



International Conference – 2025: Developed India @ 2047

Charting Multidisciplinary and Multi-Institutional Pathways for Inclusive Growth and Global Leadership held on 4th & 5th April, 2025

Organised by: IQAC - Gossner College, Ranchi

भारतीय ज्ञान परंपरा के आलोक में योग दर्शन

मनीष कुमार दुबे

शोधार्थी, हिंदी विभाग, झारखंड केन्द्रीय विश्वविद्यालय, राँची

Email: dubeym964@gmail.com

शोध सारांश

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" अर्थात् योग चित्त की वृत्तियों के निरोध का नाम है। मन, अहंकार और बुद्धि को चित्त कहा जाता है। ये अत्यधिक चंचल होते हैं इसीलिए इनका निरोध आवश्यक होता है। भारतीय ज्ञान परंपरा में योग का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण और व्यापक है। यह केवल शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक शांति का साधन नहीं, बल्कि आध्यात्मिक उत्थान की प्रणाली भी है। भारतीय दर्शन के विभिन्न संप्रदायों में योग को आत्मानुभूति, मोक्ष और चित्त की शुद्धि के लिए एक प्रभावी साधन के रूप में प्रस्तुत किया गया है। उदाहरण हेतु गीता में योग का अर्थ आत्मा का परमात्मा से मिलन माना गया है। योग का उद्गम वेदों एवं उपनिषदों में देखा जा सकता है, किंतु इसका सुव्यवस्थित और वैज्ञानिक निरूपण महर्षि पतंजलि के 'योगसूत्र' में प्राप्त होता है। महर्षि पतंजलि ने योग को अष्टांग मार्ग के रूप में विकसित किया, जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि शामिल हैं। ये सभी आठ अंग व्यक्ति को बाह्य अनुशासन से लेकर आंतरिक शुद्धि तक की यात्रा कराते हैं, जिससे आत्मसाक्षात्कार संभव हो पाता है। योग केवल आध्यात्मिक अवधारणा नहीं, बल्कि यह एक मनोवैज्ञानिक और वैज्ञानिक प्रणाली है, जिसे आधुनिक चिकित्सा विज्ञान भी स्वीकार कर चुका है। वैश्विक स्तर पर बढ़ती जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ, मानसिक अस्थिरता और कार्यस्थल पर बढ़ता तनाव यह सिद्ध करते हैं कि आधुनिक समाज को योग की पहले से कहीं अधिक आवश्यकता है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को "अंतरराष्ट्रीय योग दिवस" के रूप में मान्यता प्रदान किया जाना यह दर्शाता है कि योग अब केवल भारत तक सीमित नहीं रहा, बल्कि वैश्विक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक प्रभावी माध्यम बन चुका है। भारतीय ज्ञान परंपरा में योग केवल एक साधना पद्धति न होकर जीवन को समग्र रूप से देखने की दृष्टि प्रदान करता है। यह व्यक्ति को न केवल शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रखता है, बल्कि उसकी आत्मिक उन्नति का मार्ग भी प्रशस्त करता है। आधुनिक समय में, जब मनुष्य भौतिक प्रगति के साथ-साथ मानसिक एवं भावनात्मक असंतुलन का सामना कर रहा है, योग एक प्रभावी समाधान के रूप में उभरकर सामने आया है। यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी कि योग न केवल भारत की सांस्कृतिक धरोहर है, बल्कि संपूर्ण विश्व के लिए एक अमूल्य उपहार भी है।

बीज शब्द : भारतीय ज्ञान परंपरा, योग दर्शन, आध्यात्मिकता, दर्शनशास्त्र, साधना एवं मोक्ष,



International Conference – 2025: Developed India @ 2047

Charting Multidisciplinary and Multi-Institutional Pathways for Inclusive Growth and Global Leadership held on 4th & 5th April, 2025

Organised by: IQAC - Gossner College, Ranchi

भूमिका

भारतीय ज्ञान परंपरा अत्यंत समृद्ध एवं प्राचीन है, जो आध्यात्मिकता, दर्शन, योग, आयुर्वेद, ज्योतिष, साहित्य, कला, और विज्ञान के विविध पहलुओं को समाहित करती है। योग दर्शन इस परंपरा का एक अनिवार्य अंग है, जो आत्मा के परमात्मा से मिलन की प्रक्रिया को स्पष्ट करता है। योग केवल एक व्यायाम पद्धति नहीं है, बल्कि यह मन, शरीर और आत्मा को संतुलित करने की एक वैज्ञानिक विधि भी है। भारत के ऋषियों ने योग के माध्यम से व्यक्ति के संपूर्ण जीवन को शुद्ध और संतुलित बनाने की शिक्षा दी है। योग केवल शारीरिक अभ्यास तक सीमित नहीं है, बल्कि यह एक संपूर्ण जीवनशैली और आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग भी है। योग के अभ्यास से न केवल शारीरिक रोगों से मुक्ति मिलती है, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक शुद्धता भी प्राप्त होती है। भारतीय ज्ञान परंपरा का आधार वेदों और उपनिषदों में निहित है। यह परंपरा आत्मा, ब्रह्म, सृष्टि, मोक्ष, और योग की अवधारणाओं को प्रमुखता देती है। वेदों (ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्ववेद) में अनेक प्रकार के रहस्यमयी ज्ञान संग्रहीत हैं, जो भौतिक और आध्यात्मिक दोनों जीवन को समझने में सहायक हैं। वेदों में योग का उल्लेख कई स्थानों पर मिलता है। ऋग्वेद में प्राणायाम और ध्यान से संबंधित कई मंत्र मिलते हैं, जो मानसिक शांति और आध्यात्मिक उन्नति की ओर इशारा करते हैं। उदाहरण के लिए –“ युंजाते मन उत युंजते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः।” अर्थात् ज्ञानी पुरुष अपने मन और बुद्धि को योग के माध्यम से ही जोड़ते हैं। उपनिषदों में आत्मा और ब्रह्म के संबंध को समझने के लिए योग का प्रयोग किया गया है। उपनिषदों में आत्मज्ञान और योग की गूढ़ व्याख्या की गई है। उदाहरण के लिए ‘तैत्तिरीय उपनिषद्’ में योग को आनंदमय स्थिति प्राप्त करने का साधन बताया गया है। इसमें पाँच कोशों (अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय और आनंदमय) का वर्णन मिलता है और ध्यान से आनंदमय कोश तक पहुँचने का मार्ग बताया गया है। “यो वेद निहितं गुहायां परमे व्योमन्, सोऽश्रुते सर्वान् कामान् सह ब्रह्मणा विपश्चिता॥” अर्थात् जो व्यक्ति ध्यान और योग के माध्यम से हृदय की गहराई में स्थित परम सत्य (ब्रह्म) को जान लेता है, वह सभी इच्छाओं से मुक्त होकर आनंद में स्थित हो जाता है। भगवद्गीता, महाभारत और रामायण जैसे ग्रंथों में भी योग का उल्लेख मिलता है। भगवद्गीता में स्वयं श्री कृष्ण ने योग का अर्थ बताते हुए यह कहा है कि - “योगः कर्मसु कौशलम्” अर्थात् योग ही कर्मबंधन से छूटने का उपाय है। इसलिए गीता को योगशास्त्र भी कहा जाता है। जिस प्रकार मन के तीन अंग होते हैं - ज्ञानात्मक, भावात्मक और क्रियात्मक, ठीक उसी प्रकार गीता में ज्ञानयोग, भक्तियोग एवं कर्मयोग के द्वारा मोक्ष की प्राप्ति का मार्ग दिखाया गया है। इसके अलावा, भारतीय दर्शन के छह प्रमुख दर्शनों - सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक, मीमांसा, और वेदांत में योग की महत्ता को विशेष रूप से रेखांकित किया गया है। परन्तु इसका सुव्यवस्थित और वैज्ञानिक निरूपण महर्षि पतंजलि के ‘योगसूत्र’ में प्राप्त होता है।

