



विद्यार्थी के सर्वाङ्गीण विकास में अष्टांग योग की भूमिका

डॉ. लेखराम दन्नाना

सहायक आचार्य , संस्कृत विभाग, इलाहाबाद विश्वविद्यालय, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश, भारत।

Article Info

Publication Issue :

November-December-2023

Volume 6, Issue 6

Page Number : 251-255

Article History

Received : 02 Nov 2023

Published : 21 Nov 2023

अभिसंक्षिप्तिका :- योग वास्तव में एक वैज्ञानिक जीवन शैली है जिसका हमारे जीवन के प्रत्येक पक्ष पर गहराई से प्रभाव पड़ता है। योग एक सुव्यवस्थित वैज्ञानिक जीवन शैली के रूप में प्रमाणित हो चुका है। व्यक्ति अपने स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए, रोगों के उपचार हेतु, अपनी कार्यक्षमता को बढ़ाने, तनाव प्रबंधन, मनोदैहिक रोगों के उपचार में योग पद्धति को अपनाते हुए देखे जा रहे हैं। विद्यार्थियों पर बढ़ते तनाव को योगाभ्यास से कम किया जा सकता है। योगाभ्यास विद्यार्थियों को शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक रूप से भी मजबूत बनाता है। स्कूलों व महाविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा विषय में योग पढ़ाया जा रहा है। योग अभ्यास से विद्यार्थियों की एकाग्रता व स्मृति शक्ति पर भी सकारात्मक प्रभाव देखे जा सकते हैं। नैतिक जीवन पर भी योगाभ्यास का सकारात्मक प्रभाव है। योग के अंतर्गत आने वाले यम में दूसरों के साथ हमारे व्यवहार व कर्तव्य को सिखाया जाता है, वहीं नियम के अंतर्गत बच्चों को स्वयं के अंदर अनुशासन स्थापित करना सिखाया जा रहा है। विद्यार्थी के सर्वाङ्गीण विकास में अष्टांग योग की क्या भूमिका है? वह इस आलेख में प्रस्तुत है।

संकेत शब्द : अष्टांग योग, पाद, विद्यार्थी, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, विकास।

उपक्रम-आधुनिक काल में संपूर्ण विश्व में लगभग एक दशक से योग के प्रति सभी जनमानस में जो श्रद्धा का भाव पुनर्जागृत हुई है। वो सराहनीय है। इस प्रकार जीवन से भिन्न होने वाला योग, जीवन का अभिन्न अंग बनने में कारगर सिद्ध हुआ है। अतः यह हम मुक्त कंठ से कह सकते हैं कि योग का हमारे जीवन में उत्कृष्ट और महत्वपूर्ण स्थान है।

यदि विद्यार्थियों के जीवन में योग के उपादेयता के विषय में विचार करें तो निश्चित ही यह कह सकते हैं कि योग प्राचीन काल से विद्यार्थी जीवन का अभिन्न अंग रहा है। प्राचीन काल में विद्यार्थी जीवन ब्रह्मचर्य आश्रम के नाम से जाना जाता था तथा योग दर्शन के अष्ट अंग ब्रह्मचर्य आश्रम के नियमों के रूप में अंतर्भूत थे।

विद्यार्थी अर्थात् विद्या को अर्जन करने वाला अथवा ज्ञान का अर्जन करने वाला। विद्यार्थी को अपनी इस लक्ष्य को पाना है तो जरूरी है कि वह अपने मन को एकाग्र करने में सक्षम हो तथा शारीरिक रूप से सुदृढ़ हो। यदि हम कम शब्दों में कहना चाहें तो शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य विद्यार्थी जीवन के लिए अत्यंत आवश्यक है। इन दोनों के बिना विद्यार्थी

अपने लक्ष्य को प्राप्त नहीं कर सकता हम यह अनुभव करते ही हैं कि शारीरिक स्वास्थ्य के बिना हमारा जीवन सुचारू रूप से नहीं चल सकता है, मानसिक स्वास्थ्य का आधार भी शारीरिक स्वास्थ्य ही है।

शरीर ही ठीक नहीं है तो मन से स्वास्थ्य रहना कठिन हो जाता है कहा भी गया है कि “शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्” इस प्रकार शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग का विद्यार्थी के जीवन में होना अत्यंत आवश्यक है इस विषय के विस्तृत चर्चा से यह आवश्यक है कि पतंजलि कृत योग दर्शन का सामान्य परिचय जानें। क्योंकि पतंजलि कृत योगदर्शन ही योग का प्रमुख स्रोत माना जाता है।

योगदर्शन का परिचय - महर्षि पतंजलि कृत योगदर्शन योग पर लिखा गया सर्वप्रथम सुव्यवस्थित ग्रंथ है। भारत के षट् दर्शनों में महर्षि पतंजलि का योग दर्शन बड़ा ही महत्वपूर्ण स्थान रखता है। योगदर्शन को पातंजलि ने 200 ई. पूर्व लिखा था। इसे योग पर लिखी पहली सुव्यवस्थित लिखित कृति मानते हैं। इसमें 195 सूत्र हैं जो चार अध्यायों में विभाजित हैं। पातंजलि ने इस ग्रंथ में भारत में अनंत काल से प्रचलित तपस्या और ध्यान-क्रियाओं का एक स्थान पर संकलन किया और उसका तर्क सम्मत सैद्धांतिक आधार प्रस्तुत किया।

पतंजलि की इस अतुल्य नीधि को मूलतः राजयोग कहा जाता है। इस पर अनेक टिकाएँ एवं भाष्य लिखे जा चुके हैं। इस ग्रंथ का महत्व इसलिए अधिक है क्योंकि इसमें हठयोग सहित योग के सभी अंगों तथा धर्म की समस्त नीति, नियम, रहस्य और ज्ञान की बातों को क्रमबद्ध लिखा गया है। अतः महर्षि पतंजलि योग का पिता कहा जाता है।

इस ग्रंथ के चार अध्याय हैं-

(1) समाधिपाद (2) साधनापाद (3) विभूतिपाद (4) कैवल्यपाद।

1. समाधिपाद - योगसूत्र में प्रथम अध्याय 'समाधिपाद' है जिसमें पतंजलि ने योग की परिभाषा इस प्रकार दी है- 'योगश्चित्तवृत्तिर्निरोधः'¹- चित्त की वृत्तियों का निरोध करना ही योग है। मन में उठने वाली विचारों और भावों की श्रृंखला को चित्तवृत्ति अथवा विचार-शक्ति कहते हैं। अभ्यास द्वारा इस श्रृंखला को रोकना ही योग कहलाता है। इस अध्याय में समाधि के रूप और भेदों, चित्त तथा उसकी वृत्तियों का वर्णन है।

2. साधनापाद - योगसूत्र में दूसरे अध्याय 'साधनापाद' है जिसमें योग के व्यावहारिक पक्ष को रखा है। इसमें अविद्यादि पाँच क्लेशों को सभी दुखों का कारण मानते हुए इसमें दुःख शमन के विभिन्न उपाय बताए गए हैं। योग के आठ अंगों और साधना विधि का भी अनुशासन बताया गया है।

3. विभूतिपाद - योग सूत्र में अध्याय तीन 'विभूतिपाद' है जिसमें धारणा, ध्यान और समाधि के संयम और सिद्धियों का वर्णन कर कहा गया है कि साधक को भूलकर भी सिद्धियों के प्रलोभन में नहीं पड़ना चाहिए।

4. कैवल्यपाद - योगसूत्र में चतुर्थ अध्याय 'कैवल्यपाद' है जिसमें समाधि के प्रकार बताए गए हैं। इसमें कैवल्य प्राप्त करने योग्य चित्त का स्वरूप बताया गया है साथ ही कैवल्य अवस्था कैसी होती है इसका भी जिक्र किया गया है।

महर्षि पतंजलि ने ग्रंथ में किसी भी प्रकार से अतिरिक्त शब्दों का इस्तेमाल नहीं किया और ना ही उन्होंने किसी एक ही वाक्य को अनावश्यक विस्तार दिया। जो बात दो शब्द में कही जा सकती है उसे चार में नहीं कहा। यही उनके ग्रंथ की विशेषता है। अतः महर्षि पतंजलि योग के अनुशासक के रूप में पूज्य हैं।

अष्टांग योग- महर्षि पतंजलि के योग को ही अष्टांग योग या राजयोग कहा जाता है। योग के उक्त आठ अंगों में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है। भगवान बुद्ध का आष्टांगिक मार्ग भी योग के उक्त आठ अंगों का ही हिस्सा है। इसी योग का सर्वाधिक प्रचलन और महत्व है। इसी योग को हम अष्टांग योग के नाम से जानते हैं। अष्टांग योग अर्थात् योग के आठ अंग। दरअसल पतंजलि ने योग की समस्त विद्याओं को आठ अंगों में श्रेणीबद्ध कर दिया है।

योग के इन आठ अंगों का संक्षिप्त वर्णन इस प्रकार है-

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावंगानिⁱⁱ।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ये योग के आठ अंग हैं।

1. यमः- अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाःⁱⁱⁱ।

अहिंसा, सत्य, अस्तेय (सभी प्रकार के चोरियों का अभाव), ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह ये पाँच यम कहलाते हैं। ये सभी सामाजिक नियम हैं।

2. नियमः- शौचसन्तोषतपस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः^{iv}।

शौच (बाहर-भीतर की पवित्रता), सन्तोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्राणिधान (ईश्वर को सब कार्य समर्पण कर देना) ये पाँच नियम हैं। ये सभी व्यक्तिगत नियम हैं। यम और नियम का अनुष्ठान मन, वचन एवं कर्म में एकता लाकर करना चाहिए।

3. आसनः- स्थिरसुखमासनम्^v।

स्थिरता से सुखपूर्वक अभीष्ट समय तक बैठने को आसन कहा गया है।

4. प्राणायामः-तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः^{vi}।

आसन सिद्ध होने के बाद श्वास-प्रश्वास की गति को रोकना प्राणायाम कहलाता है। प्राणायाम के करने से ज्ञान का आवरण क्षीण हो जाता है। इसके कई भेद भी बतलाये गये हैं। प्राणायाम के अभ्यास से साधक में धारणा की योग्यता आ जाती है- ऐसा कहा गया है।

5. प्रत्याहारः- स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः^{vii}।

इन्द्रियों की बाह्यवृत्ति को अपने विषयों में समेट कर मन में विलीन करने के अभ्यास का नाम प्रत्याहार है। प्रत्याहार से इन्द्रियों पर अधिकार हो जाता है। इसके फल के सम्बन्ध में महर्षि पतंजलि कहते हैं-

ततः परमावश्यतेन्द्रियणाम्^{viii}।

इससे योगी की इन्द्रियाँ उसके सर्वथा वश में हो जाती हैं।

उपर्युक्त पाँच साधनों को बहिरंग साधन और बाकी तीन साधनों को अन्तरंग साधन बतलाया गया है।

6. धारणाः- देशवन्धश्चित्तस्य धारणा^{ix}।

किसी एक देश में चित्त को ठहराना धारणा है। मन को किसी देश विशेष में बाँध देना ही धारणा है। धारणा में मन को बार-बार खींच कर उस स्थान विशेष पर लाना पड़ता है।

7. ध्यानः- तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्^x।

जिस ध्येय वस्तु में चित्त को लगाया जाय, उसी में चित्त का एकाग्र हो जाना ध्यान है। लक्षित वस्तु में स्थित मन का क्षण मात्र के लिए भी विचलित हुए बिना एक ही प्रकार के प्रवाह में रहना ध्यान कहलाता है। इस प्रवाह का अन्तिम परिणाम समाधि होता है।

8. समाधिः- तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः^{xi}।

ध्यान करते-करते अपनी स्थिति को भूलकर जब चित्त ध्येयाकार में परिणत होता है। उसकी ध्येय से भिन्न उपलब्धि नहीं रहती उस ध्यान का नाम ही समाधि है। किसी एक ध्येय पदार्थ में धारणा, ध्यान और समाधि ये तीनों होने से वह 'संयम' कहलाता है। भिन्न-भिन्न ध्येय पदार्थों में संयम करने से भिन्न-भिन्न फल की प्राप्ति बतलाई गई है।

समाधि के सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात दो भेद माने गये हैं। सम्प्रज्ञात समाधि में सविकल्प और निर्विकल्प दो प्रकार की समाधि है। ध्येय पदार्थ में उसके स्वरूप के साथ-साथ नाम और प्रतीति का चित्त में भाव होना सविकल्प और नाम और प्रतीति का अभाव होना निर्विकल्प समाधि है और अन्त में प्रकृति और पुरुष के वास्तविक स्वरूप का ज्ञान होने पर चित्त की वृत्तियों का अभाव हो जाना निर्बीज समाधि कहलाता है। इसे ही असम्प्रज्ञात या धर्ममेध समाधि भी कहते हैं। निर्बीज समाधि को ही इसमें अष्टांग योग या पतंजलि राज योग का अन्तिम लक्ष्य माना गया है।

विद्यार्थी जीवन में योग का प्रभाव- विद्यार्थियों के लिए योग बहुत ही लाभदायक माना गया है इससे विद्यार्थी के मन-मस्तिष्क में स्थिरता आती है और विद्यार्थी को अपनी पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने में भी सहायता मिलती है। योग के चमत्कार को तो पूरी दुनिया ने स्वीकार किया है इसी वजह से दुनिया के अधिकांश देशों में योग शिक्षा को अनिवार्य किया गया है। योग के प्रभाव को देखते हुए आज चिकित्सक एवं वैज्ञानिक योग के अभ्यास की सलाह देते हैं। योग साधु-संतों के लिए ही नहीं है समस्त मानव जाती के लिए आवश्यक है, विशेषकर छात्र जीवन के लिए तो बहुत ही आवश्यक है।

बुद्धि तेज होती है - वैसे तो बाजार में कई तरह के दवा उपलब्ध है दिमाग को तेज करने के लिए, जो की महज एक छलावा से ज्यादा और कुछ नहीं है लेकिन योग एक प्राकृतिक साधन है जिसका कोई मुकाबला नहीं। सही खानपान और नियमित योगक्रिया से दिमाग को तेज करने में मदद मिलती है जिससे विद्यार्थी में बचपन से ही अच्छी सोच का विकास होता है और वे सदा सकारात्मक बनते हैं। अपने विद्यार्थी को योग का ज्ञान दें और उनकी बुद्धि को तेज करने में अपना योगदान दें।

एकाग्रता को बढ़ाता है योग -जिन विद्यार्थियों में पढ़ाई के प्रति अरुचि या मन ना लगना जैसी समस्या होती है उन विद्यार्थियों के लिए योगक्रिया चमत्कार जैसा काम करती है। सुबह के वक्त योग करने से विद्यार्थियों में एकाग्रता और दृढ़ता बेहतर होती है। इससे तन-मन स्वस्थ और निरोग रहता है और बच्चे सभी क्षेत्र में अक्ल रहते हैं। योग के निरंतर अभ्यास से विद्यार्थियों में पढ़ाई की भावना प्रबल होती है।

लक्ष्य प्राप्ति में सहायक -योग का अभ्यास व्यक्तियों में छुपी हुई शक्तियों को जागृत करता है इसलिए वर्तमान परिवेश में शिक्षा जगत में योग की शिक्षा अनिवार्यता है। क्योंकि छात्र योग के बल पर अपने मस्तिष्क को शुद्ध करके विचार शक्ति को बढ़ा सकते हैं जिससे छात्रों को लक्ष्य प्राप्ति में सहायता मिलती है। जो बच्चे शुरू से ही योग करते हैं वे अपने व्यवहार तथा कार्यों से दूसरों को प्रेरणा देते हैं। योग की सहायता से बच्चे अपने लक्ष्य को जल्दी भेद पाते हैं। जो लोग अपनी मंजिल तक नहीं पहुँच पाते और यदि उन्हें जीवन में लक्ष्य की प्राप्ति करनी है तो योग का अभ्यास आवश्यक है।

मन को आत्मविश्वास से भरता है - आजकल के विद्यार्थी को पढ़ाई और प्रतियोगिता का बोझ बचपन से ही उठाना पड़ता है। बचपन से ही उनमें जीत की ऐसी भावना भर दी जाती है कि जब वे हारते हैं तो यह वो सहन नहीं कर पाते और अपना आत्मविश्वास खो बैठते हैं और अपने मन से भी कमजोर हो जाते हैं, इसलिए विद्यार्थियों को शुरू से योग शिक्षा देना बहुत आवश्यक है। योग से विद्यार्थी की सहनशीलता बढ़ती है और मन शक्तिशाली होता है। योगाभ्यास से मन-मस्तिष्क का संतुलन बना रहता है जिससे दुःख-दर्द-समस्याओं को सहन करने की शक्ति प्रदान होती है। योग विद्यार्थियों को आगे बढ़ने की और आत्मविश्वास को बढ़ाने की शक्ति देता है।

व्यसनों से मुक्ति मिलती है -अधिकांश विद्यार्थियों को अपने शिक्षाकाल में ही बुरी संगत और बुरी लत लग जाती है जो उनके भविष्य के लिए बहुत ही हानिकारक साबित होते हैं। मादक द्रव्य का स्वास्थ्य पर इतना बुरा असर पड़ता है की बच्चे अपनी राह भटक जाते हैं। लेकिन योग का नियमित अभ्यास इन व्यसनों से छुटकारा दिलाने में सक्षम है क्योंकि योग से मन-

मस्तिष्क की चेतना जागृत होती है और विद्यार्थी को अच्छी व गलत आदत का आभास होने लगता है। आपके बच्चे मादक द्रव्यों के सेवन से पूर्णतः दूर रहे उसके लिए उन्हें बचपन से ही योग की शिक्षा दें।

निष्कर्ष- उपर्युक्त विवेचन से योग का विद्यार्थियों के जीवन में स्पष्टतः उपादेयता नजर आता है। छात्रों को अपने जीवन निर्माण में योग का सहारा जरूर लेना चाहिए। योग आपकी शिक्षा में विकास करता है, सही मार्ग दिखाता है और आपको हर तरह से सक्षम बनाता है। क्योंकि योग से शरीर निरोग रहता है और निरोगी काया जीवन के किसी भी पड़ाव को पार कर सकती है। अंत में हम यही कहेंगे योगाभ्यास सभी को करना चाहिए लेकिन विद्यार्थी को योग की शिक्षा बचपन से दे जिससे वे बड़े होकर एक स्वस्थ और कुशल नागरिक बन सके।

संदर्भ -

1. योगदर्शन, पतंजलि मुनि, डॉ. देवी सहाय पाण्डेय, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, देहली, 2013।
2. भारतीय दर्शन, जगदीशचन्द्र: मिश्र: चौखम्बा-सुरभारती प्रकाशनम्, वाराणसी, 2015।
3. सर्वदर्शनसंग्रहः, माधावाचार्यकृतः (स.) डॉ. उमाशंकरः शर्मा ऋषिः चौखम्बा-विद्याभवनम्, वाराणसी, 2016।

-
- i. योग.द.पा.1सू.2
 - ii. योग.द.पा.2सू.29
 - iii. योग.द.पा.2सू.30
 - iv. योग.द.पा.2सू.32
 - v. योग.द.पा.3सू.51
 - vi. योग.द.पा.2सू.49
 - vii. योग.द.पा.2सू.54
 - viii. योग.द.पा.2सू.55
 - ix. योग.द.पा.3सू.1
 - x. योग.द.पा.3सू.2
 - xi. योग.द.पा.3सू.3