ISSN: 2456–5474 RNI No.UPBIL/2016/68367 Vol-4* Issue-1* February- 2019
Innovation The Research Concept

महर्षि पतंजलि के योग दर्शन एवं शैक्षिक विचारों का वर्तमान शिक्षा में प्रासंगिकता का अध्ययन

निशा श्रीवास्तव
वरिष्ठ प्रवक्ता,
बी0एड0 विभाग,
अभिनव सेवा संस्थान महाविद्यालय,
कानपुर

सारांश

भारत भूमि अनेक सन्तों, मनीषियों एवं ऋषियों की कर्मस्थली एवं शरणस्थली रही है। जो समय एवं काल के अनुसार हमारे देश को समृद्ध बनाते रहे हैं। इसमें महर्षि पतन्जलि ने अपने योग एवं शैक्षिक विचारों के माध्यम से देश को एक नयी दिशा एवं गति प्रदान की है। जो आज एवं आने वाले समय के लिये धरोहर है। इनके सहज एवं मर्मस्पर्शी विचारों से न केवल भारतीय समाज वरन् सम्पूर्ण विश्व में सुधारात्मक जागरूकता के दर्शन होते हैं। महर्षि पतंजलि के दार्शनिक विचारों के प्रभाव से तत्कालीन विकृति पूर्ण समाज में ज्ञान रूपी प्रकाश से सम्पूर्ण विश्व पटल पर जगमगा रहा है। योग को एक स्वतंत्र दर्शन के रूप में प्रतिष्ठित करने का श्रेय महर्षि पतंजलि को ही जाता है। महर्षि पतंजलि के योग दर्शन एवं शैक्षिक विचारों से एक स्वस्थ एवं समृद्ध राष्ट्र का निर्माण होता है। मानव के सर्वांगीण विकास के लिये इनके योग दर्शन एवं शैक्षिक विचारों से देश में एक नई क्रान्ति का प्रस्फुटन हो रहा है।

मुख्य शब्द : महर्षि पतंजलि, दर्शन एवं शैक्षिक विचार।

प्रस्तावना

महर्षि पतंजलि ने हमारे समाज को योग शिक्षा का वरदान दिया है जिससे समाज को पूर्ण लाभ मिल रहा है। योग दर्शन एक क्रिया प्रधान दर्शन है। जिसमें यौगिक क्रियाओं एवं प्राणायाम को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। इन यौगिक क्रियाओं एवं प्राणायाम के माध्यम से चित्त एकाग्र तथा मन प्रसन्नचित्त रहता है। योग लौकिक जीवन ही नहीं पारलौकिक जीवन को सफल बनाने के लिये उपयुक्त वातावरण का निर्माण करता है। जिससे तन एवं मन दोनों स्वस्थ रहता है। योग का अभ्यास हम सभी के लिये एक लक्ष्मण रेखा का कार्य करता है। जो हमें अपने मार्ग में आने वाली बाधाओं और संकटों से बचाता है। इससे हम सांसारिक ज्ञान की दिशा से आत्म ज्ञान की ओर बढ़ते हैं। प्रकृति, पुरूष के स्वरूप के साथ ईश्वर के अस्तित्व को मिलाकर मनुष्य जीवन की आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक उन्नति के लिये दर्शन का एक बड़ा व्यवहारिक और मनोवैज्ञानिक रूप योग दर्शन में प्रस्तुत किया गया है।

अध्ययन की आवश्यकता

वर्तमान समय में अधिकांश छात्र एवं छात्राएं शारीरिक रूप से कमजोर, मानसिक रूप से अस्थिर तथा तनावग्रस्त हैं। इसका कुप्रभाव उनकी बौद्धिक क्षमता धारण करने की शक्ति, स्मृति एवं एकाग्रता आदि पर पड़ता है। नैतिक मूल्यों का ह्रास सर्वत्र परिलक्षित हो रहा है। इन सभी के अतिरिक्त अनेक कमियाँ छात्रों व शिक्षा व्यवस्था में है। अतः इन सबका उपाय शिक्षा में योग का समन्वय प्रतीत होता है। इसके लिये प्रारम्भिक शिक्षा से ही बालक के जीवन रूप रूपी इमारत की नींव को मजबूत करने हेतु शिक्षालयों में महर्षि पतंजलि के योग दर्शन व शैक्षिक विचारों का वर्तमान शिक्षा में अध्ययन कराना समयानुरूप होगा।