योग शब्द संस्कृत की “युज” धातु से बना है, जिसका अर्थ “जोड़ना” या “समाधान करना” है। यह आत्मा और परमात्मा के बीच सामंजस्य स्थापित करने की विधा है। योग केवल शारीरिक व्यायाम तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मानसिक शांति, आध्यात्मिक उन्नति और आत्मबोध की एक पद्धति भी है। कई विद्वान योग दर्शन को सांख्य दर्शन की अगली व्यावहारिक



International Conference – 2025: Developed India @ 2047

Charting Multidisciplinary and Multi-Institutional Pathways for Inclusive Growth and Global Leadership held on 4th & 5th April, 2025

Organised by: IQAC - Gossner College, Ranchi

कड़ी मानते हैं। कुछ विद्वान तो दोनों दर्शन को एक दूसरे से विपरीत बतलाते हैं तो वहीं कुछ विद्वान दोनों दर्शनों को एक दूसरे का पूरक भी मानते हैं। यह कहना गलत न होगा कि सांख्य एक सैद्धांतिक दर्शन है जबकि योग दर्शन एक व्यावहारिक दर्शन है। सांख्य और योग दोनों दर्शन द्वैतवादी हैं। योग दर्शन सांख्य के सभी तत्त्वों को मानता है अंतर बस इतना है कि ईश्वर के स्वरूप की चर्चा योग दर्शन में पूर्ण एवं स्पष्ट रूप से की गई है वहीं सांख्य ईश्वर के संबंध में पूर्णतः मौन का भाव अभिव्यंजित करता है। हालांकि यह कहना पूर्णतः उपयुक्त नहीं होगा कि सांख्य अनीश्वरवादी दर्शन है। सांख्य दर्शन में यह कहा गया है कि – ‘ईश्वरासिद्धेः’ अर्थात् ईश्वर असिद्ध है। यहाँ पर ईश्वर के अभाव की चर्चा नहीं की गई है। दोनों दर्शन यह मानते हैं कि संसार तीन प्रकार के दुःखों से घिरा हुआ है – आध्यात्मिक दुःख, आधिभौतिक दुःख, आधिदैविक दुःख। इन तीन प्रकार के दुःखों से छुटकारा पाना ही मोक्ष है। सांख्य का मानना है विवेक-ज्ञान से ही मोक्ष प्राप्ति संभव है जबकि योग दर्शन विवेक-ज्ञान की प्राप्ति के लिए योगाभ्यास को आवश्यक मानता है। सांख्य के प्रमाणशास्त्र को भी योग दर्शन ज्यों-का-त्यों मान लेता है। सांख्य दर्शन के अनुसार प्रमाण तीन हैं – प्रत्यक्ष, अनुमान और शब्द। योग दर्शन इसे भी हুবहू उसी रूप में स्वीकार करता है। योग दर्शन के अनुसार तत्त्वज्ञान की प्राप्ति तब तक नहीं हो सकती जब तक मनुष्य का चित्त विकारों से परिपूर्ण है। यहाँ चित्त की पाँच अवस्थाओं का उल्लेख किया गया है – क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध। अतः योग दर्शन में चित्त की स्थिरता को प्राप्त करने के लिए तथा चित्तवृत्ति का निरोध करने के लिए योग मार्ग की व्याख्या की गई है। योग मार्ग की आठ सीढ़ियाँ हैं। इसलिए इसे योग के अष्टांग साधन भी कहा जाता है। योग के आठ अंगों को पतंजलि के योगसूत्र में विस्तृत रूप से समझाया गया है:

- यम (नैतिक अनुशासन) – ‘यम’ योग का प्रथम अंग है। इसके अंतर्गत - अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह आता है। ‘अहिंसा’ का अर्थ है किसी भी समय किसी प्राणी की हिंसा न करना। यहाँ अहिंसा का अर्थ केवल शारीरिक हिंसा न करने से नहीं है बल्कि विचार, वाणी एवं कर्म के द्वारा किया गया किसी भी प्रकार के हिंसा से बचना है। योग दर्शन में हिंसा को सभी बुराईयों का जड़ माना गया है इसीलिए इसमें अहिंसा पर अत्यधिक बल दिया गया है। ‘सत्य’ का अर्थ है मिथ्या वचन का पूर्णतः परित्याग। ऐसे किसी भी वचन के प्रयोग से बचना चाहिए जिससे प्राणियों का अहित हो। किसी भी व्यक्ति को वैसी वाणी का ही प्रयोग करना चाहिए जिसमें सभी प्राणियों का हित हो। दूसरे की सम्पत्ति पर अधिकार न जमाना ही अस्तेय है। ब्रह्मचर्य से तात्पर्य है विषय-वासना की ओर झुकाव की प्रवृत्ति का परित्याग। लोभवश अनावश्यक वस्तु के ग्रहण का त्याग ही अपरिग्रह है।
- नियम (आत्मानुशासन) – ‘नियम’ योग का दूसरा अंग है। यह भी पाँच बताया गया है - शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान। इसके द्वारा भावनात्मक सद्गुणों को प्राप्त करने का प्रयत्न किया जाता है।
- आसन (शारीरिक स्थिरता) - योग का तीसरा अंग "आसन" व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को संतुलित करने में सहायक है। यह केवल शारीरिक मुद्राओं तक सीमित नहीं, बल्कि शरीर की सुदृढ़ता, मानसिक स्थिरता और ऊर्जा संतुलन का एक प्रभावी माध्यम भी है। योग में विभिन्न प्रकार के आसन हैं, जो शरीर के विभिन्न अंगों और तंत्रों



International Conference - 2025: Developed India @ 2047

Charting Multidisciplinary and Multi-Institutional Pathways for Inclusive Growth and Global Leadership held on 4th & 5th April, 2025

Organised by: IQAC - Gossner College, Ranchi

को सुदृढ़ करने में सहायता करते हैं। हठयोग के ग्रंथों में अनेक आसनों का उल्लेख मिलता है, जिनका उद्देश्य शारीरिक और मानसिक संतुलन को बनाए रखना है। पद्मासन, वज्रासन, शीर्षासन और भुजंगासन जैसे आसन न केवल शरीर को लचीला बनाते हैं, बल्कि मानसिक शांति प्रदान कर ध्यान साधना में सहायक होते हैं। आधुनिक अनुसंधानों ने भी सिद्ध किया है कि नियमित योगाभ्यास से हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और अन्य बीमारियों में सुधार देखा गया है।

- प्राणायाम (श्वास नियंत्रण) - प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया को नियंत्रित कर शरीर में ऊर्जा का प्रवाह सुनिश्चित करना है। भारतीय योग परंपरा में इसे प्राण शक्ति के नियंत्रण का माध्यम माना जाता है। प्राणायाम के अभ्यास से शरीर के सभी अंगों में प्राण का सम्यक प्रवाह होता है, जिससे मन और शरीर स्वस्थ रहते हैं। इसके विभिन्न प्रकार जैसे अनुलोम-विलोम, भस्त्रिका, कपालभाति और उज्जायी प्राणायाम, नाड़ी शुद्धि और मानसिक स्थिरता में सहायक होते हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने भी सिद्ध किया है कि नियमित प्राणायाम से रक्तचाप, तनाव, हृदय रोग, एवं अन्य मानसिक विकारों में सुधार होता है।
- प्रत्याहार (इंद्रिय नियंत्रण) - प्रत्याहार का अर्थ इंद्रियों को बाहरी विषयों से हटाकर आंतरिक आत्मसाक्षात्कार की ओर केंद्रित करना है। यह योग साधना में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, क्योंकि बाहरी इंद्रियों का आकर्षण व्यक्ति को अपने आध्यात्मिक लक्ष्य से विचलित कर सकता है। गीता में भी कहा गया है कि जैसे कछुआ अपने अंगों को समेट लेता है, वैसे ही योगी अपनी इंद्रियों को संयमित कर आत्मज्ञान की ओर अग्रसर होता है। आधुनिक जीवनशैली में अत्यधिक डिजिटल और भौतिक आकर्षण के कारण मनुष्य का ध्यान बाहरी सुख-सुविधाओं पर अधिक केंद्रित हो जाता है, जिससे मानसिक तनाव और असंतोष उत्पन्न होता है। योग में प्रत्याहार का अभ्यास व्यक्ति को अपने भीतर झांकने और मानसिक शांति प्राप्त करने में सहायता करता है।
- धारणा (एकाग्रता) - मन को एक बिंदु पर केंद्रित करना।
- ध्यान (मेडिटेशन) - चित्त की गहराई से आत्मसाक्षात्कार।
- समाधि (परम अनुभूति) - आत्मा और परमात्मा के एकत्व की अवस्था।

भारतीय ज्ञान परंपरा में योग दर्शन केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि मानसिक अनुशासन और आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग भी है। यह जीवन जीने की एक संपूर्ण पद्धति है। योग का मूल उद्देश्य आत्मा और परमात्मा के मिलन की ओर अग्रसर होना है, जो व्यक्ति को शांति, संतुलन और आत्म-ज्ञान प्रदान करता है। वेदों, उपनिषदों, भगवद्गीता और पतंजलि योगसूत्र में योग को मोक्ष प्राप्ति का साधन बताया गया है। महर्षि पतंजलि ने योग को अष्टांग योग के रूप में व्यवस्थित कर इसे अनुशासन, ध्यान और आत्मनियंत्रण का मार्ग बताया। आधुनिक युग में योग केवल आध्यात्मिक प्रगति तक सीमित नहीं, बल्कि शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने का भी एक प्रभावी साधन बन चुका है। वैज्ञानिक शोधों ने सिद्ध किया


International Conference – 2025: Developed India @ 2047
Charting Multidisciplinary and Multi-Institutional Pathways for Inclusive Growth and Global Leadership held on 4th & 5th April, 2025
Organised by: IQAC - Gossner College, Ranchi

है कि योग हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और तनाव जैसी बीमारियों को नियंत्रित करने में सहायक है। ध्यान और प्राणायाम से मानसिक एकाग्रता और आत्मसंयम विकसित होते हैं, जिससे व्यक्ति अपने जीवन में संतुलन बनाए रख सकता है। वर्तमान समय में योग न केवल भारत में, बल्कि वैश्विक स्तर पर प्रसिद्धि पा चुका है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को “अंतरराष्ट्रीय योग दिवस” घोषित करना इस बात का प्रमाण है कि योग की प्रासंगिकता पूरे विश्व में स्वीकार की जा रही है। योग न केवल भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर है बल्कि यह संपूर्ण मानवता के लिए एक अनमोल उपहार है, जो व्यक्ति को आत्मबोध, मानसिक शांति और शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करता है। यदि इसे सम्यक रूप से अपनाया जाए, तो यह न केवल व्यक्ति, बल्कि समाज और सम्पूर्ण विश्व को शांति और समृद्धि की ओर ले जा सकता है।

सन्दर्भ सूची –

हेन्द्र प्रसाद सिन्हा, भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली

श्रीमद्भगवद्गीता, गीता प्रेस, गोरखपुर

डॉ. राधाकृष्णन, भारतीय दर्शन, राजपाल एंड संस, दिल्ली

के. दामोदरन, भारतीय चिंतन परंपरा, पीपुल्स पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली

डॉ. स्वामी कर्मानंद, रोग और योग, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार

स्वामी विवेकानंद, पतंजलि योग सूत्र, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली