



ISSN: 2456-4419

Impact Factor: (RJIF): 5.18

Yoga 2022; 8(2): 24-27

© 2023 Yoga

www.theyogicjournal.com

Received: 23-05-2023

Accepted: 27-06-2023

Pankaj Salani

Research Scholar,

Department of Yoga, Maharaja
Agrasen Himalayan Garhwal
University, Uttarakhand, India

Dr. Vikas Arya

Associate Professor,

Department of Yoga, Maharaja
Agrasen Himalayan Garhwal
University, Uttarakhand, India

योग द्वारा चरित्र निर्माण तथा बुद्धि विकास का संक्षिप्त विश्लेषण

Pankaj Salani and Dr. Vikas Arya

सारांश

हमारे जीवन में जो गुण एकत्रित होते हैं वही हमारे चरित्र निर्माण में सहायक होते हैं। जिस मनुष्य का चरित्र जितना अच्छा रहेगा वह उतनी ही प्रसिद्धि प्राप्त करता है। चरित्र के द्वारा ही समाज में मनुष्य की पहचान बनती है। चरित्र रूपी हीरे के द्वारा सभी बाधाओं की समाप्ति होती है। चरित्र का निर्माण करने में योग बहुत ही महत्वपूर्ण साधन है। माता-पिता तथा गुरु भी चरित्र निर्माण में सहायक हैं परंतु फिर भी इनके द्वारा चरित्र में जो कमी अनुभव होती है उसे विद्यार्थी योग शिक्षा द्वारा पूरी कर लेता है। पाश्चात्य सभ्यता हमारे चरित्र निर्माण में सकंठ है। इसे हम योग जैसी शैली अपनाकर ही समाप्त कर सकते हैं। बुद्धि का विकास जब तक नहीं होगा तब तक न तो मनुष्य में विवेक की उत्पत्ति हो सकती और न ही शांति उत्पन्न हो सकती। यह सब केवल योग द्वारा ही संभव है। अनेक तत्व जैसे गायत्री मंत्र, जप, आसन, प्राणायाम द्वारा चरित्र निर्माण तथा बौद्धिक विकास संभव है। ये सभी योगिक तत्व ही हैं।

मुख्य शब्द: बुद्धि विकास, शैली अपनाकर, मानसिक संतुलन, आत्मिक विकास

प्रस्तावना

आजकल आधुनिक युग में योग के महत्व को देखकर योग को अन्य विषयों की तरह अलग विषय के रूप में पढ़ाया जाता है। जिस प्रकार अन्य विषय उपयोगी हैं। उसी प्रकार योग विषय का भी अपना महत्व है। योग शिक्षा के लिए सरकार ने अलग से योग शिक्षकों का प्रबंध किया है। योग शिक्षा का अलग से पाठ्यक्रम बनाया गया है। योग शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मनाया जाता है जिससे सभी मनुष्यों में योग करने की भावना जागृत होती है। समय-समय पर योग शिविर तथा योग कक्षा भी दी जाती हैं। हमारे योग की महता न केवल भारत में बल्कि विदेशों में भी छाने लगी है। योग गुरु बाबा रामदेव ने योग को नई विधि द्वारा उभारा है। योग का वर्णन हमें प्राचीन काल से ही प्राप्त होता है जैसे गीता में श्रीकृष्ण ने भक्ति योग, कर्मयोग, तथा ज्ञान योग, महर्षि पंतजलि ने अष्टांग योग, श्री अरविंद का सर्वांग योग, घेरण्ड संहिता में सप्तांग योग, वेद तथा उपनिषदों में भी योग का वर्णन मिलता है परंतु बाबा रामदेव जैसे योगियों द्वारा इस प्रणाली को जागृत किया गया है। योग के लिए अनेक संस्थाएँ खोली गई हैं जैसे:- कांगड़ी गुरुकुल हरिद्वार, विवेकानन्द योगिक अनुसंधान, संस्थान, बैंगलौर, केंद्रिय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिसर नई दिल्ली आदि संस्थान खोले गए हैं जिसमें केवल योग की शिक्षा दी जाती है। योग की शिक्षा प्राप्त करके मनुष्य में एकाग्रता की भावना उत्पन्न होती है। एकाग्रता के पश्चात ध्यान का विकास होता है। अपनी दिनचर्या को सुचारु रूप देकर ही हम एकाग्रता की भावना को जागृत कर सकते हैं। योग द्वारा ही हम अपने मन को अन्य विषयों से हटाकर एक विषय पर लाते हैं जिससे एकाग्रता बढ़ती है मन प्रसन्न तथा बुद्धि का विकास होगा। मनुष्य में जितनी एकाग्रता का विकास होगा वह समाज के लिए लाभदायी होगा। क्योंकि एकाग्र मन वाला मनुष्य एक स्वस्थ तथा सभ्य समाज का निर्माण कर पाएगा। एकाग्रता के अभाव में हम साधना नहीं कर पाते। एकाग्रता के लिए मानसिक संतुलन अति आवश्यक है जो केवल योग द्वारा ही संभव है। आत्म चिंतन भी योग द्वारा ही संभव है जो एकाग्रता का ही विषय है। आज की युवा पीढ़ी में आत्मचिंतन का अभाव है जिसे केवल योग द्वारा ही उत्पन्न किया जा सकता है।

आत्मचिंतन द्वारा मन की गहराईयों तक पहुंचा जाता है। जिसमें हमारा मन प्रसन्न रहता है। आत्मचिंतन द्वारा हम एकाग्रता से ध्यान तथा ध्यान से सहज अवस्था तक पहुंचते हैं जो केवल योग द्वारा ही संभव है। सहज अवस्था में पहुंचने पर हमारा मन शांत होता है तथा आत्मिक विकास होने लगता है जिसके द्वारा हम अपने जीवन को सुचारु रूप से जीने लगते हैं। अतः हमारे शैक्षिक जीवन में भी योग का महत्वपूर्ण स्थान है।

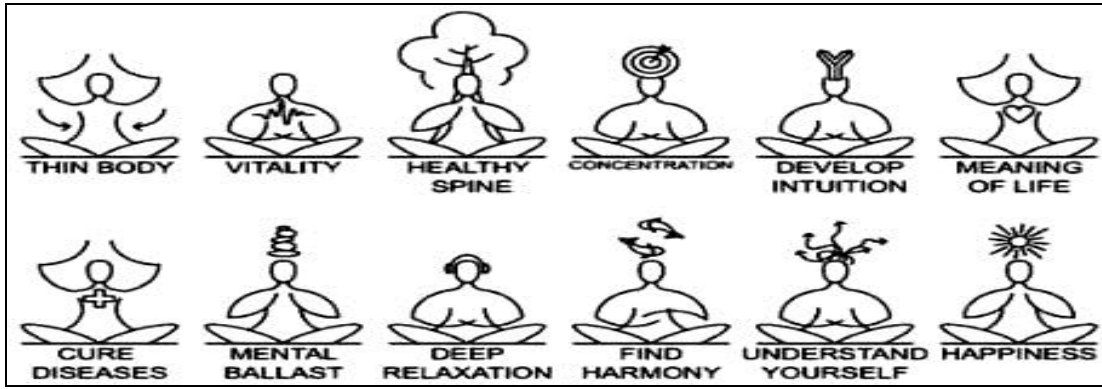
Corresponding Author:

Pankaj Salani

Research Scholar,

Department of Yoga, Maharaja
Agrasen Himalayan Garhwal
University, Uttarakhand, India

आधुनिक समय में योग का मूल्यांकन



चित्र 1: आत्मिक विकास

योग शैक्षिक क्षेत्र में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। सबसे पहले योग अपने मन की सभी अवस्थाओं पर नियंत्रण प्राप्त करता है क्योंकि जब हमारा मन नियंत्रित हो जाएगा तो हमारे चरित्र का विकास तथा व्यक्तित्व का निर्माण स्वयं ही हो जाएगा। मन की अलग-अलग अवस्था होती हैं। कुछ मनुष्य एक औंधे घड़े की तरह होते हैं जिनके मन पर कुछ भी असर नहीं होता। इनका मन बंजर भूमि की स्थिति में रहता है। जिस प्रकार बंजर भूमि में कुछ भी उत्पन्न नहीं होता उसी प्रकार इनके मन में भी कुछ उत्पन्न नहीं होता। योग के द्वारा उनकी चेतना में गुणात्मक परिवर्तन आते हैं। जब हमारी चेतना सकारात्मक रूप ले लेती है तो हम मन से कुछ भी करवा सकते हैं।

महर्षि पतंजलि ने जो चित्त की पांच अवस्था बताई हैं

- मूढ़
- क्षिप्त
- विक्षिप्त
- एकाग्र
- निरुद्ध

इन पांचों अवस्थाओं पर योग के अभ्यास व वैराग्य द्वारा ही काबू पाया जा सकता है। योग के द्वारा मन को स्थिर करने के साधन :

आत्मज्ञान

आत्मज्ञान योग का कठिन विषय माना जाता है परन्तु यह हमारे लिये कल्याण का मार्ग है। वैराग्य मनोवृत्ति निरोध का साधन है। आत्मज्ञान का अर्थ होता है स्वयं को जानना। इसके द्वारा मनुष्य को स्वयं को आत्मा मानने लगता है जिससे वह मन पर नियंत्रण कर लेता है। मन पर नियंत्रण करने के पश्चात हमें आत्मज्ञान होता है। आत्मज्ञान के द्वारा हम अपने जीवन के मार्ग से भटकते नहीं हैं।

वैराग्य

जब हमें आत्मज्ञान की प्राप्ति हो जाएगी तो हमारा मन अनुरागों से विरक्त पा लेगा और वैराग्य की उत्पत्ति कर लेगा। जब वैराग्य की उत्पत्ति हो जाएगी तब संकल्प, विकल्प तथा इच्छा की समाप्ति हो जाएगी। अतः जब तक आत्मज्ञान नहीं होता वैराग्य नहीं होता।

श्रद्धा प्रकर्ष

यह हमें प्रेरणा से प्राप्त होता है। इसके लिए शरीर का संयम भी आवश्यक है। शरीर की स्थिरता से ही मन में स्थिरता आती है। श्रद्धा के बारे में हमें गीता में भी बताया गया है। जिसे श्रद्धात्रिय विभाग योग नाम दिया गया है।

आसन

शरीर पर नियंत्रण करने के लिए यम, नियम, आसन तथा प्राणायाम की आवश्यकता होती है। हमारे योग दर्शन में अनेक आसन हैं जिनके द्वारा शरीर पर नियंत्रण किया जाता है। वीर्यशुद्धि में भुजंगासन, कुक्कुटासन, नाडी शुद्धि के लिए वीरासन, पाचन तंत्र की शुद्धि के लिए महामुद्रा, योगमुद्रा, सर्वांगसन, वायुशुद्धि के लिए उत्थितपदमासन, उत्सर्ग शुद्धि के लिए बट्टपदमासन आदि द्वारा हम अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। स्वस्थ शरीर से स्वस्थ मन तथा स्वस्थ मन से स्वस्थ शिक्षा ग्रहण कर पाएंगे।

प्राणायाम

प्राणायाम का प्रभाव भी हमारी शरीर की कार्य प्रणाली पर पड़ता है जैसे स्नायुमण्डन की कार्य प्रणाली, ग्रंथि समूह, श्वसन अंग समूह, पाचक-पोषक समूह आदि पर प्रभाव पड़ता है।

नैतिक विकास

साधक द्वारा योग के सभी उपाय अपनाकर नैतिक शिक्षा ग्रहण की जा सकती है। जैसे मन को नियंत्रित करके वाणी पर अधिकार किया जाता है तो मौन साधना आवश्यक है। स्वाध्याय भी शिक्षा का अंग है जिसके द्वारा मन पर नियंत्रण किया जा सकता है।

भव भावना

योग दर्शन में संसार की सभी वस्तु तथा उनके भोग को अनित्य मानकर वैराग्य की भावना उत्पन्न होती है। किसी वस्तु पर गर्व न होना ही भव भावना है।

अशौच भावना

यदि हम अपना मन विषय भोग से हटाते हैं तो हमें ध्यान अपनाना होगा। शरीर को दुर्गन्ध युक्त पदार्थ तथा अशुद्ध पदार्थों से छुटकारा के लिए निरंतर ध्यान करना आवश्यक है।

अन्यत्व भावना

मन पर नियंत्रण करने के लिए शरीर तथा आत्मा में विवेक जरूरी है। विवेक की प्राप्ति होने से शरीर का मोह दूर हो जाता है।

नैतिक भावना

मन की शांति के लिए नैतिक चरित्र भी आवश्यक है। काम क्रोध, लोभ, मोह आदि को त्यागकर सभी प्राणियों के प्रति करुणा और दया की भावना पर जोर देना ही नैतिकता है।

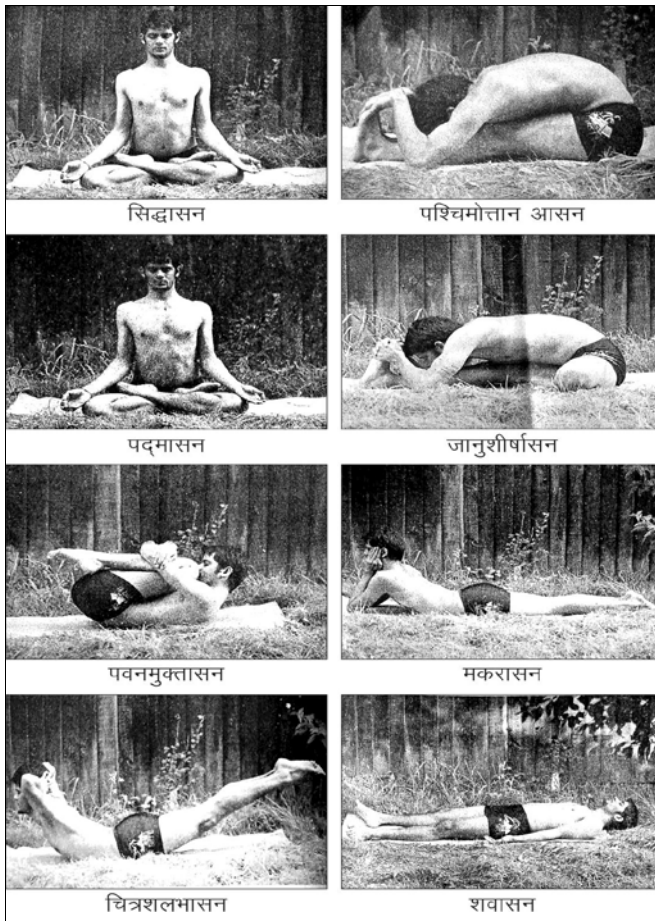
श्रद्धा

मन को नियंत्रित करने के लिए गुरु, शास्त्र तथा अपने में श्रद्धा आवश्यक है। अपने में श्रद्धा आत्मविश्वास से आती है। गुरु में श्रद्धा उसके वचनों के कारण आती है।

आसन द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य

ध्यान आसन तथा शरीर आसन दो प्रकार के आसन होते हैं जैसे—पद्मासन, सुखासन, वज्रासन आदि। जिनका पाचनतंत्र कम कार्य करता हो उन्हें वज्रासन करना चाहिए। घुटनों के दर्द में राहत के लिए ताड़ासन का प्रयोग करना चाहिए। अतः आसन भी हमारे शरीर के लिए बहुत ही आवश्यक है।

