Shodhshauryam, International Scientific Refereed Research Journal
Available online at : **www.shisrrj.com**
OPEN ACCESS
© 2024 SHISRRJ | Volume 7 | Issue 1
ISSN : 2581-6306
doi : https://doi.org/10.32628/SHISRRJ

योगदर्शने अभिहितशैक्षिकतत्वानि

डॉ. दिनेशकुमारयादव
सहायकाचार्य: श्रीलालबहादुरशास्त्रीराष्ट्रिय-संस्कृतविश्वविद्यालय:, नवदेहली

Article Info

Publication Issue :
January-February-2024
Volume 7, Issue 1

Page Number : 165-169

Article History
Received : 05 Jan 2024
Published : 17 Jan 2024

भारतीयचिन्तनपरम्परायाः षट्सु आस्तिकदर्शनेषु महर्षिपतञ्जलिप्रणीतं योगदर्शनम् अत्यन्तप्राचीनतमम्। मोक्षस्य कृते एव योगस्य उदय: सञ्जातः। "युज् समाधौ" इति धातोः योगशब्दस्य निष्पत्तिः। आत्मन: परमात्मनि विलय एव योग उच्यते। योगदर्शनस्यानुसारं योगस्य तात्पर्यं भवति - योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। अर्थात् चित्तवृत्तेः निरोधः योग इति कथ्यते ।

योगदर्शने शिक्षायाः अर्थः -

पतञ्जलिमतानुसारं शिक्षा एका दार्शनिकी तथा मनोवैज्ञानिकी प्रक्रिया भवति। एतत् योगस्य परिभाषायां लभ्यते यथा- अथ योगानुशासनम्, योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः इति। योगसूत्रानुसारं शिक्षाया: अर्थो भवति उपदेश:। महाभाष्ये लिखितं वर्तते- शिक्षा एका एषा प्रक्रिया भवति यया मनुष्य: स्वस्य लौकिककर्म कर्तुं समर्थः तथा योग्य: भवति। संसारस्य ज्ञानात्मज्ञानप्राप्त्यर्थं श्रेष्ठसाधनं शिक्षा इति।

शिक्षोद्देश्यानि -

योगदर्शनानुसारं शिक्षाया: बहूनि उद्देश्यानि विद्यन्ते तेषु केषाञ्चन उद्देश्यानां विवरणं प्रस्तूयते । तद्यथा-

1. आत्मप्रशिक्षणम् आत्मनियन्त्रणञ्च।
2. नैतिकविकास:।
3. पूर्णताप्राप्तिः।
4. सामाजिकभावनायाः विकास:।
5. उपयुक्तसंस्काराणां निर्माणञ्च।

Copyright © 2024 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution **4.0 International License** (CC BY-NC 4.0)

1. आत्मप्रशिक्षणम् आत्मनियन्त्रणञ्च :-

योगाभ्यासस्य अष्टक्रियासु एकस्य नियमस्य सिद्धान्तः भवति शारीरिकशुद्धता तथा मानसिकसन्तोषादिभिः साकं ईश्वरविषये ध्यानं केन्द्रितं भवेत्। अनेन स्पष्टं भवति यत् योगदर्शनानुसारं शिक्षाया: उद्देश्यं भवति आत्मप्रशिक्षणं आत्मनियत्रणञ्च।

2. नैतिकविकास: -

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टाङ्गानि। अष्टाङ्गयोगेषु यमः तथा नियमः नैतिकविकासस्य साधनभूतौ। यमः यथा - अहिंसा- सत्यास्तेय - ब्रह्मचर्यापरिग्रहाः यमा:। नियमविषये यथा- शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमा:। अनेन उदाहरणेन ज्ञायते यत् योगदर्शने नैतिकगुणानां विषये प्राध्यान्यमासीदिति।

3. कैवल्यप्राप्ति: -

कैवल्यार्थमेव योगदर्शनस्य प्रवृत्तिर्भवति। योगदर्शने प्रतिपादितानां सिद्धान्तानां सूत्राणाञ्च पठनेन अवबोधनेन च जीवनस्म दुःखक्लेशयो: अन्तः भवति। तथा च मनुष्य: आत्मनः पूर्णतां कैवल्यं वा प्राप्नोति। अष्टाङ्गयोगस्य अभ्यासेन चित्तस्य स्थैर्योपरान्तमेव वैराग्यस्य उदयो भवति। वैराग्यस्य पश्चात् क्रमश: सम्प्रज्ञातः अथवा असम्प्रज्ञातः समाधिः प्राप्यते। तदनन्तरं विवेकज्ञानस्यापि बन्धकत्वात् सन्त्वगुण: परिहीयते। तेनैव पञ्चक्लेशानां कारणानि नश्यन्ति। क्लेशकारणानि दग्धीबीजानि इव यदा निरर्थकानि भवन्ति, तदा दुःखानाम् ऐकान्तिकी आत्यन्तिकी च निवृत्तिर्भवति। इयमेव कैवल्यावस्था वर्तते। चिच्छक्तिः आत्मन: स्वरूपे अवस्थिता तत्र भवति, इदमेव कैवल्यं मुक्तिर्वा कथ्यते। तदुच्यते महर्षिपतञ्जलिना- "तदा विवेकनिम्नंकैवल्यप्राग्भारं चित्तम्"। इति।

पाठ्यचर्या-

पतञ्जलियोगसूत्रं संयमपूर्णजीवनयापनं तथा कैवल्यप्रणीतं प्रति अधिकं महत्त्वं प्रददाति। योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः इत्यनेन सूत्रेण किं नाम योगः? चित्तस्य का विशेषता? निरोधार्थं अष्टाङ्गयोगस्य कानि साधनानि भवन्ति? इत्यादीनां प्रश्नानामुत्तरं पाठ्यचर्या निवारयति। मानवानां कृते धर्मे तथा अध्यात्मज्ञानं प्रदातुं पतञ्जलिना सूत्ररचना कृता। अनेनाधारेण पाठचर्यायां धर्मशास्त्रं, दर्शनशास्त्रं, नीतिशास्त्रं, मनोविज्ञानं, शरीरविज्ञानं, योगाभ्यासः, शारीरिकक्रिया इत्यादीनां स्थानं परिकल्पितम्।

शिक्षणविधय:-योगदर्शने विविधा: शिक्षणविधय: प्रयुक्ताः। यथा - सूत्रविधिः, उपदेशविधिः, व्याख्या-विश्लेषण-संश्लेषणविध:, श्रवण-मनन-ध्यान-धारणविधयः, अभ्यास अथवा क्रियाविधिः, स्वाध्यायविधिः, तर्कविधिश्च।

1. सूत्रविधिः -

योगदर्शनं सूत्रमाध्यमेन एव प्रतिपादित: महर्षिणा। योगदर्शने 194 सूत्राणि सन्ति। एतानि यूत्राणि चतुर्षु अध्यायेषु वर्तन्ते। सूत्रं भवति एकप्रकारकमतीव लघुकथनम् यस्य सांकेतिकार्थः भवति। सूत्रबद्धकथनमतीव सरलं भवति।

2. उपदेशविधिः -

अस्य विधेः प्रयोगः प्रारम्भतः अन्तं यावत् क्रियते। महर्षिपतञ्जलिना यत् कथितं निर्दिष्टञ्च तत् सर्वमुदेशः भवति। अत एव उपदेशविधेः प्रयोगः योगदर्शने प्राप्यते। उदाहरणत्वेन- योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः, वृत्तिसारूप्यमितरत्र इत्यादीनि सूत्राणि।

3. व्याख्याविश्लेषणसंश्लेषणविधिः -

उपदेशविषयस्य स्पष्टीकरणार्थं व्याख्या तथा विश्वलेणस्य किमपि सारांशमथवा संक्षेपकथनं संश्लेषणस्य स्वरूपं धारयति। अतएव गोगदर्शनानुसारं शिक्षाणविधौ व्याख्या- विश्लेषण तथा संश्लेक्षणविधेः प्रयोगः भवति।

4. श्रवण - मनन - ध्यान- धारणाविधयः -

यत्र उपदेशः दीयते तथा च उपदेशः नीयते तत्र तु श्रवणं, मननं, ध्यानं, धारणादीनां सयुक्तविधीनां प्रयोगः भवति। श्रवणं विना उपदेशग्रहणं सम्भवं नैव भवति। तदुच्यते महर्षिपतञ्जलिना- यथाभिमतध्यानाद्वा, श्रुतानुमानप्रजाभ्यामन्यविषया विशेषार्थत्वात्, ध्यानहेयास्तद्वृत्तयः, धारणासु च योग्यता मनसः इति। शिक्षणे श्रवण-मनन-ध्यान- धारणादिविधीनां ज्ञानं प्रयोगश्च भवति।

5. अभ्यास अथवा क्रियाविधिः -

योगविद्यानामभ्यासेनैव ज्ञानप्राप्तिः सम्भवति। एतदर्थं अभ्यासस्य अथवा क्रियाविधेः सामर्थ्यं योगशिक्षा प्रददाति। योगसूत्रे कथ्यते - "अभ्यासवेरागाभ्यां तन्निरोधः, तत्र स्थितौ यत्नोऽभ्यासः इति। सूत्रोदाहरणेनैव अभ्यास तथा क्रियाविधिविषये ज्ञानं भवति।

6. स्वाध्यायविधिः-

प्राचीनभारतस्य शैक्षिकपरम्परायाः पालनं योगशिक्षणे प्राप्यते। एतदर्थं स्वाध्यायविधेः प्रगोगः क्रियते। तथा च पञ्चप्रकारेभ्यः नियमेभ्यः एकं नियमं योगदर्शनं पालयति यथा- शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमा : इति।

7. तर्कविधिः -

पूर्वज्ञानं तर्कविधिमाध्यमेन प्राप्यते इति योगदर्शनस्याभिप्रायः। तदुक्तम् महर्षिपतञ्जलिना- वितर्कविचारानन्दास्मितानुगमात्सप्रज्ञातः, वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् इति। अनेन विधिना विषयावबोधो सम्भवति।

अनुशासनम् -

योगदर्शने प्रतिपादितं उपदेशमनुशासनम् इति कथ्यते। अतः प्रथमसूत्रे प्रतिपाद्यते- अथ योगानुशासनम्। अनुशासनस्य अर्थः नियन्त्रणमिति ज्ञायते। अतः द्वितीयसूत्रे पुनः प्रतिपाद्यते योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। योगशिक्षायां अनुशासनं एकमावश्यकं तत्त्वमिति कथ्यते। तदुक्तम्- योगेन चित्तस्य पदेन वाचामनुशासनम्। योगशिक्षायाम् आत्मानुशासनं भवति। एतदर्थं महर्षिपतञ्जलिना अष्टाङ्गयोगस्य साधनं प्रस्तुतम्। अष्टाङ्गयोगे यमस्य पञ्चप्रकाराणि वर्णितानि, यथा - अहिंसा, सत्यम्, अस्तेयम्, ब्रह्मचर्यम् अपरिग्रहञ्चेति। एतानि वैयक्तिकानुशासनस्य तथा लौकिकानुशासनस्य च साधनानि भवन्ति।

अष्टाङ्गयोगेन पञ्चप्रकाराणां नियमानां प्रतिपादनं भवति। यथा- शौचसन्तोषतप: स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।

शिक्षक: -

अध्यापकानां सम्बन्धेऽपि योगदर्शनस्य विचार: सम्भवतः विद्यार्थीनामिव भवति। चित्तवृत्ते: निरोधः अभ्यासेन वैराग्येन च सम्भवति। तदुक्तम्- "अभ्यासवैराग्याभ्यां तिन्निरोधः" इति। अभ्यासस्य अर्थः चित्तं प्रशान्तं कर्तुं प्रयत्न:। वैराग्यम् तावत् विषयान् प्रति अनासक्ति: अतृष्णा च। योगदर्शनानुसारम् एते गुणाः अवश्यं स्युः, येन अध्यापका: अन्येभ्यः उपदेशं प्रदातुं समर्थाः स्युः। अध्यापक: ब्रह्मनिष्ठः, योगाभ्यासे रतः, योगरहस्यानां ज्ञाता, शिष्याणां योग्यताविषये ज्ञाता च भवेत्। अध्यापकस्य कर्तव्यं भवति शिष्याणां जीवनसंशोधनम्। योगः एकस्मिन् दिने सिद्ध: न भवति। एतदर्थं दीर्घकालं यावत् श्रद्धया परिश्र: आवश्यक:। यथा- "स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्काराऽसेविती दृढभूमि:।" एतदतिरिच्य अध्यापकेषु शिक्षणयोग्यता स्यात्। तदुच्यते- तीव्रसंवेगानामासन्न:। मृदुमध्यादिमात्रत्वान्तसतोऽपि विशेष: इति।

छात्रः-

योगदर्शनानुसारं विधार्थी तथा अध्यापक: उभौ योगी भवतः। विधार्थी चित्तवृत्तेः निरोधं नियन्त्रणं च कुर्यात्। विद्यार्थी शरीर-मन-क्रियासु च सात्विकं शुद्धं सुसंस्कारयुक्तं भवेत् येन सः योगस्य अधिकारी स्यात्। योगदर्शने पञ्चवृत्तयः वर्ण्यन्ते। यथा - प्रमाण-विपर्यय- विकल्प-निद्रा-स्मृतिश्चेति। एताषां पञ्चवृत्तीनां नियंत्रणं कृत्वा विद्यार्थिन: भवन्ति। विधार्थीनां ज्ञानं चित्तस्य पञ्चावस्थानां विषये स्यात्। ताः यथा - क्षिप्त-मूढ-विक्षिप्त-एकाग्र-निरुद्धावस्थाश्चेति। विधार्थी स्वाध्यायी, संप्रज्ञता, ब्रह्मचारी, कर्तव्यनिष्ठश्च भवेत्। एतदरिच्य विद्यार्थी ईश्वरप्रणिधानं धर्मस्य च अभ्यासं कुर्यात्।

विद्यालय: -

नायमात्मा प्रवचनेन लभ्य: न मेधया न बहुना श्रुतेन इति। अनेन स्पष्टं भवति योगस्य ज्ञानं तथा आत्मसाक्षात्कारस्य लक्ष्यं प्रवचनेन, बुद्धया, श्रवणेन च न भवति। योगदर्शने विद्यालयस्य विषये स्पष्टतया उल्लेख: च प्राप्यते। योगाभ्यासे ज्ञानं, आत्मसाक्षात्कारञ्च गुरुणा एव सम्भवति। अतः यत्र गुरु: भवति तत्र तु विद्यालयः अवश्यमेव। विद्यार्थी गुरुगृहे स्थित्वा एव योगाभ्यासमकरोत्। योगाभ्यासार्थं स्वतन्त्रस्थानं वा योगमन्दिरमासीत्।

मूल्याङ्कनम्-

मूल्याङ्कनं मौखिकरीत्या धार्मिकचर्चा-शास्त्रार्थविचार-वाक्यार्थविचार-द्वारपण्डित-शलाकापरीक्षा-विद्वत्परिषद्-संवाद-व्याख्या-तर्क-प्रश्नोत्तराणां माध्यमेन भवति स्म। योगशिक्षया छात्र: अष्टाङ्गयोगे पारङ्गत: सन् स्थितप्रज्ञ: भूत्वा योगाभ्यासं कारयति स्म। तथा स्व योगिकमार्गेण मानवानां कल्याणं साधयति स्म।

योगदर्शने अभिहितानां ऐतेषां शैक्षिकतत्त्वानां सारः संक्षेपेण तालिकामध्यमेन अत्र प्रस्तूयते -

शिक्षामाः अर्थः	योगदर्शनानुसारं शिक्षायाः अर्थः भवति उपदेशः ।
शिक्षोद्देश्यानि	आत्मप्रशिक्षणम्, आत्मनियन्त्रणम्, नैतिकविकासः, पूर्णताप्राप्तिः, लोककल्याणस्य भावनाया: विकासः, उपयुक्तसंस्काराणां निर्माणम्।
पाठ्यचर्या	पाठ्यचर्यां धर्मशास्त्रं, दर्शनशास्त्रं, नीतिशास्त्रं, मनोविज्ञानं, शरीरविज्ञानं, भोगाभ्यासः, शारीरिकक्रियादिविषया: अन्तर्युक्ताः।
शिक्षणविधयः	उपदेश - व्याख्या - विश्लेषण - संश्लेषण - सूत्र - श्रवण- मनन - ध्यान - धारणा - अभ्यास - तर्क - स्वाध्यायविधय:।
अनुशासनम्	अनुशासनार्थं आत्मानुशासनं, सामानिकानुशासनञ्च आवश्यकम् ।
शिक्षक:	शिक्षक: योगी - वैरागी - ब्रह्मनिष्ठ - ब्रह्मचारी - ज्ञानवान् - योगाभ्यासी - योगरहस्यानां ज्ञाता च भवेत्।
छात्र:	छात्र: सात्विक - संस्कारयुक्त - योगस्याधिकारी - स्वाध्यायी - संप्रज्ञता - ब्रह्मचारी - कर्तव्यनिष्ठश्च भवेत्।
विद्यालयः	योगमन्दिरम्, गुरु आश्रमश्च, विद्यालयरूपेण स्वीकृतम्।
मूल्याङ्कन।	धार्मिकचर्चा - शास्त्रार्थविचार - द्वारपण्डित - शलाकापरीक्षा - विद्वत्परिषद् - संवाद - व्याख्या - तर्क - प्रश्नोत्तराणां माध्यमेन भवति स्म।

सङ्केताक्षरसूची - सन्दर्भग्रन्थसूची -

1. यो. द.- योगदर्शनम् (पातञ्जलयोगदर्शनम्, श्रीवास्तव: डॉ. सुरेशचन्द्रः)
2. सां. प्र. भा. - सांख्यप्रवचनभाष्यम् (सांख्यकारिका, मिश्र: वाचस्पति)
3. तै. उ. - तैतिरीयोपनिषद् (शास्त्री डॉ. रामकृष्ण:)
4. अ. को. - अमरकोशः अ.पु. (शास्त्री पं. श्रीहरिगोविन्द:
5. अ. पु.- अग्निपुराणम् (द्विवेदी आचार्य: शिवप्रसाद:)
6. मनु – मनुस्मृति: (आचार्य: शिवराज कौण्डिन्यायन:)