भारतीय दर्शनशास्त्र

(INDIAN PHILOSOPHY)

संपादक
प्रसादराव जामि

Published by:
Rajiv Kumar Sharma
JTS Publications
V-508, Gali No. 17, Vijay Park Delhi-110053
Mob.08527460252, 9990236819*
Email: jtspublications@gmail.com

भारतीय दर्शनशास्त्र

संपादक
प्रसादराव जामि

© Publisher
First Edition, 2025
ISBN 978-93-49496-73-6
Price : 1500/-

वैधानिक चेतावनी

पुस्तक के किसी भी अंश के प्रकाशन- फोटोकॉपी, इलेक्ट्रॉनिक माध्यमों में उपयोग के लिए लेखक/ संपादक/ प्रकाशक की लिखित अनुमति आवश्यक है। पुस्तक में प्रकाशित शोध-पत्रों में निहित विचार तथा संदर्भों का संपूर्ण दायित्व स्वयं लेखकों का है। संपादक/ प्रकाशक इसके लिए उत्तरदायी नहीं है।

Cover Design : Rajiv Sharma
Laser typeset by : Santoshi Computers, Delhi-53

PRINTED IN INDIA
Published and Printed by JTS Publications, Delhi-110053

अनुक्रमाणिका

क्र.	लेख का नाम /लेखक	पेज
	सम्पादकीय- प्रसादराव जामि	05
1.	भारतीय दर्शनशास्त्र **प्रसादराव जामि**	11
2.	भारतीय दर्शनशास्त्र और मनोविज्ञान **डॉ. मयुर वासुरभाई भम्मर**	16
3.	जैन दर्शन की वैज्ञानिकता, व्यापकता एवं सार्वभौमिकता **आनंद कुमार जैन**	24
4.	भारतीय दर्शनशास्त्र और ज्ञान परंपरा: वेद, उपनिषद, और पुराणों के संदर्भ में काव्यात्मक विवेचना **वी. एन. वी. पद्मावती**	33
5.	बौद्ध दर्शन **वागीश दुबे**	37
6.	वेदान्त दर्शनः- भारतीय ज्ञान परम्परा का अप्रतिम स्वरूप **डॉ. हरीश कुमार पाण्डेय**	42
7.	भारतीय दर्शन शास्त्र **डॉ. देवेंद्र नाथ साह**	47
8.	वेद **नीलम रानी सक्सैना**	49
9.	शिक्षा और योग दर्शन **डॉ. भुपेन्द्र कौर**	51
10.	भारतीय सनातन धर्म **सावित्री जामि**	58
11.	नैतिक मूल्यों की प्राप्ति: आध्यात्मिक चिंतन का मार्ग **डॉ. ज्योतिन्द्र कुमार पाठक**	60
12.	लोक संस्कृति **सत्येन्द्र कुमार पाठक**	70
13.	श्रीमद्भागवतपुराणे समुपनिबद्धाः सांख्यदर्शनविषयविशेषाः **डॉ.सि हेच्. पवन् कुमारः**	72
14.	योग दर्शन **प्रवीण कुमार जामि**	77

15.	भारतीय दर्शन में सौंदर्य की अवधारणा: एक दार्शनिक विश्लेषण **हितेश कुमार**	79
16.	भारतीय दर्शनशास्त्र और ज्ञान परंपरा **लक्ष्मी प्रसन्ना जामि**	83
17.	भारतीय दर्शन शास्त्र और ज्ञान परंपरा **डॉ अरुण कुमार मिश्र**	85
18.	प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग दर्शन का विश्वकल्याण के रूप में निर्धारण **प्रदीप कुमार मौर्य**	90
19.	बदलते हुए परिवेश में बौद्ध दर्शन की शिक्षा में उपादेयता **मु० सैफुर्रहमान**	102
20.	भारतीय दर्शन शास्त्र एवं आत्मा ज्ञान **श्रीमती अरुणा अग्रवाल**	110
21.	रामायण **श्रीमती अरुणा अग्रवाल**	111
22.	प्रकृति **श्रीमती अरुणा अग्रवाल**	113
23.	भगवान बुध्द का धम्म दर्शन **मधु बावलकर**	115
24.	भारतीय दर्शनशास्त्र में शिक्षा **डॉ. समीना कुरैशी**	121
25.	नवाचार और भारतीय दर्शन- एक नजर में **डॉ हस्ती मल आर्य हस्ती**	125
26.	जैनधर्म, दर्शन और आदर्श समाज **विवेक कुमार शर्मा**	134
27.	गीता में वर्णित आत्मा, कर्म व पुनर्जन्म सिद्धांत **राजबीर सिंह**	138
28.	भारतीय दर्शनशास्त्र : एक व्यापक अध्ययन **डॉ. अनीता देवी**	142
29.	भारतीय दर्शन और हिन्दी प्रेमाश्रयी काव्यधारा **डॉ. श्रुति गोखले, उज़मा खान**	145
30.	भारतीय ज्ञान परंपरा **डॉ. शिवदयाल पटेल**	150
31.	বেদান্তের আধিকারী প্রসঙ্গ বিষয়ে একটি আলোচনা **Paresh Garai**	153
32.	योग का भारतीय जीवन शैली के रूप में महत्व **प्रिन्स कुमार**	159

33. श्रीकृष्ण और ऋषि संदीपनि प्रसंग का दार्शनिक अध्ययन : भारतीय ज्ञान परम्परा की कला-विद्या के संदर्भ में 164
डॉ. रेनू चौधरी

34. शिक्षा : एक परिचय
Dr Meena Vishweshwar Rakshe 171

35. भारतीय ज्ञान प्रणाली के स्वरुप का विश्लेषणात्मक अध्ययन (योग विद्या के विशेष सन्दर्भ में) 174
डॉ संदीप कुमार चौरसिया

36. समाज के विकास में धर्म की उपयोगिता
डॉ. महेन्द्र सिंह, डॉ. अजय कुमार, सुरेश कुमार पाण्डेय 185

37. भारतीय दर्शनशास्त्र एवं ज्ञानपरम्परा के परिप्रेक्ष्य में राधावल्लभ सम्प्रदाय का काव्य और संगीत 189
यतेन्द्र द्विवेदी, डॉ. श्रुति गोखले

38. भारतीय राजनीति दर्शन का समकालीन भारतीय राजनीति में विघटन : समस्याएँ और समाधान 194
SUMIT KUMAR

39. भारतीय दर्शन और ज्ञान परंपराओं का अनुवाद के माध्यम से वैश्विक प्रसार: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन 198
राजेश कुमार , डॉ. धीरेंद्र शुक्ल, डॉ. रचना तैलंग

40. भारतीय दर्शन में 'धम्मपद'
डॉ०सिन्धु कुमारी 202

41. भारतीय दर्शनशास्त्र
श्रीमती अरुणा अग्रवाल 209

42. नीरज के काव्य में भारतीय दर्शन का स्वरुप : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन
दीपेश कुमार शर्मा, डॉ. संगीता सक्सेना 210

43. श्रीमद्भगवद्गीता का समाजदर्शन
डॉ. रश्मि पटेल 214

44. Education in Indian philosophy of life
Mr. Saroj Kumar Ojha 218

45. Epistemology of Death: A Philosophical Analysis Based on the Limits of Experience, Perception, and Evidence 225
Dr. Indu Rani Singh

46. Indian Philosophy and Literature
Sakshi Patel 232

47. Political Philosophy of Swami Vivekanand and Sri Aurobindo A Comparative Study 239
Dr. Triveni Patel

48. Existentialism in Indian Philosophy: An Overview
Prof. B K Patel 244

49. A Comparative Study of Philosophy of Kabir and Rabindra Nath Tagore 251
Dr. Chouleshwar Kumar Chandrakar

50. Indian Philosphy 256
Rakhi Chauhan

51. Philosophy of Swami Vivekananda and Swami Dayananda Saraswati: A Sociological Reflection on Indian Society and Agriculture 260
Amit Kumar

52. Philosophy and Science: An Integrated Perspective 263
Ajay Kumar Patel

9
शिक्षा और योग दर्शन

डॉ. भुपेन्द्र कौर, सहायक प्राध्यापक, शिक्षाशास्त्र विभाग
स्कूल ऑफ एजूकेशन एण्ड ह्यूमैनिटीज, आईएफटीएम विश्वविद्यालय, मुरादाबाद (यू0पी0)

प्रस्तावना—सृष्टि के आरम्भ से पृथ्वी के जन्म के साथ ही मनुष्य ने जीवन में दुःख का अनुभव करके उससे बचने का प्रयास किया। उसी काल में त्रिविध दुःखों का निवारण करने के लिए निज अनेक उपायों का अनुसंधान किया, योग साधना उनमें मुख्य है। विश्व के प्राचीनतम् साहित्य में सर्वप्रथम योग का संकेत मिलता है। वेद का मुख्य प्रतिद्यात विषय ब्रह्म ज्ञान था, जिसका उददेश्य चित्त शुद्धि के फलस्वरूप व्यक्ति विशेष में ज्ञान ग्रहण करने की योग्यता उत्पन्न करके उसे कर्मकाण्ड से हटाकर परमात्मा स्वरूप में स्थित करना था।

योग भारतवर्ष की एक प्राचीनतम साधना पद्धति एवं सर्वसम्मत अविसम्वादि सार्वभौम सिद्धान्त है। यह भारतीय जीवन पद्धति का महत्वपूर्ण अंग है। यह कब कहाँ और किसके द्वारा सर्वप्रथम प्रकट किया गया यह निर्विवाद नहीं है। जब हम इस ओर दृष्टि ले जाते हैं तो सर्वप्रथम विश्व के प्राचीनतम ग्रंथ वेद में योग शब्द की चर्चा हुई है। वेद भारतीय संस्कृति एवं ज्ञान विज्ञान के मूल स्त्रोत हैं। वेद का मुख्य प्रतिपाद्य विषय वह ज्ञान ही है, अन्यतम तो वह ज्ञान परम्परा व योग प्रेरित करने के लिए ही है। इस प्रकार हम कह सकते हैं कि योग विद्या का प्रारम्भ वेदों से ही हुआ। कुछ विद्वानों की मान्यता है कि योग सैन्धव (सिन्धु घाटी सभ्यता) की देन है क्योंकि सिन्धु घाटी सभ्यता के अवशेषों में विभिन्न मुद्राओं एवं आसनों की आकृतियां मिलती हैं जिससे यह स्पष्ट होता है कि उन दिनों भी योग के अभ्यास किये जाते रहे होगे। किन्तु साथ ही अन्य अवशेषों से यह भी प्रतीत होता है कि सिन्धु घाटी सभ्यता में वैदिक क्रिया कलापों को भी प्रयोग में लाया जाता रहा है जिससे यह वैदिक सभ्यता के बाद होने वाली वैदिक मूलक सभ्यता है।

वेद अध्ययन से यह स्पष्ट हो जाता है कि योग सम्बन्धी विचार धारा का उल्लेख सर्वप्रथम ही ऋग्वेद में हुआ है। लेकिन योग का उद्भव वेदों की रचना से पूर्व ही हुआ इस बात के प्रबल प्रमाण हैं या यूँ कहें कि योग की उच्च अवस्था में ही ऋषियों को वेद का ज्ञान प्राप्त हुआ। ऋषियों ने विश्व में निहित सत्य का दर्शन करके उसे ही वैदिक मन्त्रों के रूप में प्रकट किया यथा—

"तद्यदेनां स्तपस्य भावात्ब्रह्म स्वयम्भवभ्यानर्षतः।
त्दष्यों भवं स्महर्षिणां ऋषि त्वमिति विज्ञायते।।"

योग का सर्वप्रथम वर्णन किसके द्वारा किया गया, योग के आदि प्रवक्ता कौन हैं यह भी निर्विवाद नहीं है। नाथ परम्परा के योगी आदिनाथ शिव को प्रथम वक्ता मानते हैं। उनके अनुसार भगवान शिव ने ऋषि के प्रारम्भ में मनुष्यों के कल्याणार्थ इस विद्या का सर्वप्रथम उपदेश माता पार्वती को दिया था। जिसे वहीं पास के सरोवर के जल में एक मत्स्य सुन रहा था। इसी को शिव ने कृपा करके मत्स्येन्द्रनाथ बना दिया। इन्होंने आगे योग विद्या का प्रचारा किया।

योग का सर्वप्रथम वर्णन श्रुति और स्मृति ग्रन्थों में है। अतः इन्हीं के आधार पर प्रथम वक्ता का निर्धारण करना समीचीन होगा। याज्ञवल्क्य स्मृति में कहा गया है—हिरण्यगर्भो योग वक्ता नान्यः12/5

हिरण्यगर्भ भगवान ने सबसे पहले सनकादिक एवं विवष्वान को परमातत्मा साक्षात्कार रूप सनातन योग का उपदेश दिया। सनक, सनातन, सनन्दन, कपिल, वोढु, पंचशिख आदि योग के अनुयायी हुए। श्रीमद्भागवदगीता में इस अभिप्राय की पुष्टि हुई है—

जो मनुष्य अनन्त काल तक देह अभिमान त्याग कर प्रभु के निर्गुण स्वरूप में चित्त लगाये इसी को भगवान हिरण्यगर्भ ने योग की सबसे बडी कुश्लता कहा है इससे प्रतीत होता है कि योग के प्रथम प्रवक्ता हिरण्यगर्भ है। इस बात का भी मतैक्य नहीं है क्योंकि हिरण्यगर्भ नामक किसी भी ऐतिहासिक मनुष्य का

कहीं पर भी उललेख नहीं प्राप्त होता। हिरण्यगर्भ कोई मनुष्य नहीं हो सकते। इसकी पुष्टि वेदों में भी की गई है। ऋग्वेद में कहा गया है–

हिरण्यगर्भा समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्।
सदाधार पृथ्वीः द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविशा विधेम।।

अर्थात सर्वप्रथम हिरण्यगर्भ ही उत्पन्न हुए जो सम्पूर्ण विश्व के एक मात्र पति है, जिन्होने अन्तरिक्ष, स्वर्ग व पृथ्वी सबको धारण किया अर्था उपयुक्त स्थान पर स्थिर किसत्रया उन प्रजापति देव का हवन द्वारा पूजन करते हैं। इसी प्रकार का वर्णन 'अदभुत रामायण' में किया है।

योग शिक्षा

योग स्वयं में शिक्षा की एक विशिष्ट विधि है, जिसे आत्मशिक्षा कहा जा सकता है। एक बालक के लिए सच्ची शिक्षा जिन आवश्यकताओं की पूर्ति करती है, योग भी उन सभी आवश्यकताओं की परिपूर्ति में हर संभव सहायक होता है। इतना ही नहीं योग हमेशा पूर्णता एवं सर्वांग पक्ष पर जोर देता है। योग शिक्षा के मर्मज्ञ स्वामी शिवानन्द सरस्वती विद्यार्थियों के लिए योग शिक्षा के महत्व को अपनी पुस्तक समाधि योग में इस प्रकार प्रस्तुत किया है– Yoga helps the students to attain ethical perfection and perfect concentration of mind and to unfold various psychic powers. It teachers applied psychology. स्वामी जी के कथन का एक मर्म यह है कि विद्यार्थियों में मानसिक एवं मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की परिपूर्ति करने में योग पूरी तरह सक्षम है। वस्तुतः विद्यार्थियों में मस्तिष्क तथा क्षमता का विकास एक आधारभूत आवश्यकता है। कहते हैं, अनेक शिक्षार्जन पढाई–लिखाई करने के बाद मस्तिष्क का केवल 7–8 प्रतिशत हिस्सा ही जागृत होता है, बाकी प्रसुप्त ही रह जाता है। किन्तु योग कहता है ऐसा नहीं है, विभिन्न यौगिक प्रक्रियाओं के माध्यम से बचपन से ही प्रयास करने करने पर मस्तिष्क का अधिकतम भाग जागृत किया जा सकता है। वास्तव में इसी दृष्टि के आधार पर प्राचीन शिक्षा परम्परा में विद्यार्थियों को शिक्षा और योग का अभ्यास साथ–साथ कराया जाता था। फलस्वरूप प्रखर, तेजस्वी, पराक्रमी, साहसी, ऋषि–मनीषी स्तर के विद्यार्थी गढे जाते थे। योग और शिक्षा का पूरक संबंध आज के परिप्रेक्ष्य में भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना कि प्राचीन समय में था। योग के अनेक साधन प्रक्रियाएँ किस प्रकार बालको व विद्यार्थियों की मस्तिष्कीय क्षमता, सृजनात्मकता आंतरिक क्षमता, बौद्धिक परिपक्वता आदि क्षमताओं का अभिवर्धन करती है, इसका वैज्ञानिक स्वरूप क्या है? इस सम्बन्ध में आज अनेक शोध अनुसंधान कार्य किए जा चुके है। वृहद शोध अनुसंधान करने के बाद परिणाम प्रस्तुत करते हुए मास्को के इन्स्टीटयूट ऑफ जनरल साइकोलॉजी के प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक जी. एन. क्राइजेन्पेस्की का कहना है– योगाभ्यास परक प्रक्रियाएँ आन्तरिक ऊर्जा की अभिवृद्धि करनेएवं चेतना के विकास के लिए बहुत उपयोगी है। योगासनों द्वारा मस्तिष्क सहित सम्पूर्ण तंत्रिका तंत्र पर नियंत्रण साधा और उन्हें सुव्यवस्थित किया जा सकता है। प्रख्यात विदुशी साधिका गेराइडन कोस्लर कहती हैं–"मेरा दावा है कि योग मानसिक विकास की एक व्यावहारिक विधि है।"

उपरोक्त वर्णित क्रिया प्रतिक्रियाओं के अतिरिक्त योग के माध्यम से विद्यार्थियों के व्यक्तित्व में निम्न गुणों का अभिवर्णन किया जा सकता है–

1. सीखने की क्षमता, स्मृति क्षमता, तर्कक्षमता, एकाग्रता, अन्तर्ज्ञान, त्वरित निर्णय क्षमता, सुस्पष्ट प्रत्यक्षण आदि का क्रमिक विकास।

2. आईक्यू., ईक्यू., एवं एस. क्यू का समानान्तर एवं संतुलित विकास जिसके माध्यम से आई क्यू., ईक्यू., एवं एस. क्यू का समानान्तर एवं संतुलित विकास जिसके माध्यम से प्रतिभा का जागरण।

3. सजगता, विधेयात्मक चिन्तन, आत्मविश्वास, भावनात्मक बुद्धि आदि का विकास।

4. आत्मानुशासन, उत्कृष्ट चरित्र–चिन्तन, व्यवहार, सुसंगठित व्यक्तित्व।

5. स्वप्रवन्धन का ज्ञान, सुव्यवस्थित जीवन शैली की प्रवृति, संयमित एवं संतुलित आहार–बिहार करने की प्रेरणा।

6. मानसिक व भावात्मक विकास में बाधा डालने वाले तत्व–तनाव, विकृतियों का समुचित निराकरण।

7. मानवीय मूल्य–सेवा, सहिष्णुता, दया, करूणा, परोपकार, सौजन्य, त्याग उदारता, सहानुभूति, सहअस्तित्व का भाव आदि का विकास।

यहाँ यह स्पष्ट कर देना उपयुक्त है कि योग का उददेश्य आत्मसाक्षात्कार पूर्वक सामाधि प्राप्त ही उपदिष्ट किया गया है, परन्तु योगांगों का पालन शिक्षा के क्षेत्र में भी उतना ही उपादेय है। योग का महत्व जितना व्यक्तिगत रूप से है उतना ही सामाजिक स्तर पर दृष्टिगत होता है समाज व्यक्तियों से मिलकर बना है समाज में जब यम, नियमों का पालन करते हैं तो उनके अनुरूप सुन्दर, संयमी समाज का निर्माण प्रारम्भ हो जाता है जैसा के उपरोक्त भी कहा गया है कि योग साधना से प्रवृत हुआ व्यक्ति अनेक उपलब्धियों को प्राप्त होता है। वह चरित्रवान, सन्मार्ग पर दुस्साहसपूर्वक चलने वाला, लोक–मंगल के लिए आत्म–सर्मपणकर्त्ता होता है। तो वह सम्पूर्ण जगत को एक दिशा प्रवाह प्रदान करता है। आत्मा का परमात्मा से मिलन मस्तिष्क का शरीर पर नियन्त्रण, व्यक्तित्व को सच्चे अर्थो में सुंस्कृत और समुन्नत बनाना, चित की वृत्तियों का विरोध, क्या ये सब किसी विधा द्वारा सम्भव है? यदि इस दिशा में खोज की जाए तो हमारे सामने यह तथ्य प्रकट होता है कि योग विधा ही एक ऐसा ज्ञान है, विज्ञान है, जिसे जीवन में उतार कर मानव इन उपलब्धियों को प्राप्त कर सकता है अतः अपने इन विशिष्ट गुणों के कारण आध्यात्मिक क्षेत्र, वैज्ञानिक क्षेत्र व अन्य क्षेत्रों में योग का अपना विशिष्ट महत्व है।

योग का अर्थ एवं परिभाषा

योग एक गूढ एवं जटिल शब्द है। इसका व्यवहार बहुत ही व्यापक अर्थ में किया जाता है और इसका क्षेत्र भी बहुत विस्तृत है। योग शब्द पर विचार करने पर यह तथ्य सामने आता है कि योग शब्द संस्कृत के 'युज' धातु से बना है जिसका अर्थ है जोडना अर्थात किसी वस्तु से अपन को अथवा किसी कार्य में लगाना। अर्थात् कार्य के लिए आरूढ हो जाना कमर कस लेना जिस प्रकार के उददेश्य की सिद्धि करनी होती है उसी प्रकार का उद्योग भी करना होता है। इसलिए उद्योग शारीरिक, मानसिक दोनों हो सकता है जीवन की पूर्णता प्राप्त करने के लिए मन से और शरीर से जो प्रिया करनी होगी उसे योग कहते है।

पणिनिगण पाठ में तीन 'युज' धातु हैं। दिवादिगणीय "युज" धातु का अर्थ है–समाधि। इसका प्रकृति प्रत्यय करने पर सम+आ+कि+सम् = सम्यक्। आ+धा = स्थापन। सम्यक स्थापन समाधि शब्द का प्रकृति प्रत्यय प्राप्त अर्थ है। जब मन का प्रगााढ संयोग सुशुम्नान्तर्गत ब्रह्मनाडी से होता है तब पूर्ण समाधि की स्थिति प्राप्त होती है।

रूधादिगणीय 'युज' धाते का अर्थ है– 'युजिर योगे' अर्थात संयेग (जोडना) है। 'युज्यतेहसौ योगः' जो युक्त करे, मिलाते हो उसे योग कहते है।

'तं विद्याद् दुःख संयोग वियोगं योगसंज्ञितम्' ।।

अर्थात 'दुखरूप' संसार के संयोग से रहित होने का नाम ही योग है। योग का आध्यात्मिक अर्थ है वह साधन जिसके द्वारा योगी को जीवात्मा और परमात्मा के साथ ज्ञानपूर्वक संयोग होता है।

चुरादिगणीय 'युज' धातु का सम्बन्ध भी 'वंशीकृतस्य मनसः' से है अर्थात मन को वश् में करना ही मन का संयमन है। समाधि के अन्तरंग प्रत्याहार धारणा और ध्यान इन तीनों को एक ही साथ संयम नाम दिया गया है यह त्रिविध 'युज' धातु ही योग शब्द के मूल में वर्तमान है। 'योग' शब्द का अर्थ–क्षेत्र अत्यन्त व्यापक है। जिस 'योग' का जो विशेष अर्थ उददेश्य होता है, उसका संकेत करने वाला शब्द आगे जोड दिया जाता है। जैसे–भक्तियोग का अर्थ– ब्रह्मसत्ता, भक्तिभाव से जुडे रहने की जीवन पद्धति। ज्ञान योग का अर्थ है–ज्ञान साधना द्वारा सर्वव्यापी सत्ता की अखण्ड अनुभूति। मन्त्रयोग अर्थात मन्त्र जप द्वारा आत्म चेतना का ब्रह्म चेतना से समरसता प्राप्त करने का प्रयास। कर्मयोग को प्रखर स्वस्थता के लिए की जाने वाली विशिष्ट शारीरिक मानसिक क्रियाओं का अभ्यास।

योग का अर्थ सभी आचार्यो ने आत्मदर्शन तथा ब्रह्मसाक्षात्कार कहा है वेदादिक शास्त्रों में भी आत्मदर्शन तथा ब्रह्मसाक्षात्कार होने की बात कही है।

वह परमब्रह्म परमात्मा सर्वान्तर्यामी होने के कारण सबके हृदय में ज्योतिष्मान के रूप में कवद्यमान है। इस से बढकर आत्मदर्शन तथा ब्रह्मसाक्षात्कार के लिए क्या प्रमाण हो सकता है। अतः योग समाधि के

द्वारा आत्मदर्शन करना और अन्त में कैवल्य मोक्ष को प्राप्त कर लेना ही योग है और यही योग का वास्तविक अर्थ है। योग को अलग–अलग विषयों, ग्रन्थों, विद्वानों ने अनेक प्रकार से परिभाषित किया है जो कि निम्न प्रकार है–

महर्षि व्यास के अनुसार योग–'योगसमाधिः' योग को समाधि बतलाया है। जिसका भाव यह है कि जीवात्म इस उपलब्ध समाधि के द्वारा सच्चिदानन्द (सत+चित+आनन्द) स्वरूप ब्रह्म का साक्षात्कार करें।

मनुस्मृति के अनुसार–"ध्यान योगेन सम्पष्यदगतिरस्यान्तरात्मनः।" 16/731 ध्यान योग से भी आत्मा को जाना जा सकता है इसलिए ध्यान–योग परायण होना चाहिए। अर्थात–प्राण, मन व इन्द्रियों का एक हो जाना, एकाग्रावस्था को प्राप्त कर लेना, बाह्य विषयों से विमुख होकर इन्द्रियों का मन में और मन का आत्मा में लग जाना, प्राण का निष्चल हो जाना योग है।

याज्ञवलक्य स्मृति के अनुसार–"संयोगों योग इत्यक्तो जीवात्मनो" जीवात्मा व परमात्मा के मिलन को योग कहा है। आत्मा अपने चित्त को शुद्ध कर सभी सांसारिक बन्धनों को काटकर परमात्मा के सानिध्य में निवास करें। उनके अनुसार आत्मा अज्ञान के कारण परमात्मा को भूलकर इस संसार चक्र में फंसा हुआ है। जब ज्ञान का उदय हो जाता है तो उसका परमात्मा से मिलन हो जाता है फलस्वरूप उसके सभी दुख समाप्त हो जाते है। इसलिए आत्मा के मिलन को योग कहा जाता है।

अग्नि पुराण के अनुसार–"ब्रह्म प्रकाश्रम् ज्ञानं योगस्थ त्रैचित्तता
चित्त वृत्ति निरोधष्च :जीवन ब्रह्मामात्मनों परः।।"

अर्थात् ज्ञान का प्रकाश् पडने पर चित्त ब्रह्म में एकाग्रता हो जाता है जिससे जीवन का ब्रह्म में मिलन हो जाता है। ब्रह्म में चित्त की यह एकाग्रता ही योग है।

जीवात्मा व परमात्मा का अलग–अलग होना ही दुख का कारण है और इनका अपृथक भाव ही योग है। (एकत्व की सिथति ही योग है।) (आत्मा +परमात्मा)

महर्षि अरविन्द के अनुसार–योग वह सर्वाग साधन प्रणाली है जिससे सांसारिक जीवन और आध्यात्मिक जीवन के बीच सर्व विजयी सामांजस्य स्थापित हो सके अर्थात मानव जीवन के भीतर भगवान और प्रकृति का पुनर्मिलन योग है।

रांगेय राघव के अनुसार–रांगेय राधव अपनी पुस्तक "गोरखनाथ और उनका युग" में शिव व शक्ति के मिलन को योग कहते हैं। योग जीवन जीने की कला है।

गीता के अनुसार–गीता में श्रीकृष्ण ने योग को परिभाषित करते हुए अर्जुन से कई बाते कहीं–"योगसथ कुरू कर्माणि संगत्यक्त्वा धनंजय।

जब किसी भी कर्म में आसक्ति होती है तभी उसके भले या बुरे फल का प्रभाव हमारे दिल–दिमाग पर पडता है और उसके अनुसार ही संस्कार बन जाता है फिर वही संस्कार पाप और पुण्य के रूप में कर्म की परिपक्व अवस्था में उदय होता है। इसी कर्मफल को भुगतने के लिए ही विभिन्न योनियों में जन्म लेना पडता है और इस तरह से जन्म–मृत्यु के चक्र में न पडे और जब वह दशा प्राप्त हो जाती है, तो दिल–दिमाग एकरस, संतुलित रहता है। सम रहता है इसी दशा का नाम समत्व है। समता ही योग है।

योग अध्ययन के उददेश्य–योग जीवन की कला है। साधना विज्ञान में इसका महत्वपूर्ण स्थान है। इसकी साधना व सिद्धान्तों में ज्ञान का महत्व दिया है। इसके द्वारा आध्यात्मिक और भौतिक विकास सम्भव है वेदों पुराणों में भी योग की चर्चा की गई है। यह सिद्ध है कि यह विद्या प्राचीन काल से ही बहुत विशेष समझी गई है। उसे जानने के लिए सभी ने श्रेष्ठ स्तर पर प्रयास किए हैं और गुरूओं के शरण में जाकर जिज्ञासा प्रकट की व गुरूओं ने शिष्य की पात्रता के अनुरूप योग विद्या उन्हें प्रदान की अतः आज के विद्यार्थियों का यह कर्तव्य है कि इन महात्माओं, विद्वानों द्वारा प्रदान विद्यों को जानने और चन्द सुख व भौतिक लाभ को ही प्रधानता न देते हुए यह समझे कि यह श्रेष्ठ विद्या इन योगियों ने किस उददेश्य से प्रदान की।

आज का मानव जीवन कितना जटिल है उसमें कितनी उलझने और अशान्ति है वह कितना तनावयुक्त और विद्रुप हो चला है। यदि किसी को दिव्य दृष्टि मिल सकी होती तो वह देख पाता कि मनुष्य का हर कदम पीडा की कैसी अकुलाहट से भरा है, उसमें कितनी निराशा, भय, व्याकुलता है। इसलिए यह

आवश्यक है कि हमारा हर पग प्रसन्नता का प्रतीक बन जाए, उसमें पीड़ा का अंश–अवशेष न बचे। इसके लिए हमे वह विधा समझनी होगी कि अपने प्रत्येक कदम पर चिंतामुक्त और तनावरहित कैसे बनते चलें और दिव्य शांति एवं समरसता को किस भांति प्राप्त करें। इसी रहस्य को उजागर करना ही योग का मुख्य उददेश्य है।

योग अध्ययन का मुख्य उददेश्य ऐसे व्यक्तियों का निर्माण करना है जिनका भावनात्मक स्तर दिव्य मान्यताओं से, दिव्य आंकाक्षाओं से, दिव्य योजनाओं से उमगता रहे, जिससे उनका चिन्तन और क्रिया कलाप ऐसा हो जैसा कि ईश्वर भक्तों का–योगियों का होता हे क्योंकि ऐसे व्यक्तियों में क्षमताओं और विभूतियां भी उच्च स्तरीय होती है। वे सामान्य मनुष्यों की तुलना में निश्चित ही समर्थ और उत्कृष्ट होते हैं और उस बचे हुए प्राण–प्रवाह को अचेत के विकास करने में नियोजित करना है। प्रत्याहार धारणा, ध्यान समाधि जैसी साधनाओं के माध्यम से चेतन मस्तिष्क को शून्य स्थिति में जाने की सफलता प्राप्त होती है। (चेतन मस्तिष्क की सक्रिय, अचेतन की क्षमता तरंगों को काटती है इसलिए उसे अविकसित स्थिति में पडा रहना पडता है। यदि बौद्धिक संस्थान की गतिविधियां मन्द से शिथिल की जा सके तो उसी अनुपात में अचेतन केन्द्र जागृत हो सकता है और उसके माध्यम से अविज्ञान का ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है।) दूरदर्शन, दूर–श्रवण, विचार–प्रेरणा, भविष्य ज्ञान, अदृश्य का प्रत्यक्ष आदि कितनी ही ऐसी विशेषताएं प्राप्त की जा सकती है जो साधारण मनुष्यों में नहीं होती।

योग विद्या के यदि अलग–अलग विषयों पर हम दृष्टिपात करते हैं तो पाते हैं कि–हठयोग साधना का उददेश्य स्थूल शरीर द्वारा होने वाले विक्षेप को जो कि मन को क्षुब्ध करते है, पूर्णतया वश् में करना है। स्नायविक धाराओं एवं संवेगों को वश् में करके एक स्वस्थ्य शरीर का गठन करना है। यदि हम अष्टांग योग के अर्न्तगत आते है। तो पाते है कि राग्, द्वेश, काम, लोभ, मोहादि चित्त को विक्षिप्त परमौषम

स्थूलशरीर से होने वाले विकर्षणों को दूर करना आसन, प्राणायाम का प्रमुख उददेश्य है।

चित्त को विषयों से हटाकर आत्मा दर्शन के प्रति उन्मुख करना प्रत्याहार का उददेश्य है।

धारणा का उददेश्य चित्त को समस्त विषयों से हटाकर स्थान विशेष में उसके ध्यान को लगाना है। धारणा स्थिर होने पर क्रमशः वही ध्यान कही जाती है और ध्यान की पराकाष्ठा समाधि है। समाधि की उच्चतम अवस्था में ही परमात्मा के यर्थाथ स्वरूप का प्रत्यक्ष दर्शन होता है जो कि पूर्व विद्वानों के अनुसार मनुष्य मात्र का परम लक्ष्य, परम, उददेश्य है, परमात्मा को जानना।

संक्षेप में यदि कहा जाए तो जीवात्मा का विराट चेतना से सम्पर्क जोडकर–दिव्य आदान–प्रदान का मार्ग खोल देना ही योग अध्ययन, योग साधना का मुख्य लक्ष्य उददेश्य है।

योग की महत्ता पर प्रकाश् डालते हुए कहा गया है–

"भसव तापेन तप्तनां योगो हि परमौषधम्" (गरूड पुराण)

अर्थात–इस संसार के दुखियों को योग ही उत्तम औषधि है।

योग से श्रेष्ठ न कोई पुन्य है, न कोई कल्याणदायक है और न कोई सूक्ष्म वस्तु है अर्थात योग से बढकर कुछ नही हैं।

योग साधन बालक, नर–नारी सभी के लिए सरल और सम्भव है। हर स्थिति के व्यक्ति के लिए उसके स्तर के अनुरूप साधनाओं का विधमान है। शरीर और मस्तिष्क को जागृत करने की सामर्थ्य योग साधना में है। योग साधना में प्रवृत हुआ मनुष्य अपनी आत्मा की ससीमता को जब परमात्मा की असीमता के साथ मिला देता है तो अनेक दृष्टियों से असामान्य बन जाता है वह अपने शरीर में कायाकल्प जैसा परिवर्तन कर सकता है। अति दीर्घजीवी हो सकता है–अदृष्य जगत का ज्ञान प्राप्त करके उसमें चल रही हलचलों को मन्द शिथिल एवं परिवर्तित कर सकता है। इन सबसे ऊपर योग मार्ग द्वारा समाधि को प्राप्त हुआ व्यक्ति त्रिकालदर्षी और विश्व की जडचेतन सत्ता को प्रभावित करने में समर्थ बन जाता है। इस प्रकार व्यक्तिगत जीवन में योग का महत्व आलौकिक उपलब्धियों के रूप में देखें जा सकते हैं।

योग दर्शन के विचारानुसार छात्र को शिक्षा प्राप्त करने हेतु चित्त की एकाग्रता आवश्यक है। यह एकाग्रता योग द्वारा ही विकसित की जा सकती है। उपनिष्दों के अनुसार एकाग्रता की स्थिति सम्प्रज्ञात समाधि के नाम से जानी जाती है। यह स्थिति पाने हेतु छात्र की केवल बुद्धि की ही परीक्षा नहीं ली जाती

वरन् आस्था की परीक्षा भी योग द्वारा की जाती है। यह आस्था ही पात्रता है। यही आस्था व्यक्ति को ज्ञान पाने हेतु प्रेरित करती हैं इस आस्था के साथ संकल्प भी जरूरी है। यदि संकल्प कमजोर होगा तो आस्था के डिगने का खतरा रहता है तीसरी चीज जिसकी सर्वाधिक आवश्यकता होती है, वह है अनुशासन योग दर्शन में अनुशासन की ही विस्तार से चर्चा की गई है। वास्तव में यह अनुशासन अन्तर व बाह्य-अनुशासन ही योग दर्शन है।

शिक्षार्थी को अनुशासन में रहने हेतु पहला चरण आसन है। एक स्थिर आसन ही व्यक्ति को शैक्षिक प्रक्रिया में आगे बढाने के लिए प्राणायाम की आवश्यकता होती है। अतः शिक्षा जगत में बढती हुई अनुशासन हीनता को नियंत्रण में लाने हेतु योग दर्शन अर्थात योगाभ्यास एक प्रमुख साधन सिद्ध हो सकता है। स्थिर आसन व सफल प्रणायाम का स्वप्रयास छात्र को अधिगम में अग्रसर व सफल बना सकता है। शिक्षक को यह प्रयास करना चाहिए कि छात्रों में अनुशासन थोपने का प्रयास न करें अपितु इतना सक्षम बनाएँ कि वे स्वतः ही अनुशासन का पालन करें।

शिक्षा प्राप्ति की प्रक्रिया में मनोवैज्ञानिक अवधारणा है कि इससे बालक के व्यतिव का विकास होता है। योग दर्शन ही छात्र के व्यक्तित्व को पूर्ण विकसित रूप देता है क्योंकि बुद्धि को विकसित करने में जहाँ शैक्षिक ज्ञान प्रदान किया जाता है।, वहीं इस बुद्धि को परिपक्व करने हेतु स्वनियन्त्रण विकसित करने को प्रेरणा योग द्वारा ही दी जा सकती है। इस स्वनियन्त्रण में मानसिक पक्षके साथ-साथ आत्मिक व शारीरिक पक्ष भी विकसित करने होते है। अतः पूर्ण व्यक्तित्व के विकास के लिए, मानव के भीतर विकसित अहम् के विनाश हेतु यौगिक प्रक्रिया आवश्यक है। संतुलित व्यक्तित्व के तीनों वांछनीय पक्षों को निम्न प्रकार दर्शाया जा सकता है-

1. आत्मिक पक्ष,
2. मानसिक पक्ष,
3. शारीरिक पक्ष

मानसिक पक्ष के वाछनीय पक्ष का विकास विद्यालय की सामान्य शैक्षिक-प्रक्रिया करती है, लेकिन शारीरिक और आत्मिक विकास हेतु योग दर्शन का अष्टांग मार्ग ही सहायक सिद्ध होता है।

इस अष्टांग मार्ग के दोनों पक्ष निम्न प्रकार दर्शाये जा सकते है।

अष्टांग मार्ग-

	शारीरिक विकास पक्ष बहि रंग साधन	आत्मिक विकास पक्ष अंतरंग साधन
1	यम	प्रत्याहार
2	नियम	धारणा
3	आसन	ध्यान
4	प्राणायाम	समाधि

ये दोनों पक्ष छात्र के सन्तुलित व्यक्तिव निर्माण में सहायक है। विभिन्न आसन छात्र के शारीरिक रखरखाव में सौंदर्य प्रदान करते है, प्राणायाम आन्तरिक शक्ति की वृद्धि करते हैं व भीतर अंगों की सुदृढता बनासे रखने में सहायक होते हैं। विभिन्न अंतरग साधन धारण, समाधि आदि, छात्रों को एकाग्रता विकसित करने में पूर्ण योगदान देते हैं।

इस प्रकर संक्षेप में हम कह सकते है कि योग दर्शन शिक्षा के विभिन्न उददेश्यों को प्राप्त करने में सहायक हैः सूक्ष्म रूप में यह कहा जा सकता है कि योगदर्शन-

1. शुद्ध चैतन्य स्वरूप का विकास करता है।
2. मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य के विकास पर बल देता है।
3. आत्मिक विकास पर बल देता है।

4. स्वअनुशासन पर बल देता है।
5. आन्तरिक अनुशासन पर बल देता है।
6. शिक्षा व योग द्वारा आर्थिक विकास पर बल देता है।
7. परिश्रम की महत्ता पर बल देता है।
8. मोक्ष प्राप्ति पर बल देता है।

सारांश

अतः योग दर्शन की शिक्षा प्राप्त कर शिक्षार्थी विद्या प्राप्ति कर जीवन के शाश्रवत सत्य–सत्यम्, शिवम्, सुन्दरम् की प्राप्ति के मार्ग पर अग्रसर होता है। विद्यार्थी जीवन में शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक नैतिक तथा सामाजिक उन्नति हेतु योग दर्शन के ज्ञान का प्रयोग होता आया है। यह ज्ञान शिक्षार्थी को उन्नत जीवन जीने हेतु प्रेरित करता रहा है वास्तव में जीवन को अनुशासित करने में योग दर्शन एक सक्षम भूमिका निभाता रहा है। प्रगतिशील जीवन जीने में योग विज्ञान एक सुद्ढ नीव का काम करता है अतः इसका अभ्यास आज के छात्र को जन्म से ही कराया जाना चाहिए ताकि वह एक सुव्यवस्थित एवं संगठित राष्ट्र के निर्माण में योगदान दे सके।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. पाण्डे, (डॉ) रामशकल, उदीयमान भारतीय समाज में शिक्षक, आगराः अग्रवाल प्रकाशन.
2. सक्सेना, (डॉ) सरोज, शिक्षा के दार्शनिक व सामाजिक आधार, आगराः साहित्य प्रकाशन.
3. मित्तल, एम.एल. (2008), उदीयमान भारतीय समाज में शिक्षक, मेंरठः इण्टरनेशनल पब्लिशिंग हाउस.

प्रसादराव जामि: व्यक्तिगत परिचय

पिता का नाम : स्वर्गीय श्रीमान पोलय्या जामि, **माता का नाम** : स्वर्गीय श्रीमती चिन्नम्मी जामि

धर्मपत्नी का नाम : श्रीमती सावित्री जामि

शैक्षणिक योग्यताएं : हिंदी शिक्षक, एम ए (हिंदी), पोस्ट ग्रेजुएशन डिप्लोमा इन ट्रांसलेशन स्टडीज इन हिंदी, बैचलर ऑफ डिग्री स्पेशल हिंदी, राष्ट्रभाषा प्रवीण, मध्यमा विशारद, पीजीडीटीसी

प्रकाशन कार्य

मौलिक पुस्तकें: हिंदी भाषा एवं व्याकरण (2021)

संपादित आलेख पुस्तकें: साहित्य विमर्श (2021), साहित्य मंथन (2022), साहित्य तरंग (2022), साहित्य और समाज (2023), भाषा शिक्षण (विविध विमर्श) (2023), भारत (विविध विमर्श) (2024), हिंदी साहित्य का इतिहास (2024), पर्यावरण अध्ययन (2024), साहित्य में तुलनात्मक अध्ययन (2024), शिक्षा मनोविज्ञान (2024), भारतीय साहित्य (2024), विकसित भारत@ 2047 (2025), बाल साहित्य (2025), भारतीय दर्शनशास्त्र (2025), शिक्षा और समाज (2025)

संपादित कविता पुस्तकें: स्वतंत्र भारत का स्वतंत्र साहित्य (2022), काव्य धारा (2022)

संपादित कहानी पुस्तकें: कथा सरोवर (2022)

सम्पादक-मंडल आलेख की पुस्तकें: भाषा और साहित्य शिक्षण (2022), राष्ट्रीय शिक्षा नीति (तुलनात्मक अध्ययन)(2023), G20 Nation: Global partnership for economic and social inclusions) (2024) सामाजिक उद्यमिता एवं विकास(2024), भाषा शिक्षण शास्त्र (2024)

संपादक-मंडल कविताओं की पुस्तकें: भारत की आजादी का अमृत महोत्सव (2021), रेशमी सफर (2022), महकते त (2022), AN ANTHOLOGY ON FRIENDSHIP (A SACRED BOND) (2022), Yaadein A TAPESTRY OF TIMELESS MEMORIES)(2024), FESTIVAL(2024), NATURE (2025)

सम्पादक-मंडल कहानियों की पुस्तकें : SHORT STORIES ON HUMANITY

सह-सम्पादक मंडल पत्रिका: स्वदेश भारत (2022-23), स्वदेश भारत (2024-25)

प्रकाशित कार्य: 1मौलिक पुस्तक में व्याकरण, 53 पुस्तकों में साहित्यिक आलेख प्रकाशन किए गए, 3 पुस्तकों में साहित्यिक कहानियां, 25 पुस्तकों में कविताएं और 3 पुस्तकों में साहित्यिक जीवन परिचय प्रकाशन की गई।

सम्मान:

50 से भी अधिक राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय सम्मानों से विभूषित

विद्यासागर (विक्रमशिला हिंदी विद्यापीठ भागलपुर, बिहार)2025, विद्यावाचस्पति (विक्रमशिला हिंदी विद्यापीठ भागलपुर, बिहार)2025, विद्यावाचस्पति (काशी हिन्दी विद्यापीठ)2025, साहित्यानुरागी (त्रिभुवन विश्वविद्यालय काठमांडू, नेपाल)2023.

स्वदेश भूषण सम्मान (स्वदेश संस्थान भारत)2025, स्वदेश भारत गौरव सम्मान (स्वदेश संस्थान भारत)2023, GENIUS OF INDIA -2025 (SWADESH SANSTHAN BHARAT, AYODHYA, UTTAR PRADESH, INDIA), EXCELLENT INNOVATIVE TEACHER OF INDIA -2025 (SWADESH SANSTHAN BHARAT, AYODHYA,UTTAR PRADESH,INDIA), INTERNATIONAL BEST GURU -2025 (GSP INDIA, TELANGANA, INDIA)

जे.टी.एस. पब्लिकेशन
बी-508 गली नं.17,विजय पार्क,दिल्ली -110053
मो. 08527460252,9990236819
ई मेल : jtspublications@gmail.com
ब्रांच ऑफिस : ए-9 नवीन इनक्लेव गाजियाबाद, उत्तर प्रदेश, पिन -201102

मूल्य : १५००.०० रुपये

ISBN 978-93-49496-73-6
9 789349 496736