



## Usefulness of Yogic Life Style in Enrichment of Education: A Study

Received: 12 June 2023  
 Reviewed: 21 June 2023  
 Accepted: 23 June 2023  
 Published: 30 June 2023  
 Paper ID: 230603

Arvind Ahirwar  
 Research Fellow  
 Department of Yoga and Ayurveda  
 Sanchi University of Buddhist-Indian Studies  
 Raisen, Madhya Pradesh  
 Email- [arvind.geog1993@gmail.com](mailto:arvind.geog1993@gmail.com)

### Abstract

The Indian education system is one of the oldest systems in the world. If we study it seriously, we can find the path towards progressive development in the field of education. "Sa Vidya Ya Vimuktaye", which means that knowledge through which all our attachments, aversions, and dualities come to an end, is the ultimate education. Its three goals are; 1. Self-reliance, 2. Personality development, and 3. Development of social harmony. Education makes a person a responsible citizen, and the person begins to be regarded as proficient and knowledgeable in practical knowledge. The purpose of education has been described as meaningful and holistic by our sages, saints, and ascetics of the age, who say that the process of personality development is accomplished only through the integration of yogic knowledge. In the eyes of the sages, education is that which fulfills the need for completeness in an individual, and yogic knowledge is that which incorporates refinement in a person. Together, they create a comprehensive development of personality. This present theoretical research paper has attempted to explain through the medium of a yogic lifestyle. It strives to help yoga practitioners, seekers of knowledge, and the general public understand the interpretation of a yogic lifestyle in the enrichment of education.

**Keywords** – Indian Education System, Progressive development, *Sa Vidya Ya Vimuktaye*, Self-reliance, Personality development, Yogic lifestyle.

## शिक्षा के समृद्धिकरण में यौगिक जीवन शैली की उपयोगिता : एक अध्ययन

### सारांश (Abstract) –

भारतीय शिक्षा पद्धति विश्व की अति प्राचीनतम पद्धतियों में से एक है। अगर हम गम्भीरतापूर्वक अध्ययन करें तो शिक्षा के क्षेत्र में उत्तरोत्तर विकास की ओर अग्रसर पाते हैं। "सा विद्या या विमुक्तये" जिस ज्ञान के माध्यम से हमारे राग-द्वेष और द्वेष की भावना आदि सभी समाप्त हो जाए, वही उत्तम शिक्षा है। उनके तीन लक्ष्य हैं; 1. स्वावलंबन 2. व्यक्तित्व निर्माण 3. सामाजिक सद्भावना का विकास। शिक्षा व्यक्ति को एक जिम्मेदार नागरिक बनाती है तो व्यक्ति व्यावहारिक ज्ञान में प्रवीण एवं विद्वता का धनी माना जाने लगता है। शिक्षा के उद्देश्य हमारे युग ऋषियों-मुनियों और साधु संतो ने बौद्धिक, आत्मसाक्षात्कार को सार्थक एवं सर्वांगपूर्ण की बात कहते हैं

कि योगविद्या के समन्वय से ही व्यक्तित्व के विकास की प्रक्रिया संपन्न होते बताई है। ऋषियों की दृष्टि में शिक्षा वह है, जो व्यक्ति की उदरपूर्णा की आवश्यकता को पूरा करती हो एवं योगविद्या यह है, जो व्यक्ति में सुसंस्कारिता का समावेश करती हो। दोनों मिलकर एक समग्र व्यक्तित्व विकास का निर्माण करती है। प्रस्तुत सैद्धांतिक शोधपत्र में यौगिक जीवन शैली के माध्यम से समझने का प्रयास किया गया है। जिससे योग साधकों, जिज्ञासुओं तथा सामान्य जन को शिक्षा के समृद्धिकरण में यौगिक जीवन शैली की व्याख्या समझने का प्रयास गया है।