अध्ययन का महत्व

योग एक जीवन विज्ञान है और स्वस्थ जीवन जीने की कला है। आधुनिक भारतीय भी इसके ज्ञान के महत्व को अब समझ रहे हैं, वर्तमान समय में योग दर्शन की वैज्ञानिकता को देखकर चिकित्सा शास्त्र में भी इसे महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त हुआ है। असाध्य रोग से पीड़ित, शारीरिक एवं मानसिक व्याधियों के

उपचार के लिये इसे प्रयोग में लाया गया है। इतना ही नहीं दूरदर्शन जैसे सुलभ एवं सफल व सामान्य संचार के माध्यम से योग दर्शन के विभिन्न पक्षों को जन–सामान्य के समक्ष उजागर करने का प्रयास किया जा रहा है। महर्षि पतंजलि द्वारा दिये गये योग के सर्वमान्य और महत्वपूर्ण सिद्धान्तों व मूल्यों को दृष्टि में रखते हुये शैक्षिक क्षेत्र में भी इसके महत्व एवं उपयोगिता को हृदय की गहराइयों से स्वीकार किया गया है तथा शिक्षण संस्थाओं में भी योग शिक्षा को प्रदान करने का प्रयास किया जा रहा है। योग एक ऐसी विद्या है जिसके नियंत्रित अभ्यास से छात्रों की शारीरिक क्षमता बढ़ती है और बौद्धिक प्रतिभा का विकास होता है तथा शरीर आरोग्यता को प्राप्त होता है। शारीरिक व मानसिक विकास ठीक प्रकार से होने से स्वभाव में स्थिरता आती है तथा चरित्र में शुद्धता तथा मन में संतोष व शान्ति स्थापित रहती है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. महर्षि पतंजलि कृत ''योग दर्शन'' में निहित सिद्धान्तों व दार्शनिक विचारों की विवेचना का प्रयास करना।
2. योगदर्शन के व्यवहारिक पक्ष अष्टांग योग को प्रकाश में लाने का प्रयास करना।
3. वर्तमान शिक्षा पद्धति में योग शिक्षा के समन्वय हेतु शिक्षा के विभिन्न पक्षों पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करना।

समस्या कथन

''महर्षि पतंजलि के योग दर्शन एवं शैक्षिक विचारों का वर्तमान शिक्षा में प्रासंगिकता का अध्ययन।''

अध्ययन का सीमांकन

प्राचीन शिक्षा में व्यवहृत विषय को समझने के लिये शोधकर्ता ने वैदिक कालीन शिक्षा से ही योग शिक्षा के तथ्यों को एकत्रित करने का प्रयास किया है। योगदर्शन ग्रन्थ तथा इससे सम्बन्धित टीकाएँ, भाष्य व साहित्य अधिकतर संस्कृत भाषा में प्राप्त हुये हैं। जिन्हें संस्कृत में समझने में कठिनाई का अनुभव हुआ। अतः विद्वानों व हिन्दी टीकाओं की सहायता से उन ग्रन्थों के आवश्यक तथ्य समझने का प्रयास किया गया। अनेक शिक्षण स्थलों, आचार्यों के सम्बन्ध में अध्ययन करने पर ही योग के सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त हो सकी है। अनेक ग्रन्थों के अनुशीलन से इसकी पुष्टि हुई।

शोध विधि

प्रस्तुत शोध कार्य में दार्शनिक एवं ऐतिहासिक विधि का प्रयोग किया गया है।

महर्षि पतंजलि एवं योग दर्शन

भारतीय संस्कृति में योग दर्शन का महत्वपूर्ण स्थान है। योग दर्शन भारत के छः आस्तिक दर्शनों में से एक है। योग अति प्राचीन तथा आध्यात्मिक प्रक्रिया है। ऐसा विश्वास है कि यह स्वयं ब्रह्मा के द्वारा मानव जाति को दिया हुआ वरदान है। योग दर्शन के ज्ञान का आधार महर्षि पतंजलि द्वारा लिखित योग सूत्र को ही कहा जा सकता है। महर्षि व्यास ने योग सूत्र पर एक महत्वपूर्ण टीका लिखी जिसे योग भाष्य कहा जाता है। योग दर्शन पर आधारित विज्ञान भिक्षु तथा वाचस्पति मिश्र द्वारा रचित 'योग वर्तिक' तथा 'तत्व वैशारदी' आदि अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं उपयोगी ग्रन्थ हैं।

महर्षि पतंजलि का योग सूत्र चार अध्यायों या पादों में विभक्त हैं–समाधिपाद, साधनपाद, विभूतिपाद, कैवल्यपाद। इन चारों पादों में सूत्रात्मक पद्धति से योग शास्त्र के विषय में लिखा गया है। जो कुल 195 सूत्रों में बद्ध है। पतंजलि के अनुसार योग द्वारा व्यक्ति अपने शरीर इन्द्रियाँ व मन पर नियंत्रण करके तथा पुरूष एवं प्रकृति के मध्य सही निर्णय लेकर पूर्णता को प्राप्त करता है।

योग दर्शन की तत्व मीमांसा

योग दर्शन के अनुसार ईश्वर सृष्टि का निमित्त कारण (कर्ता) है और प्रकृति एवं पुरूष उसके उपादान कारण हैं। योग ईश्वर को अनादि, अनन्त, सर्वज्ञ, सर्वव्यापक और सर्वशक्तिमान मानता है। उसके अनुसार आत्मा शरीर विशेष से रहता है, ईश्वर सबमें निवास करता है, आत्मा भोगता है। योग ईश्वर भोग से अलग रहता है।

कार्यकारण सिद्धान्त

कार्यकरण सिद्धान्त कार्य (प्रभाव) का उसके उपादान कारक से सम्बन्ध कार्य कारण सम्बन्ध को बताता है। कार्यकारण सम्बन्ध के दो रूप परिणामवाद एवं विवर्तवाद है।

प्रकृति

प्रकृति इस वस्तु जगत, ब्रह्माण्ड या संसार का शाश्वत उपादान कारण है जिसमें हमारी इन्द्रियाँ मन, शरीर व बुद्धि सम्मिलित है। जो किसी निश्चित संयोग से अस्तित्व में आते हैं। प्रकृति तीन गुणों सत्व, रजस व तमस से निर्मित है। इन तीनों गुणों में परस्पर एकता, साम्यावस्था पायी जाती है।

पुरूष या आत्मा पर विचार

योग दर्शन के अनुसार आत्मा का अस्तित्व है। यह आत्मा, पुरूष, शरीर, इन्द्रियों, बुद्धि एवं मनस् से अलग व वस्तुगत संसार से परे होता है।

आत्मा या पुरूष के अस्तित्व के प्रमाण

1. मनस व बुद्धि जैसे अन्य सांसारिक वस्तुओं को किसी विशेष उद्देश्य की प्राप्ति के लिये किसी बौद्धिक सिद्धान्त के द्वारा नियंत्रित व निर्देशित किया जाता है। अतः आत्म की आवश्यकता होती है।
2. सुख–दुख व उदासीनता तभी सार्थक हो सकते हैं जब उनका अनुभव किसी चैतन्य आत्मा द्वारा किया जाये, अतः कोई न कोई चैतन्य आत्मा अवश्य है जो

दुख–सुख से प्रभावित होकर आत्म की अनुभूति करता है।

कुछ व्यक्ति जैसे ऋषि, महात्मा व मानवता के उद्धारक समस्त क्लेषों से अन्तिम मुक्ति पाने का प्रयास करते हैं। अतः कोई न कोई अभौतिक तत्व का भाष्य अवश्य है जो भौतिक तत्व या भाष्य से परे पाया जाता है।

जगत के सन्दर्भ में विचार

पुरूष एवं प्रकृति के संयोग से जगत की वस्तुओं की रचना होती है। यह सम्पर्क या संयोग प्रकृति की मौलिक या साम्यावस्था को प्रेरित करती है तथा तीनों गुण सत्व, रजस् व तमस् में क्रमशः अन्तः एवं एकीकरण होता है तथा विभिन्न अनुपातों के प्रयोग के फलस्वरूप संसार की विभिन्न वस्तुएँ उत्पन्न होती हैं।

योग दर्शन की ज्ञान मीमांसा

योग वस्तु जगत के ज्ञान के लिये बाह्रय उपकरण (इन्द्रियों) और आन्तरिक उपकरणों (मन, अहंकार, बुद्धि) को आवश्यक मानता है। मनुष्य पदार्थ का ज्ञान इन्द्रियों, मन, अहंकार और बुद्धि के माध्यम से अंत में आत्मा को प्राप्त करता है परन्तु सांख्य की दृष्टि से योगी को यह ज्ञान सीधे आत्मा द्वारा हो जाता है। ''प्रमीयत नेने इति प्रमाणम्'' इस व्युत्पत्ति के अनुसार जिसके द्वारा प्रमा अर्थात् ज्ञान की उत्पत्ति होती है उसे प्रमाण कहते हैं। योग दर्शन सांख्य द्वैतवादी तत्व मीमांसा का अनुसरण करते हुये ज्ञान के तीन स्रोतों या प्रमाणों को स्वीकार करता है– प्रत्यक्ष, अनुमान तथा शब्द।

आचार मीमांसा व व्यवहारिक पक्ष

महर्षि ने योग सूत्रों के आधार पर योग दर्शन (योग के सैद्धान्तिक, वैज्ञानिक व व्यवहारिक पक्ष) को मानव जाति तक पहुँचाने की व्यवस्था की है। महर्षि पतंजलि के अनुसार 'योगश्चितवृत्तिनिरोधः' चित्त की वृत्तियों का निरोध योग है। इसके लिये उन्होंने अष्टांग मार्ग का विधान दिया है। पातंजल दर्शन में जीवन को सार्थक बनाने तथा विवेक सिद्ध हेतु योग के आठ अंग बताये गये हैं, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि इन्हीं के अनुष्ठान से अशुद्धि का क्षय व ज्ञान प्रदीप्त होता है। योग दर्शन यम और नियम पर अधिक बल देता है क्योंकि ये दोनों नैतिकता के आधार हैं। यम और नियम के अभ्यास से वैराग्य अर्थात् वासना का अभाव सुलभ हो जाता है। अतः आचार युक्त होने के लिये हमें अपने बाह्रय रूप को संयमित करना चाहिए। इसके अभाव में मोक्ष सम्भव नहीं हो सकता। हमें अपने शरीर और आत्मा पर नियंत्रण रखना चाहिए। अपनी इन्द्रियों को वश में रखना चाहिए। इन सभी के लिये प्राणायाम, प्रत्याहार और धारणा को अपनाना चाहिए। तदुपरान्त ध्यान तथा समाधि में जाकर योग की आचार मीमांसा अपने ध्येय को प्राप्त कर लेती है और व्यक्ति भौतिक तथा आध्यात्मिक दोनों प्रकार की सिद्धि प्राप्त करता है। अतः मनुष्य जीवन का अंतिम उद्देश्य आत्मानुभूति, ईश्वर प्राप्ति अथवा परमानन्दनुभूति है जो अष्टांग योग साधना द्वारा ही प्राप्त की जा सकती है। अष्टांग योग सुख शान्ति का पथ है तथा योग के आठों अंग व्यवहारिक जीवन जीने की कला है। यह किसी मत या सम्प्रदाय से जुड़ी नहीं हैं बल्कि ये तो पूरे विश्व में शान्ति स्थापित करने का एक मात्र साधन है।

महर्षि पतंजलि के शैक्षिक विचार

योग प्राचीन (वैदिक) काल से ही शिक्षा का अभिन्न अंग रहा है। योग–दर्शन एक जीवन दर्शन है तथा शिक्षा जीवन संवारती है। अतः योग–दर्शन में महर्षि पतंजलि के विचारों को शिक्षा के रूप में प्राचीन काल से ही ग्रहण किया जा रहा है। योगमयी शिक्षा का स्वरूप जैसे शिक्षा की अवधारणा, उद्देश्य पाठ्यक्रम, अनुशासन आदि को योग के शैक्षिक स्वरूप की संज्ञा दी गयी है। योग दर्शन मनुष्य के शारीरिक विकास (कर्मेन्द्रियों एवं ज्ञानेन्द्रियों के विकास) पर बल देता है तथा यह शिक्षा की निरन्तरता में विश्वास रखता है। इसलिये योग मनुष्य के पूरे जीवन के लिये पाठ्यचर्या निश्चित करता है। पतंजलि के अनुसार स्वाध्याय और योगाभ्यास जीवन भर चलने चाहिए।

महर्षि पतंजलि के योग दर्शन की वर्तमान शिक्षा में प्रासंगिकता

महर्षि पतंजलि के योग दर्शन में वर्णित मानव व्यक्तित्व के विकास हेतु व्यवहारिक स्वरूप को तथा इससे प्राप्त होने वाले शारीरिक व मानसिक विकास को भारत में ही नहीं विदेशों में भी स्वीकारा जा चुका है, वर्तमान शिक्षा में योग के समन्वय करने से विकास की सम्भावना में महत्वपूर्ण वृद्धि की जा सकती है। अतः प्रस्तुत अध्ययन में वर्तमान शिक्षा में योग की प्रासंगिकता को उजागर करने का प्रयास किया गया है।

योग की प्रासंगिकता को देखते हुये योग को वर्तमान शिक्षा पद्धति में समन्वित करने से योग विषय केवल अन्य विषयों जैसे हिन्दी, अंग्रेजी, गणित, इतिहास आदि की भाँति एक विषय के रूप में ही नहीं जुड़ जायेगा बल्कि हमारी पूरी शिक्षा प्रणाली में धार्मिकता व नैतिकता के समावेश के साथ विद्यार्थियों की शारीरिक, मानसिक क्षमता में भी वृद्धि होगी क्योंकि योग केवल व्यायाम नहीं है, योग केवल प्राणायाम नहीं है, योग केवल ध्यान लगाना नहीं है बल्कि योग तो मनुष्य का स्वर्ग है। गहराई से योग के अर्थ को समझने पर यह ज्ञात होता है कि योग प्रगति का सरल व सहज साधन है जो आत्मबल, आत्मशान्ति व आत्मसुख के साथ शारीरिक बलिष्ठता, मानसिक जागरूकता को भी प्राप्य बनाता है।

यह आत्मशक्ति ही व्यक्ति को मानव धर्म की राह पर चलने के लिये प्रेरित करती है, ऐसे व्यक्ति को अनुशासनहीनता व अमानुषता से क्या प्रयोजन। अतः यह कहा जा सकता है कि नैतिकता व धार्मिकता आत्मा से सम्बन्धित विषय है। शारीरिक बलिष्ठाता, आरोग्यता व मानसिक जागरूकता आदि यह सब एक साथ तभी सम्भव है। जब योग शिक्षा की उपयोगिता का लाभ उठाने व उज्जवल भविष्य पाने हेतु इसे शिक्षा पद्धति में सम्मिलित किया जाये।

निष्कर्ष

योग दर्शन मानव जीवन के समस्त पहलुओं को स्पर्श करने वाला शास्त्र है। यह मनुष्य की ज्ञानेन्द्रियों और कर्मन्द्रियों को उचित सीख देता है, उनका निग्रह करता है। यह मानव के मानसिक संतुलन को असंतुलित करने वाले बाह्रय विषयों को दूर करता है और अंततः आत्म साक्षात्कार एवं कैवल्य प्राप्त करने के अंतिम लक्ष्य की ओर ले जाता है। योग साधारण मनुष्य को स्वास्थ्य और मनः शान्ति देता है। योग के द्वारा मनुष्य अपने में अपार शारीरिक, मानसिक व आत्मशक्ति को प्राप्त कर भौतिक समृद्धि के साथ आत्मिक समृद्धि प्राप्त कर अपने जीवन को सार्थक व धन्य बना सकता है व अपने ज्ञान के द्वारा दूसरों में भी प्राण शक्ति फूँक कर उनका जीवन उत्साह व उमंग से भर सकता है।

अष्टांग योग द्वारा महर्षि पतंजलि ने जीवन को पूर्ण रूप से अनुशासित करने का साधन दिया है। अष्टांग योग के विभिन्न अंगों का पाठ यदि विद्यार्थियों को पाठ्यक्रम के साथ पढ़ाया जाये तो उनके शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं व्यवहार कुशलता हेतु अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होगा।

योग के अनुशासन में जिन आठ पदों की चर्चा की गई है उसकी उपयोगिता किसी न किसी रूप में सभी स्वीकार करते हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम को यदि हम योग द्वारा प्रतिपादित रूप में स्वीकार करते हैं और प्रत्याहार धारणा ध्यान और समाधि को मन की एकाग्रता के रूप में स्वीकार करें तो यह बात भौतिकवादी और अध्यात्मवादी सभी को स्वीकार होगी।

आज के शिक्षक एवं छात्र यदि योग द्वारा निर्दिष्ट मार्ग का अनुसरण करें तो शिक्षा जगत की समस्त बुराइयाँ देखते ही देखते समाप्त हो जायेंगी। हमें योग विज्ञान को समझने और शिक्षा के क्षेत्र में उसका प्रयोग करने का प्रयत्न करना चाहिए। अतः यह कहा जा सकता है कि महर्षि पतंजलि का योग दर्शन भारतीय शिक्षा को ठोस आधार प्रस्तुत करता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. *शर्मा आचार्य श्रीराम 1996, शिक्षा एवं विद्या अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा*
2. *आयंगर बी0के0एस0 2017, सभी के लिये योग, नई दिल्ली, प्रभात पेपर बैक्स*
3. *आयंगर बी0के0एस0 2018,पतंजलि योगसूत्र, नई दिल्ली, प्रभात पेपर बैक्स*
4. *आचार्य बालकृष्ण विज्ञान की कसौटी पर योग*
5. *तीर्थ स्वामी ओमानन्द पातंजलि योग प्रदीप आठवाँ संस्करण, गीता प्रेस*
6. *भट्टाचार्य रामशंकर 1985, इन्ट्रोडक्शन टू द योग सूत्र, वाराणसी, भारती विद्या प्रकाशन*
7. *सिन्हा हरेन्द्र प्रसाद 2018, भारती दर्शन की रूपरेखा, दिल्ली, मोतीलाल बनारसी दास*
8. *आत्मानन्द स्वामी अक्षय 2018, योगासन एवं शरीर विज्ञान, दिल्ली, प्रभात पेपर बैक्स*
9. *ब्रह्मचारी धीरेन्द्र 1966, योगासन विज्ञान, नई दिल्ली, विश्वायतन स्नेगाश्रम*
10. *लाल रमन बिहारी 2012 शिक्षा के दार्शनिक एवं समाजशास्त्रीय सिद्धान्त, रस्तोगी पब्लिकेशन, मेरठ*
11. *सिंह मधुरिमा एवं शुक्ला रमा शिक्षा के दार्शनिक परिप्रेक्ष्य, आलोक प्रकाशन, लखनऊ, इलाहाबाद*