनी रहती है।
4. प्रलयावस्था: प्रलय में चित्त की अवस्था सुषुप्ति जैसी होती है
   और गाढ़ निन्द्रा जैसी अवस्था में रहता है।
5. समाधि प्रारम्भ अवस्था इसमें सत्त्वगुण प्रधान होने से चित्त एकाग्र रहता है तथा इससे वस्तु का यथार्थ रूप दिखता है।
6. सम्प्रज्ञात समाधि (एकाग्रता): सत्त्वगुण हृदय में अपना प्रकाश करता है। स्थूल शरीर में कार्य बन्द होकर सूक्ष्म शरीर में एकाग्रवृत्ति रहती है। चित्त में समाधि लग जाती है।
7. सम्प्रज्ञात समाधि और असम्प्रज्ञात समाधि (विवेक ख्याति): चित्त से रजोगुण-तमोगुण का आवरण हट जाता है। सत्त्वगुण का पूर्णतया प्रकाश फैल जाता है। चित्त से भेदज्ञान (विवेक ख्याति) होता है।
8. असम्प्रज्ञात समाधि तीनों गुणों का अभाव हो जाता है। चित्त में संस्कार शेष रहते हैं।
9. चित्त को बनाने वाले गुणों की अपने कारण में लीन होने की अवस्था : चित्त से ये संस्कार शेष भी निवृत्त हो जाते हैं। पुरुष शुद्ध केवल परमात्मास्वरूप में अवस्थित हो जाता है। चित्त, आत्मा और शरीर इन तीनों का परस्पर सम्बन्ध है। इन तीनों के सम्बन्ध से संसार ठहरा हुआ है।

योग किसको कहते हैं?
"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः"

अर्थात् जो बाहर को चित्त की वृत्तियाँ जाती हैं उन बहिर्मुख वृत्तियों को सांसारिक विषयों से हटाकर अन्तर्मुख करके अपने कारण चित्त में लीन कर देना योग है।

"युक्ताहार-विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वन्यावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ।।" गीता 6/17

दुःखों का नाश करने वाला योग (तो) यथायोग्य आहार और विहार करने वाले का, कमर्मों में यथायोग्य चेष्टा करने वाले का (तथा) यथायोग्य सोने और जागने वाले का (ही सिद्ध) होता है।

खान-पान और वाणी को पवित्र और ब्रह्मचर्य को धारण करके नेत्रों को नासिका के अग्र भाग आज्ञा चक्र पर स्थिर किये हुए सुखासन में बैठकर मेरुदण्ड के द्वारा समगति से श्वास लेते हुए "सोऽहम् सोऽहम्" ऐसा जप करता हुआ आत्मरूप का ध्यान करने में तन्मय हो जाता है। वह जीव मुक्ति का आनन्द प्राप्त कर लेता है। इस क्रिया के लिए कोई समय और अवधि नहीं है। इसका सतत् प्रयत्न करते रहो तभी तो बहुत समय से बहिर्मुख हुई वृत्तियाँ अन्तर्मुखी होंगी।

जिस प्रकार बायु वेग से जल में तरंगें उठती हैं उसी प्रकार चित्त इन्द्रियों द्वारा बाह्य विषयों में लिप्त होने से उसमें तरंगे उठती हैं। यह सब चित्त की वृत्तियाँकहलाती हैं। वायु के अभाव से जल में तरंगें शान्त हो जाती हैं। वैसे ही चित के अन्तर्मुख हो जाते ही सब वृत्तियाँ शान्त हो जाती हैं। उसे चित्तवृत्ति निरोध कहते हैं।

चित्त को एकाग्रता से हटाने वाले नौ विघ्न हैं-

1. व्याधि: ज्वर, सर्दी-जुखाम और खाँसी।
2. स्त्यान: इच्छा होने पर भी किसी कार्य को नहीं करने की सामर्थ्य न होना।
3. संशय: मैं योगसाधना कर सकूँगा कि नहीं कर सकूँगा, करने पर भी योग सिद्ध होगा या नहीं होगा। यह ज्ञान संशय है।
4. प्रमाद: समाधि के साधनों का अनुष्ठान न करना।
5. आलस्य: चित्त या शरीर के भारी होने के कारण ध्यान न लगना। शरीर का भारीपन कफ के प्रकोप से और चित्त का भारीपन तमोगुण की अधिकता से होता है।
6. अविरति : विषयेन्द्रिय-संयोग से चित्त की विषयों में तृष्णा होने से वैराग्य काअभाव।
7. भ्रान्तिदर्शन : मिथ्या ज्ञान (झूठा ज्ञान) (योग के साधनों तथा उनके फल को मिथ्या जानना)। सिप में चांदी की भ्रान्ति होना।
8. अलब्ध भूमिकत्त्व (प्राप्त न होना) किसी प्रतिबन्धक वश समाधि भूमि को न पाना अर्थात् समाधि में न पहुँचना।
9. अनवस्थितत्त्व समाधि भूमि को पाकर भी उसमें चित्त का न ठहरना। ध्येय को प्राप्त करने से पूर्व ही समाधि का छूट जाना।

इन समाधि के शत्रुओं को अभ्यास और वैराग्य द्वारा निरोध करना चाहिये।
पंतजली योग दर्शन में मन की स्थिरता को महत्त्व दिया है किन्तु गीता में बुद्धि की स्थिरता को महत्त्व दिया है। मन ध्यान से शान्त होता है और बुद्धि कामनाओं के त्याग एवं आत्म संतोष से स्थिर होती है। (गीता 2/55)

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः

अर्थात् चित्तवृत्ति निरुद्ध करने के दो उपाय है- अभ्यास और वैराग्य।

ध्यानं निर्विषयं मनः ध्यान के द्वारा चित्त की वृत्तियों को हटाना। योग का भक्ति मार्ग लम्बा है पर सुगम है। सांख्य योग का ज्ञान मार्ग छोटा है पर कठिन है।

समदोषः समाग्निश्च, समधातु मलक्रियः ।
प्रसन्नात्मन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यमिधीयते ॥

अर्थात् महर्षि सुश्रुत ने बताया है कि जिसके दोष-वात (वायु) मानसिक सुदृढ़ता, पित्त (अग्नि) पाचन क्रिया, कफ (पानी) भावनाओं से सम्बन्धित होता है। (वात, पित्त, कफ), वायु, अग्नि (जठाराग्नि) और पानी ये धातुएँ संतुलित हैं और मल विसर्जन क्रिया ठीक से होती है। जिसकी आत्मा पवित्र, इन्द्रियाँ वश में और मन प्रसन्न रहता हैं, वही स्वस्थ है।

उपसंहार

वृत्तियाँ सात्विक, राजस और तामस होने से सुख-दुःख और मोह स्वरूप हैं। सुख-दुःख और मोह क्लेश-स्वरूप हैं। मोह सर्व दुःखों का मूल है। इसलिये ये सब वृत्तियाँ ही निरोध करने योग्य है।
चित्तरूपी नदी की वृत्तियों की दो धाराएँ हैं- एक धारा संसार सागर की ओर दूसरी धारा कल्याण सागर की ओर बहती है। जिसने पूर्व जन्म में सांसारिक विषय भोग के कार्य किये हैं उसकी वृत्तियों की धारा विषय मार्ग से बहती हुई संसार सागर में जा मिलती है।
जिसने कल्याण के काम किये हैं उसकी वृत्तियों की धारा विवेक मार्ग में बहती हुई कल्याण सागर में जा मिलती है। पहली धारा को बन्द करने के लिए विषयों के स्रोत पर वैराग्य का बाँध बांधा जाता है और अभ्यास की कुदाल से दूसरी धारा का मार्ग गहरा खोदकर वृत्तियों के समस्त प्रवाह को विवेक स्रोत में डाल दिया जाता है। तब प्रबल वेग से वह सारा प्रवाह कल्याणरूपी सागर में जाकर लीन हो जाता है। इस कारण अभ्यास और वैराग्य दोनों मिलकर ही चित्त की वृत्तियों के निरोध के साधन है।

सन्दर्भ

1. विवेकानन्द एस. राजयोग (३४ वाँ प्रभाव) अद्वैत आश्रम। २००७ [गूगल स्कॉलर]
2. मदनमोहन कार्डियोवैस्कुलर रोग में योग और आयुर्वेद की भूमिका। [अंतिम बार २०११ सितंबर ११ को एक्सेस किया गया]। .
3. एंकरबर्ग जे, वेल्डन जे. इन: 'योग' इन एनसाइक्लोपीडिया ऑफ न्यू एज बिलीफ. यूजीन ओआर, संपादक. संयुक्त राज्य अमेरिका: हार्वेस्ट हाउस पब्लिशर्स; १९९६. पृ. ५९३-६१०. [गूगल स्कॉलर]
4. बोकर जे. द ऑक्सफ़ोर्ड डिक्शनरी ऑफ़ वर्ल्ड रिलिजंस. न्यूयॉर्क: ऑक्सफ़ोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस; १९९७. पृ. १०५८-९. [गूगल स्कॉलर]
5. चोपड़ा डी. इन: योग के सात आध्यात्मिक नियम। होबोकेन एनजे, संपादक। संयुक्त राज्य अमेरिका: जॉन विले एंड संस; २००४. [गूगल स्कॉलर]
6. राज वी.ए. द हिंदू कनेक्शन: रूट्स ऑफ न्यू एज. सेंट लुइस: कॉनकॉर्डिया पब्लिशिंग हाउस; १९९४. पृ. ६२-८६. [गूगल स्कॉलर]
7. स्कॉट बी. व्यायाम या धार्मिक अभ्यास? वॉचमैन एक्सपोजिटर. २००१; १८ :५-१६. [गूगल स्कॉलर]
8. रॉबर्ट ए.एफ. रियलिटी चेक: प्रसिद्ध बौद्ध विद्वान रॉबर्ट थुरमन योग सूत्र पर विचार करते हैं और बताते हैं कि हम खुद वास्तविकता को कैसे जान सकते हैं। योग जे. २००१ मार्च-अप्रैल;:६७-७१ [गूगल स्कॉलर]
9. मेल्टन जी.जे. न्यू एज इनसाइक्लोपीडिया में "योग"। डेट्रायट: गेल रिसर्च इंक; १९९०. पृ. ५००-९. [गूगल स्कॉलर]