### बीज शब्द (Keywords)-

योग, विकास, यौगिक जीवन शैली, शिक्षा की सीमाएं

### प्रस्तावना – ( Introduction)

भारतीय वाङ्मय में वेदों का सर्वोच्च स्थान है। सबसे प्राचीन ज्ञान की विद्या है जो हमें उपनिषद्, गीता, ब्रह्मसूत्र, रामायण और पुराणों में ज्ञान का अथाह समुद्र भरा पड़ा है। शिष्य ज्ञान, कर्म और भक्ति से उस विद्या को प्राप्त कर औपचारिक एवं अनौपचारिक शिक्षा से शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, बौद्धिक, सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक क्षमताओं को जान सकता है। **तैत्तिरीयोपनिषद्** में 'शिक्षा की व्याख्या करते हुए कहते हैं कि वर्ण, स्वर, मात्रा, बल, साम और संधि ये सब शिक्षा की सार वस्तुएं हैं इस प्रकार शिक्षा को अध्याय कहा गया है। (शर्मा, 198) **मुण्डकोपनिषद्** में कहा गया है कि 'द्वे विद्ये वेदितव्ये इति हस्म यद्ब्रह्मविदो वदन्ति चैवापरा चा 1/1 परा यानी श्रेष्ठ और अपरा यानी कनिष्ठ ऐसे दो प्रकार ऋग्वेदआदि चार वेद और शिक्षा, कल्प, व्याकरण, निस्तक, छंद और ज्योतिष इन छः वेदांगों का समावेश कनिष्ठ यानी अपरा विद्या में किया है और जिसके योग से वह अक्षर हासिल मान लिया जाता है उसे पराविद्या कहा जाता है। वेद शिक्षण की आत्मा है। उसमें व्रतपरिपालन, ईश्वरोपासना, शास्त्राध्ययन, संतवाणी का अभ्यास इत्यादि का समावेश होता है। इस शिक्षण विषय के छः अंग बताए हैं।

1. **शारीरिक (शिक्षा)**- रसोई करना, सफाईशास्त्र, पीसना, पानी भरना, अन्य व्यायाम, आरोग्यशास्त्र आदि।
2. **औद्योगिक (कल्प)**- बुनाई, खेती करना, बढई काम, सिलाई काम आदि।
3. **भाषिक (व्याकरण)**- संस्कृत, हिन्दुस्तानी, स्वभाषा और परभाषा आदि।
4. **समाजिक (निरूक्त)**- राजकरण, समाजशास्त्र, अर्थशास्त्र और इतिहास आदि।
5. **कलात्मक (छंद)**- संगीत और चित्रकला आदि।
6. **व्यावहारिक (ज्योतिष)**- अंक बीज रेखा गणित, जमा खर्च, भूगोल, आदिभौतिक विज्ञान आदि (भावे, 16) शिक्षाओं के माध्यम से हम दुनिया की हर चीज व वस्तु को प्राप्त कर सकते हैं।

### विश्लेषण (Analysis) -

#### वर्तमान शिक्षा का स्वरूप-

शिक्षा के दो स्वरूप हैं, एक स्वरूप अनादि है, वह सदैव समाज में एक प्रक्रिया में निहित रहेगा और दूसरा स्वरूप औपचारिक है। आज के समय में शिक्षा जीवन की आधारशिला है, जिसके द्वारा सर्वांगीण विकास होता है। शिक्षा सीखने-सिखाने की प्रक्रिया है जो जीवन पर्याप्त चलती रहती है। शिक्षा

जीवन में चलने वाली ऐसी प्रक्रिया से है जो मनुष्य को अनुभव द्वारा प्राप्त होती है तथा उसके पथ प्रदर्शक बनती है। शिक्षा हमें घर से ही प्रारम्भ होती है जो हमारे माता पिता के द्वारा जो शिक्षा दी जाती है वह व्यवहारपरख प्राथमिक शिक्षा है। बचपन में बहुत सारी इच्छा, जिज्ञासा और कामनाएं रहती हैं जो कभी खत्म नहीं होती हैं, कबीरदास जी कहते हैं कि माया मरि न मन मरा मर-मर गया शरीर। माया त्रिणा न मरि कह गए दास कबीर। मनुष्य मात्र की इच्छा, त्रिणा और माया नहीं मरती, यह शरीर ही मिटटी में मिल जाता है। एक मात्र ज्ञान शक्ति की प्रेरणा से मानव शिक्षा जगत में ज्ञान विज्ञान के भण्डार को आश्चर्य जनक शक्ति को विकसित कर रहा है। 'भारत के योगी अपनी इच्छा शक्ति तथा स्मृति का विकास आध्यात्मिक उद्देश्य की पूर्ति के लिए करते हैं। उनका लक्ष्य हमेशा आत्म-साक्षात्कार और परोपकार के लिए होता है। वे अपनी सिद्धियों का प्रदर्शन इस उद्देश्य से करते हैं कि उनके शिष्य अच्छी तरह समझ जायें कि आत्मा में एक उच्च जीवन है और मात्र वही हमें वास्तविक आनन्द तथा अमरता प्रदान कर सकता है। गुरु अपने शिष्यों को शिक्षा के समृद्धिकरण में जोर देते हुए कहते हैं कि "न कर्मणा न प्रजया धनेन त्यागेनैके अमृतत्वमानशुन तो कर्मों से, न सन्तान से और न ही धन से, बल्कि केवल त्याग से अमरत्व की प्राप्ति हो सकती है। वास्तविक आनन्द तो भूमा में है, उसमें है जो अनन्त या अप्रतिबन्धित है। (सरस्वती, 16) उनका त्रिसूत्र था कि शिक्षा, संगठन और संघर्ष। शिक्षित करो, संगठित करो और संघर्ष करो पढ़ो और पढ़ाओं। डॉ. भीमराव अंबेडकर ने शिक्षा को प्राथमिकता दी है। (बंदे) योग शिक्षा ज्ञान आर्जन करने की एक सतत प्रक्रिया है। योग शिक्षा का उल्लेख वेदों में मिलता है। जिन देवताओं के बिना प्रकाश पूर्ण ज्ञानी का जीवन यज्ञ ही सफल नहीं होता उसी प्रकार ज्ञानियों और बुद्ध जीवियों को कर्मों को योग करना चाहिए। राष्ट्रीय शिक्षा आयोग 1964-66 के अनुसार 'शिक्षा राष्ट्र के आर्थिक, सामाजिक विकास का शक्तिशाली साधन है। शिक्षा राष्ट्रीय संपन्नता एवं राष्ट्र कल्याण की कुंजी है।

प्राचीन पद्धति के अनुसार बालक की बुद्धि का विकास आरंभ होते ही उसे योग्य गुरु को सौंप देने का विधान था "गुरुकुल पद्धति में विद्यार्थी पूर्ण शिक्षित होने तक अपने गुरु के समीप रहकर, अक्षरज्ञान से लेकर साहित्य, भाषा, कला, भूगोल और दर्शन आदि का अध्ययन करते थे। वहीं उन्हें चरित्र, सदाचार, निर्मलता, पवित्रता आदि की भी शिक्षा दी जाती थी। (शर्मा, 2) मानसिक शक्ति, विचार प्रौढ़ता, उत्तम स्वास्थ्य और शुद्ध जीवन लेकर स्नातक जिस क्षेत्र में भी प्रवेश करते थे।

शिक्षा मानव समाज का मूल रीढ़ है, 'अर्जून के सामने प्रत्यक्ष कर्तव्य करते हुए सवाल पैदा हुआ। उसका उत्तर देने के लिए भगवद्गीता निर्मित हुई इसी का नाम शिक्षा है। (भावे, 20) शिक्षा को अपनाकर ही व्यक्ति अपने परिवार, समाज, राज्य और राष्ट्र के भविष्य का निर्माण करता है। **विद्यैव सर्वम्** (शर्मा, 8)

अर्थात्- विद्या सर्वोपरि धन है। विद्या एक ऐसा धन है, जिसे न कोई बटवा सकता है, न चोर चुरा सकता है, न राजा छीन सकता है। शिक्षा का हम जन-जन में जितना व्यय करेंगे उतना उसकी वृद्धि होती जाएगी। यही शिक्षा की विशिष्टता है। शिक्षा के माध्यम से हम अपने वर्तमान परिपेक्ष्य में परिवार, समाज, और राष्ट्र को समृद्धशाली बनाया जा सकता है।

शिक्षा का उद्देश्य मनुष्य को सत्यवादी नागरिक बनाना है। इसीलिए माता-पिता बालक को गुरुओं के समीप लाकर कहते हैं कि 'हे गुरुजनों, आप कमल फूलों की माला पहने हुए इस कुमार को अपने गर्भ में धारण कीजिए, जिससे यह आदमी बन जाए। (मनु, 2120) 'ब्रह्मचारी समित्याणि (यजुर्वेद 2/33) हो कर आचार्य के समीप विद्या अध्ययन के लिये पहुंचता है। वह आचार्य कुल की अग्नि में समिधा डालता हुआ जिस मंत्र का उच्चारण करता है, उसका भाव यह है इस बृहत्जातवेदस अग्नि के लिये मैं समिधा लाया हूँ। हे अग्ने जैसे तू समिधा से समिद्ध होता है, वैसे ही आयु, मेधा, तेज, प्रजा, पशु, ब्रह्म वर्चस से समिद्ध हो। मेरा आचार्य जागरुक पुत्रों शिष्यों वाला हो। मैं मेधावी, अनिराकरिष्णु यशस्वी, तेजस्वी, ब्रह्मवर्चस्वी और आनन्द को प्राप्त हो। इससे ज्ञात होता है कि शिक्षा का वैदिक उद्देश्य यह है कि शिष्य छात्र आचार्य के सान्निध्य में रहकर शारीरिक, मानसिक और आत्मिक विकास करे तथा अविद्या आदि बन्धनों से मुक्ति प्राप्त करे। सा विद्या या विमुक्तये विद्या वही है जो द्वैत के बंधनों से, अविद्यादि क्लेशों से छुड़ाकर ज्ञान द्वारा मुक्ति की प्राप्ति कराती है।

तैत्तिरीयोपनिषद् में 'मातृदेवो भव, पितृदेवो भव के साथ आचार्यदेवो भव कहकर गुरु का महत्त्व माता पिता के समान बताया है। इतना ही नहीं अनेक स्थानों पर तो गुरुः साक्षात् परब्रह्म (शर्मा, 202) कहकर उनकी सर्वोपरिता को भी स्वीकार किया गया है।

पतंजलि ऋषि ने मनुष्य मात्र के कल्याण हेतु अष्टांग योग का विधान किया है। उनमें यम, नियम, आसन और प्राणायाम बहिरंग योग के अन्तर्गत रखा है, जो शरीर और मन को शुद्ध करने में सहायक हैं। धारणा, ध्यान और समाधि अन्तरंग योग के अन्तर्गत रखा है, जो आत्मोत्थान एवं कैवल्यानन्द की प्राप्ति का साधन हैं। प्राणायाम अन्तरंग एवं बहिरंग योग के बीच सेतु का कार्य करता है। यदि शरीर को स्वस्थ एवं रोगमुक्त करना हो या मन को पवित्र या आत्मा को निर्मल करना हो तो वह प्राणायाम से ही सम्भव है। (रामदेव, 01) योग का मुख्य लक्ष्य अपने अंदर छिपी दिव्यता को जानना और जागृत करना है। सामान्यतः व्यक्ति अपनी दिव्यता से अनभिज्ञ होता है, इस दिव्यता को जानने के अनेक मार्ग हैं। जैसे- ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, राजयोग, हठयोग, लययोग और मंत्रयोग आदि विविध प्रकार की शिक्षाओं को अपने जीवन में अपनाकर कैवल्य, निर्वाण या बार-बार के जन्म से मुक्ति पाया जा सकता है। आत्मस्वरूप को जानने के लिए हमें अपने भारतीयता के मूल ग्रंथों में छिपी

आत्मपरिष्कार या आत्मसाक्षात्कार की योगविद्या को अंगीकृत कर अपने आपको जीवनमुक्त कर सकते हैं। जब 'योग को जीवनशैली के रूप में हम समझने का प्रयास करेंगे तो हमें दो चीजों की प्राप्ति होगी। वह है- **संस्कार और संस्कृति**। (सरस्वती, 32) वर्तमान समय में लोगों ने योग के मात्र शारीरिक पक्ष को ही उजागर देखा है, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से अपने आपको उजागर या आत्मपरिष्कार करने के लिए योग शिक्षा उत्तम है। क्योंकि योग से केवल व्यक्ति का स्वास्थ्य लाभ नहीं होता, वरन व्यक्तिगत संस्कार और सामूहिक संस्कृति भी समृद्ध होती है।

योग जीवन जीने वाली कला और विज्ञान की संस्कृति है। इसके द्वारा मनुष्य का समग्र विकास और कल्याण सम्भव है। मनुष्य की प्राथमिक आवश्यकता आहार-विहार और सुरक्षा के अतिरिक्त मानव को अनेक प्रकार की आंतरिक एवं आत्मिक वस्तुओं की जरूरत का अनुभव होता है। जैसे- वह अपने परिवार का भरण पोषण या जरूरतों को पुरा करने के लिए संघर्षमय कर्म करता रहता है। जीवन में सफलता-विफलता के लिए इन सभी का होना आवश्यक होता है। भारतीय संस्कृति में व्यस्य यौगिक जीवन शैली के बिना मनुष्य भौतिक जगत में एक कठपुतली की तरह नाचता रहता है।

### यौगिक जीवन शैली का अर्थ-

योग का सामान्य अर्थ- 'ऐक्य' या 'एकत्व' होता है और यह संस्कृत धातु 'युज' से बना है जिसका अर्थ होता है 'जोड़ना'। इस सायुच्य या जोड़ने को आध्यात्मिक शब्दावली में व्यष्टि चेतना का समष्टि चेतना से मिलन कहा जाता है। (सरस्वती, 27) योग का मूल शब्द अनुशासन है। 'अनुशासन का अर्थ शिक्षा होता है। (सरस्वती, 27) पीछे का ज्ञान जो हमें व्यवस्था प्रदान करे, आज्ञा, पुनराभिव्यक्ति, विवरण, आदेश-निर्देश देना एवं एक नायक के रूप में शासन करना आदि। ज्ञान का मूल वेदों में निहित है। क्योंकि आत्मतत्त्व की प्राप्ति का साधन योगविद्या के रूप इस वेदविद्या में उपलब्ध है। योग साधना का लक्ष्य समाधि, कैवल्य, मोक्ष या निर्वाण को प्राप्त करना है। यदि व्यक्ति 'योग मार्ग में आगे बढ़ने के लिए मिताहार एक बहुत ही महत्वपूर्ण एवं आवश्यक साधन है। (दिगम्बर और अन्य, 55) इसीलिए श्रीमद्भगवतगीता में मिताहार के बारे में सविस्तार वर्णन मिलता है जो 'युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्ट कर्मसु। युक्तस्वप्नबोधस्य योगो भवति दुःखहा।। (रामदेव, 04) इन सब स्तम्भों का अगर हम संयम रखे तो हमें किसी प्रकार की शारीरिक मानसिक व्याधियों से छुटकारा पा सकते हैं क्योंकि यह हमारा शरीर इन्हीं तीन आधारों पर स्थिर रहता है। हमारे वैदिक धर्म ग्रन्थ उपनिषद्, पुराण, श्रीमद्भगवतगीता, दर्शन और रामायण, स्मृति आदि में योग का वर्णन मिलता है। 'केनोपनिषद्' (शर्मा, 27) में जो ब्रह्मविद्या की शिक्षा दी गई है, जिस व्यक्ति ने इस जन्म में परब्रह्म को प्राप्त कर लिया वह अपने

लक्ष्य या परमात्मा को प्राप्त कर लिया। बुद्धिमान पुरुष प्रत्येक मनुष्य के अन्दर ईश्वर का दर्शन प्राप्त करना चाहते हैं।

महर्षि पतंजलि योग सूत्र में कहते हैं कि योगचित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात्- “चित्त की वृत्तियों का पूर्ण निरोध कर देना ही योग है। (पा. यो. सू. १/२.) उसी प्रकार सूत्र भाष्य विवरण में बताया है कि “योगः सर्व चित्तवृत्तिनिरोधः (मूर्ति, 02) समस्त वृत्तियों का निरोध होने पर ही सम्प्रज्ञात समाधि योग रूप समाधि है। चित्तवृत्तिनिरोध-लक्षणो योगः। स्वामी शिवानन्द जी योग की व्याख्या करते हुए कहते हैं कि “योग विचार, वाणी और कर्म के बीच समन्वय और सामंजस्य स्थापित करता है या मन, भावना और कर्म के बीच सामंजस्य का नाम योग है। (सरस्वती, 02) बार-बार जन्म मृत्यु के बंधनों से मुक्ति या मोक्ष प्राप्ति के लिए ब्रह्मभाव के साथ, योगविद्या के साथ योगाभ्यास करने से बहुत सारी शारीरिक मानसिक बिमारियों का निदान हो जाता है। जैसे- आनिद्रा, स्वप्नदोष, तनाव, चिन्ता, अवसाद, हैडिक, उच्चरक्तचाप और निम्नरक्तचाप, आस्थमा और मोटापा आदि। यदि हम प्रतिदिन अपनी दिनचर्या की शुरुआत योगाभ्यास के साथ करें तो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक बिमारियों से छुटकारा पा सकते हैं।

### शिक्षा एवं यौगिक जीवन शैली-

वैदिक शिक्षाओं में 'असतो मा सद्गमय, तमसो मा ज्योतिर्गमय, मृत्योर्मा मृतं गमय' के माध्यम से हम अपने सारे दुःख, कष्ट, असत्य से सत्य, अंधकार से प्रकाश और मृत्यु से अमृतत्व की ओर ले जाने का प्रयोजन ही शिक्षा है। “अपनी शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, सामाजिक, नैतिक और आध्यात्मिक स्थिति को ऊंचा उठाना, अपने को एक आदर्श नागरिक बनाना इतना बड़ा धर्म है जिसकी तुलना अन्य किसी भी पुण्य परमार्थ से नहीं हो सकती। (शर्मा, 02) उसी प्राचीन भारतीय संस्कृति में से योग आध्यात्म का प्रादुर्भाव या विकास हुआ है। वर्तमान समय के परिवेश में मानव अपनी दैनिक जीवनचर्या को गलत खान-पान, रहन-सहन के कारण अनेक शारीरिक-मानसिक, विकृतियां, बिमारियां, व्याधियां से घिरा हुआ है। उन व्याधियों से छुटकारा दिलाने में योग शिक्षा में निहित विधियों के माध्यम से जैसे- सप्तांगयोग, चतुरंगयोग अष्टांगयोग में निहित यम, नियम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। हठयौगिक गन्थों में वर्णित शुद्धिक्रिया, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान के अभ्यास, वैराग्य और क्रियायोग से अवसाद, चिन्ता, तनाव, अस्थमा, कुष्ठरोग आदि से छुटकारा पाया जा सकता है। “यह विद्या वास्तव में सार्वभौमिक, सार्वकालिक तथा सार्वजनिक महत्व की है। योग मात्र आसन प्राणायाम की क्रियाओं का नाम नहीं, अपितु मानव के मानस चित्त में निहित

सम्पूर्ण जिज्ञासाओं, प्रश्नों, शंकाओं और सम्पूर्ण समस्याओं का एक मात्र समाधान है। यह ऋषि संस्कृति का नहीं, अपितु सम्पूर्ण भारतीय धर्म दर्शन अध्यात्म, सभ्यता, संस्कृति व परम्पराओं का भी प्राण है। यह दिव्य ज्ञान से समस्त मानव जाति को खुद से परिचित होना चाहिए। (रामदेव, 03) योग हमारे जीवनचर्या के हर क्षेत्र में, विचारों, कर्मों और व्यवहार में लाना (सरस्वती, 42) चाहिए, योग को अपनी श्वास के हर पल जीना, सजागता पूर्वक जीना और प्रयोग में लाना। योग के कुछ योगाभ्यास और सोपान हैं जैसे- श्वास को देखना, अंतमौन, मनः प्रसाद आदि। वह अपने शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, आध्यात्मिक व नैतिक विकास से अपने को सम्पूर्ण स्वास्थ्य का लाभ मिले और आत्मपरिष्कार कर मुक्ति पा सके। स्वामी कुवल्यानन्द ने मानव शरीर एवं मस्तिष्क का सूक्ष्म ज्ञान कराने वाली मशीनों से योग की प्रतिक्रियाओं का सम्यक् अनुसंधान किया।

### शिक्षा की सीमाएं-

शिक्षा एवं संस्कृति मानव समूह की गतिविधियों को स्वयं संजोय रहती है जिसका विकास विभिन्न भौतिक परिवेशों के कारण होता है। इन सबसे ऊपर विश्व कल्याण और मानव मात्र का कल्याण ही योगशिक्षा का लक्ष्य रहा है। इस “भारतीय ज्ञान परम्परा और संस्कृति के बिलकुल विपरीत है। उनके सामाजिक परिवर्तन लाने के विचार जैसा कि हमारे महान् सामाजिक, धार्मिक एवं आध्यात्मिक नेताओं ने सिखाया है और जो भारतवासियों के ही नहीं अपितु वास्तव में सारी मानव जाति के हित में हो सकता, जो उसके विपरीत हैं। हमें यह स्वतः निर्णय लेना है कि क्या हम इस सामाजिक एवं नैतिक अराजकता को सहन करने के लिये तैयार हैं, हमें यह भी निश्चय करना है कि देश में किसी भी प्रकार के धार्मिक विश्वास, नैतिक मूल्यों या आध्यात्मिक उद्देश्यों के न रहने से क्या कुछ अन्तर नहीं पड़ेगा। (शर्मा, 398) भारत की राष्ट्रीय शिक्षा की आवश्यकताओं पर गांधी जी ने विचार किया कि राज्य और राष्ट्रीय शिक्षा पर ध्यान दिया जाए जिससे शिक्षा ने पड़े और अनपढ़ लोगों के बीच मदभेद की खाई पैदा कर दी है। उनकी भावनाओं, विचारों और करुणा को समझने के लिए और एक शिक्षा का माध्यम उपस्थित करने की योग्यता ही रखना होगा। “इस शिक्षा ने अपना महत्त्व बढ़ने के लिये भव्य भावनाओं, महान साधनों, प्रचुर पुस्तकों, मृगतृष्णा की तरह दूर से लुभाने वाले लोगों की आशाओं की तड़क-भड़क आदि का बड़ा आडम्बर रचकर लोगों को ऋण में डुबो दिया है। (शर्मा, 400) शिक्षा चरित्र निर्माण का मूल आधार है। इस संदर्भ में माननीय भूतपूर्व प्रधानमन्त्री श्री मोरार जी के साथ देश की शैक्षणिक समस्याओं के विषय में विचार किया गया है कि “वास्तविक भारतीय शिक्षा का लक्ष्य अभी तक देश को प्राप्त नहीं हो पाया है, क्योंकि जिनके हाथ में आज तक कारोबार रहा, वे लोग अधिकतर अंग्रेजी

शिक्षा पद्धति से प्रभावित रहे, जिससे भारतीय संस्कृति के लिये गौरव का अनुभव न कर पाये। यहाँ मैकाले द्वारा प्रवर्तित शिक्षा पद्धति चल रही है।

इसे बदलना होगा और यह तभी बदली जा सकती है, जब शिक्षा देश की अपनी भाषा में दी जाये। इसके अतिरिक्त शिक्षा में चारित्रिक गठन पर अधिक ध्यान दिया जाना आवश्यक है, जिससे देश में चारित्रिक गुण और निर्भयता बढ़े। जब तक ऐसा नहीं किया जाता तब तक देश की शिक्षा पद्धति का सुधार सम्भव नहीं है। महात्मा गांधी ने बुनियादी शिक्षा पर जोर दिया था। वही सही ढंग है। (शर्मा, 396) आज मानव जाति के चरित्र का विकास और मनुष्यत्व का निर्माण शिक्षा के आधार निर्धारित होता है। “स्वामी विवेकानन्द कहते कि हमारी शिक्षा, बुद्धि और हमारे विचार पुर्णतः आध्यात्मिक है, जो धर्म में ही अपनी पूर्णता पाते हैं, क्योंकि शिक्षा का अर्थ गुरुग्रहवास है। (शर्मा, 379)

भारत की धार्मिक ज्ञान परम्परा उपनिषदों को श्रुतिज्ञान के नाम से जाना जाता है। उपनिषद् का अर्थ है कि शिष्य अपने गुरु के निकट बैठकर निष्ठापूर्वक ज्ञान को प्राप्त करना था। “उपनिषद् शब्द ‘उप’ और ‘नि’ पूर्वक ‘सद्’ धातु से ‘क्विप’ प्रत्यय जोड़ने से निष्पन्न होता है। ‘सद्’ धातु के तीन अर्थ होते हैं।

1. विशरण अर्थात्- नाश होना
2. गति अर्थात्- प्राप्ति होना
3. अवसादन अर्थात्- शिथिल हो जाना ((शास्त्री, 06)

वेद, स्मृति, पुराणों और गीता का अध्ययन करने मात्र से और साधु संतों सज्जनों के अच्छे आचरण से, अपने आत्मा के अनकूल श्रेष्ठ कार्य तथा विवेकज्ञान से उत्पन्न होने मात्र से यह विद्या प्राप्त हो जाती है। यह चार प्रकार की धर्ममूलक विद्या है-

#### आन्वीक्षिकी त्रयी वार्ता दण्डनीतिश्चोति विद्याः।

आन्वीक्षिकी- अध्यात्म विद्या या हेतू विद्या। त्रयी- ऋक्, यजु तथा सामवेदात्मक विद्या। वार्ता- जीवनोपयोगी कृषि, पशुपालन तथा व्यापारमूलक विद्या। दण्डनीतिश्चोति- राजविद्या जिसमें अपराध या अपराधी निश्चय होता है। (जुगनू, 04) योग के इतिहास में आज का दिन बहुत ही गौरव का दिन है। “यौगिक संस्कार तथा संस्कृति का सम्बन्ध होता है जीवन के साथ जीवन की किसी भी एक अवस्था या क्षण के साथ नहीं। यही इस अगले चरण का प्रयास भी है। योग में विविध साधनाएँ हैं, योग के विविध अंग हैं, लेकिन लोग केवल हठ योग को ही जानते हैं, राजयोग का नाम ही सुना है, अन्य योगों का नाम भी नहीं सुना है। अब समय आया है कि हमारे गुरुओं, मनीषियों और ऋषियों ने जिस विद्या को समाज उत्थान हेतु प्रदान किया था उस विद्या को उसके मूल रूप में समझने का प्रयास करें। (सरस्वती, 33) व्यावहारिक साधना की शिक्षा है मनुष्य अपने व्यावहारिक कर्म साधना से “हम अपने व्यावहारिक जीवन में उसकी परिणति तथा इसके फलाफलों द्वारा ही हमें उसके संबंध में कुछ धारण हो सकती है। (विवेकानंद, 49)

#### निष्कर्ष (Conclusion) -

प्रस्तुत शोध के माध्यम से यह निष्कर्ष निकलता है कि यदि व्यक्ति अपने जीवन में योग की साधनाओं या अभ्यासों को अपनी जीवनचर्या में अपनाएँ तो मनुष्य अपनी अंतर्निहित शक्तियों को जान सकता है। योग में निहित विधियों में जैसे- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान और समाधि के अभ्यास से व्यक्ति के राग द्वेष, मोह, इच्छा, कामना और वासनाओं या बार-बार जन्म मरण के बंधन से मुक्ति मिल जाती है। जिसे मोक्ष, निर्वाण, कैवल्य या समाधि कहते हैं। इन सबसे ऊपर विश्व कल्याण और मानव मात्र का कल्याण ही योगशिक्षा का लक्ष्य रहा है। वर्तमान समय में लोगों ने योग के मात्र शारीरिक पक्ष को ही उजागर देखा है, मानसिक और आध्यात्मिक रूप से अपने आपको उजागर या आत्मपरिष्कार करने के लिए योग शिक्षा उत्तम है। क्योंकि योग से केवल व्यक्ति का स्वास्थ्य लाभ नहीं होता, वरन् व्यक्तिगत संस्कार और सामूहिक संस्कृति भी समृद्ध होती है।

#### संदर्भ (References) -

- Bandey (03 December, 2021). *Dr. Bheemaraav Ambedkar ke Vichar evan Shiksha mein Yogadaan* [Dr. Bhimrao Ambedkar's contribution to thought and education]. <https://www.scotbuzZ.org/2021/12/0-dr-bhimrao-ambedkar-ke-vichar.html>
- Bhave, Vinoba (2016). *Shikshan Vichar* [Teaching Ideas]. Varanasi. Sarva Seva Sangh Publication.
- Digambar, Jha, Pitrambar & Sahay, Gyanshekar (2018). *Vasistha Samhita (Yogkand)* [Vasistha Samhita (Yogkand)]. Lonavla. Kaivalyadharm Shrimanmadhav Yoga Mandir Samiti.
- Etardashprasutasyasakashadgrajanmanah. Swamsvancharitranshiksheren Prithivyansarvamanav.* [In Snskrit] (Manu. 2120)
- Jugnu, Shrikrishna (2019). *Mansollas: Prathamon Bhag (Bhartiya Sanskriti Vishvkosh)* [ Mansollas: Prathamon Bhag (Encyclopedia of Indian Culture)]. Varanasi. Chaukhamba Sanskrit Pratishthan.
- Murthy, B.T. Chidananda, (2007). *Paatanjal Yog Shaastr (Sutr Bhaashy Vivaran)* [Patanjala Yoga Shastra (sutra commentary details)]. New Delhi. kendreey yog evan praaktik chikitsa anusandhaan parishad
- Ramdev (2017). *Praanayaam Rahasya Vaigyaanik*

- Tathyon ke Saath* [Secrets of Pranayama with Scientific Facts]. Haridwar. Divya Prakashan Patanjali Peeth
- Ramdev (2017). *Yoga Samanya Gyan* [Yoga General Knowledge]. Haridwar. Divine Publications, Patanjali Yogpeeth Maharishi Dayanand Marg.
- Ramdev (2019). *Yog Saadhana evan Yog Chikitsa Rahasy* [Yoga Practice and Yoga Therapy Secrets]. Haridwar. Divya Prakashan Patanjali Peeth.
- Saraswati, Satyananda (2006). *Asana Pranayama Mandra Bandha* [Asana Pranayama Mandra Bandha]. Munger. Bihar Yoga Vidyaalay
- Saraswati, Satyananda (2013). *Mukti Ke Char Sopan (Patanjal Yog Sootr ka Yaugik bhaasha)* [Four Steps to Liberation (Yoga Commentary of Patanjala's Yoga Sutras)], Munger. Bihar Yoga Vidyaalay.
- Saraswati, Satyananda, (2021). *Yogavidya* [Yoga Science]. Bihar Yoga Vidyaalay
- Sharma, Shriram (2012). *Shiksha aur Vidya* [Education and Learning]. Mathura. Yug Nirman Yojana Extension Trust Tapobhoomi.
- Sharma, Shriram (2016). *108 Upanishad Gyankhand-Saral Hindi Bhavarth sathit* [108 Upanishad Gyankhand - with simple Hindi meaning]. Mathura. Yug Nirman Yojana Vistar Trust Tapobhoomi Sharma,
- Shriram (February 1946). *Akhand Jyoti* [Akhand Jyoti]. Mathura. Yug Nirman Yojana Vistar Trust Tapobhoomi.
- Sharma, T.K. (1988). *Kalyaan Shikshaang Sankhya Do* [welfare education Number Two]. Gorakhpur. Geetapress
- Shastri, Keshavlal (2015). *Upanishatsanchayanam* [Upanishatsanchayanam]. New Delhi. Chaukhamba Sanskrit Pratishthan.
- Vivekananda (2010). *Vivekananda Sahitya Khand-03* [Vivekananda Literature Volume-3] Kolkata. Advaita Ashram.
- Yajurveda. 2/33