योगांगों में आसन का तृतीय स्थान है। आसन शब्द की व्युत्पत्ति 'आस् उपवेशने' धातु से उपवेशन अर्थ में ल्युट् प्रत्यय से हुई है, जिसका अर्थ है "आस्यते अनेनेत्यासनम्" 24 अर्थात् जिसके द्वारा बैठा जाए उसे आसन कहते हैं। यद्यपि बैठने की मुद्रा एवं बैठने के साधन आदि को भी आसन नाम से ही अभिहित कर दिया जाता है परन्तु महर्षि पतञ्जलि के अनुसार स्थिरता से सुखपूर्वक बैठना ही आसन है। नारायणतीर्थ ने इसे और स्पष्ट करते हुए कहा है कि "जो निश्चल और सुखकर होता है, वही आसन है।" उनके अनुसार इसके द्वारा विशेष प्रकार से बैठा जाता है, इसलिए इसे आसन कहते हैं। 27 बलदेव मिश्र के अनुसार "इसमें बैठा जाता है अथवा इसके द्वारा बैठा जाता है, इसलिए इसे आसन कहते हैं। 28 स्वामी विवेकानन्द अनुसार मेरुदण्ड के उपर जोर न देकर गर्दन और सिर को सीधा रखने की किसी विशेष अवस्था में रहना आसन है।



चित्र 2: विभिन्न आसन क्रियायें

आसनों के भेद

आसनों का यदि वैज्ञानिक ढंग से वर्गीकरण किया जाए तो तीन प्रकार से सभी आसनों को वर्गीकृत किया जा सकता है संवर्धनात्मक आसन, शिथिलीकरणात्मक आसन और ध्यानात्मक आसन।

1. **संवर्धनात्मक आसन**—जो आसन शरीर के संवर्धन के लिए उपयोगी हैं अर्थात् जिनसे शरीर स्वस्थ रहकर परिपुष्ट एवं संवर्धित होता है, वे आसन संवर्धनात्मक आसन कहलाते हैं। यथा सिंहासन, मत्स्यासन, उष्ट्रासन इत्यादि।
2. **शिथिलीकरणात्मक आसन**—जो आसन थके हुए शरीर को

आराम पहुँचाते हैं अर्थात् शरीर को शिथिल करके पुनः तरो ताजा करने में सहायक हैं, उन्हें शिथिलीकरणात्मक आसन कहते हैं। यथा—शवासन।

3. **ध्यानात्मक आसन**—कुछ आसन जो ध्यान के लिए उपयोगी हैं अर्थात् जिन आसनों में बैठकर ध्यान सिद्ध करना सरल हो जाता है, वे आसन ध्यानात्मक आसन कहलाते हैं। यथा—पद्मासन, सिद्धासन इत्यादि।

आरोग्य प्राप्ति एवं स्वास्थ्य रक्षा में योगासनों का अभ्यास एक महत्वपूर्ण घटक है। यूँ तो योग का सम्बन्ध मन के स्थैर्य एवं चित्तवृत्तियों के निरोध के माध्यम स्व-स्वरूप में प्रतिष्ठित होने से है, तथापि इस लक्ष्य की प्राप्ति में आसन—सिद्धि आवश्यक सोपान है। बिना आसन—सिद्धि के मन का स्थैर्य होना भी अत्यन्त कठिन है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन की अवस्थिति होती है और शारीरिक स्वास्थ्य तथा मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिये आसनों का अभ्यास भी अपेक्षित है। आसनों से जहाँ न केवल शरीर सौष्ठव, स्फूर्ति आदि की प्राप्ति होती है, वहीं श्वास—प्रश्वास की प्रक्रिया नियन्त्रित होती है, मन की स्थिरता प्राप्त होती है, सम्यक् ध्यान लगता है, शरीर में रक्त संचार उचित रीति से होता है, शरीर की मांसपेशियों में प्रसार एवं संकुचन की प्रक्रिया तीव्र होती है, शरीर में विद्यमान त्रिदोषों (कफ, वात, पित्त) का संतुलन बना रहता है और रोगों के निवारण में सहायता मिलती है।

इस प्रकार योगासनों और स्वास्थ्य का घनिष्ठ सम्बन्ध है। अनेक रोगों के निदान में ये सहायक हैं। इसी शक्ति से यहाँ कुछ प्रमुख आसनों का वर्णन किया गया है।

प्राणायाम द्वारा शारीरिक स्वास्थ्य

प्राणायाम का अर्थ है प्राण का निरोध तथा प्राण का संयम। रेचक तथा कुम्भक प्राणायाम के प्रकार हैं। प्राणायाम द्वारा शुद्ध वायु भीतर जाती है अशुद्ध वायु बाहर निकलती है। जो मनुष्य बीमारी से ग्रस्त होता है, उसे प्राणायाम करते समय कमजोरी का अनुभव होगा। परन्तु नियमित प्राणायाम से उसकी प्राणशक्ति में बढ़ोतरी होगी और वह अपने शरीर को स्वस्थ अनुभव करेगा। प्राणायाम के माध्यम से वायु शुद्धता को प्राप्त करती है। हमारे शरीर को अधिक से अधिक आक्सीजन की प्राप्ति होती है। रक्त में शुद्धता आती है मन की एकाग्रता तथा शरीर में स्थिरता की प्राप्ति होती है। हमारे शरीर में स्फूर्ति तथा उल्लास का विकास होना आरंभ हो जाता है।

प्राणायाम भेद—योगदर्शन में प्राणायाम के मुख्य रूप तीन भेद बताए गए हैं—

"बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिशुद्धो दीर्घसूक्ष्मः।" अर्थात् देश, काल तथा संख्या के आधार पर श्वास—प्रश्वासों की स्वाभाविक गतियों को दीर्घ और सूक्ष्म गति से बाह्यवृत्ति (रेचक), आभ्यन्तरवृत्ति (पूरक) और स्तम्भवृत्ति (कुम्भक) में नियमन।

1. **बाह्यवृत्ति प्राणायाम**—अन्दर से निकलने वाले स्वाभाविक कई प्रश्वासों को एक प्रश्वास बनाकर उनकी गति का नियमन करना बाह्यवृत्ति प्राणायाम कहलाता है। टीकाकारों ने इसे रेचक की संज्ञा दी है। इस प्राणायाम में प्रश्वास को इतना सूक्ष्म अर्थात् मन्द गति से छोड़ा जाता है कि समीपस्थ व्यक्ति को इसके निकलने का शब्द भी सुनाई नहीं पड़ता। प्रश्वास सूक्ष्म के साथ दीर्घ भी होता है।
2. **आभ्यन्तर वृत्ति प्राणायाम**—बाहर से भीतर जाने वाले स्वाभाविक कई श्वासों को एक प्रश्वास बनाकर नासापुटों से धीरे—धीरे नियमित रूप से भीतर ले जाना ही आभ्यन्तरवृत्ति प्राणायाम है। इसे पूरक भी कहा जाता है।
3. **स्तम्भवृत्ति प्राणायाम**—स्वाभाविक रूप से चलते श्वास—प्रश्वास को सहसा जहाँ का तहाँ रोक देना स्तम्भ वृत्ति प्राणायाम कहलाता है। इसे कुम्भक भी कहा जाता है। इसमें शरीर निश्चल हो जाता है।

यद्यपि एक चतुर्थ प्रकार के प्राणायाम का भी वर्णन योगसूत्र में मिलता है – बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी प्राणायाम। परन्तु यह तृतीय प्रकार के प्राणायाम का ही एक भेद है क्योंकि इसमें भी श्वास-प्रश्वास की गति का पूर्ण निरोध होता है तथा शरीरस्थ प्राण निष्क्रिय हो जाता है। दोनों में अन्तर स्पष्ट करने के लिए भाष्यकार ने कहा है कि तृतीय प्राणायाम तो एक बार के प्रयत्न से सम्भव है परन्तु चतुर्थ प्राणायाम के लिए निरन्तर अभ्यास की आवश्यकता है।

निष्कर्ष

योग द्वारा हमारी आत्मा हमारा शरीर तथा हमारा मन तीनों एक ही अवस्था में आ जाते हैं। जिसके द्वारा हमारा शरीर मजबूत बनता है। योग द्वारा हमारा शरीर स्वस्थ तथा तनाव में कमी आती है। योग द्वारा मन को संयमित करके जीवन में सफलता प्राप्त की जा सकती है। क्योंकि योग द्वारा हमारा चित्त एक ही वस्तु पर एकाग्रता प्राप्त कर लेता है। जब हम लम्बी अवधि तक किसी विषय पर निरंतर कार्य करते हैं तो उसमें एकाग्रता बढ़ती है। जैसे कुछ विद्यार्थी परीक्षा में असफल होते हैं क्योंकि वो अपनी पढ़ाई मन की एकाग्रता से नहीं करते। इस प्रकार योग द्वारा हम अपने जीवन में एकाग्रता लाते हैं। अतः योग द्वारा अपने मन को सभी विषयों से हटाकर एक ही विषय में एकाग्र कर सकते हैं। महर्षि पतंजलि ने भी योग का अर्थ चित्तवृत्ति निरोध ही कहा है। योग दर्शन कहता है किसी भी मत को मानने वाला योगसूत्र की शिक्षा प्राप्त कर सकता है। योग शिक्षा न केवल शारीरिक बल्कि अध्यात्मिक विद्या, कृषि, उद्योग धंधे, सामाजिक शिक्षा, युद्ध, व्यापार, शासन, सभी क्षेत्रों में महत्वपूर्ण है। अतः योग शिक्षा द्वारा निरंतर आचरण करने से चित्त को सांसारिक भोगों से हटाकर विषयों में लगाते हैं। योगसूत्र के हठयोग तथा राजयोग की शिक्षा भी महत्वपूर्ण है जिसके कारण हमारा शरीर स्वस्थ रहता है। अतः योग का प्रमुख महत्व शरीर को स्वस्थ रखना है। मानसिक तनाव को कम करने में तथा मन को अनुशासित करने में प्राणायाम और ध्यान भी महत्वपूर्ण हैं। अतः योग हमारे जीवन की एक कला है जिसका लक्ष्य स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का निवास करना है। मानव के अस्तित्व में शारीरिक, मानसिक, तथा आत्मिक तीनों ही शामिल हैं जो योग द्वारा संभव है।

संदर्भ

1. भारतीय दर्शन एक नयी दृष्टि, डॉ. जगदीश चंद्र जैन, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, 1984
2. मकवाना के, खिखाडकर एन, गुप्ता एचसी, वेंटिलेटरी फंक्शन टेस्ट पर अल्पावधि योगाभ्यास का प्रभाव, इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल, 1988, 32:202-8
3. महाजन ए एस, रेड्डी के एस, सचदेवा यू, लिपिड प्रोफाइल ऑफ कोरोनारी रिस्क सब्जेक्ट्स फॉलोइंग योगिक लाइफस्टाइल इंटरवेंशन, इंडियन हार्ट जे. 1999, 51:37-40
4. मनचंदा एस सी, नारंग आर, रेड्डी के एस सचदेवा यू, प्रभाकरन डी, धर्मानंद एस, योगयोग जीवनशैली हस्तक्षेप के साथ कोरोनारी एथेरोस्थलेरोसिस की मंदता, जे अशोक चिकित्सक भारत, 2000, 18:687-94
5. मनुस्मृति, ब्या. पं. हरगोविन्द शास्त्री, सम्पा. पं. गोपालशास्त्री नेने, चौखम्बा संस्कृत, सीरीज आफिस, द्वितीय संस्करण, सं. 2026
6. मदन मोहन, महादेव एस के, बालकृष्णन एस, वजन घटाने के लिए 6 सप्ताह के योग प्रशिक्षण का प्रभाव, इंडियन जे फिजियोल फार्माकोल, 2008, 52:164-70
7. योग और मानसिक स्वास्थ्य, श्री सुरेश वर्णमाला, न्यू भारती बुक कॉर्पोरेशन, दिल्ली, 2002 तथा मन्दागिनी श्री माली, प्रज्ञापुरुष का समग्र दर्शन
8. योग सिद्धांत एवं साधना, पण्डित हरिकृष्ण शास्त्री दातार, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी