

भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों में योग की भूमिका

डॉ. कीर्ति कुमार त्रिपाठी¹, प्रतिभा नीरत²

निर्देशक- सहायक प्राध्यापक-संस्कृत, यमुना प्रसाद शास्त्री, महाविद्यालय, सिरमौर (म.प्र.)¹

शोधार्थी- शासकीय ठाकुर रणमत सिंह महाविद्यालय, रीवा (म.प्र.)²

सारांश:

योग दर्शन भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों का सजीव स्वरूप है। यह व्यक्ति को केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि नैतिक और आध्यात्मिक विकास की ओर भी मार्गदर्शन करता है। आधुनिक युग में योग संस्कृति के संरक्षण और पुनर्जीवन का माध्यम बन गया है, जो युवाओं को अपनी परंपराओं से जोड़ता है। योगमय मूल्यों से युक्त प्रजा ईश्वर के आदर्श का अनुसरण करते हुए अपने निर्णय प्रस्तुत करती थी। इसके विपरीत यदि राजा स्वयं भ्रष्ट हो जाता था, तो प्रजा उसका विरोध करती थी और अंततः उसका पतन होता था। एक सक्षम प्रशासक योग-साधना के माध्यम से नीति का अनुसरण करता है। यही सच्चे शासक और प्रजापालक का गुण है। प्रजा के कल्याण की रक्षा करना शासक का सर्वांगीण कर्तव्य माना गया है। जब नागरिकों को स्वास्थ्य सेवा, रोजगार, शिक्षा, न्याय तथा अन्य आवश्यक सुविधाएँ प्राप्त होती हैं, तब अनुशासन और तपस्या के माध्यम से उनका आचरण संतुलित हो जाता है। राजनीतिक मूल्यों में योग की नैतिकता, कर्तव्यनिष्ठा, न्याय, सत्यनिष्ठा, अहिंसा तथा इसी प्रकार के सिद्धांतों को महत्वपूर्ण साधन माना गया है। जब किसी राष्ट्र में वैचारिक क्रांति उत्पन्न होती है, तब सामाजिक विषमताएँ उसी प्रकार परिवर्तित होने लगती हैं जैसे मानव जीवन स्वयं परिवर्तित होता है। समाज में विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति के प्रयास में अनेक भ्रांतियाँ उत्पन्न होती हैं। इन आवश्यकताओं की पूर्ति करना एक राजनीतिक सिद्धांत है। प्रत्येक व्यक्ति के अनेक कर्तव्य होते हैं, जिनमें से कुछ का निर्वहन प्रशासन के माध्यम से राष्ट्रीय स्तर पर किया जाता है। राष्ट्र के प्रति सम्मान, सुरक्षा, देशभक्ति और त्याग की भावना महत्वपूर्ण कर्तव्य हैं। प्रत्येक नागरिक को समाज और राष्ट्र में होने वाली गतिविधियों के प्रति सजग रहना चाहिए। इसलिए राष्ट्र को सशक्त और वास्तव में चरित्रवान प्रशासकों की आवश्यकता होती है। संस्कृति मनुष्य के जीवन जीने की पद्धति है। क्रिया योग जैसे योगिक गुण शारीरिक स्फूर्ति प्रदान करते हैं और मानव विकास के लिए प्रेरणा का महत्वपूर्ण स्रोत हैं। प्रत्येक समाज की अपनी विशिष्ट संस्कृति होती है।

मुख्य शब्द: नैतिकता, कर्तव्यनिष्ठा, न्याय, सत्यनिष्ठा, अहिंसा आदि।

शोध प्रविधि

इस शोध पत्र शीर्षक भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों में योग की भूमिका प्राथमिक एवं द्वितीय शोध सामाग्री के आधार पर अध्ययन किया गया है। प्राथमिक स्रोतों के रूप में साक्षात्कार, विद्वानों का मार्गदर्शन एवं द्वितीयक स्रोत के रूप में पुस्तकें, पत्र-पत्रिकाओं के माध्यम से अध्ययन किया गया है।

समस्या

भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों की व्याख्या करती है। समाज में विभिन्न प्रकार की समस्याएँ विद्यमान हैं। उन समस्याओं में सबसे बड़ी समस्या नैतिकता की कमी है। भारतीय संस्कृति को समझने की कमी। कुछ लोगों का दृष्टिकोण सृष्टि में वह सब कुछ असत्य है। जहाँ असत्य होगा। वहाँ निसंदेह सांस्कृतिक मूल्य प्रभावित होंगे।

उद्देश्य

- सांस्कृतिक मूल्यों से लोगों को जागरूक करना है।
- सांस्कृतिक मूल्यों से स्वयं एवं लोगों को परिचित करना।
- सांस्कृतिक मौलिक दर्पण हैं।
- सांस्कृतिक मूल्यों का मानव जीवन में प्रभाव परिलक्षित होता है।
- सांस्कृतिक मूल्य एकांगी नहीं होते, बल्कि सामाजिक जीवन के आन्तरिक पक्षों की ओर ध्यानाकृष्ट कराते हैं।

समाधान

उसी प्रकार योग परंपरा में क्रिया योग सांस्कृतिक मूल्यों के साथ-साथ शारीरिक शुद्धि को भी अनिवार्य मानता है। भारतीय संस्कृति विविधता में एकता का उत्कृष्ट उदाहरण है। आज अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पूरे विश्व में मनाया जाता है। सरकारी अधिकारियों से लेकर सामान्य नागरिकों तक सभी इससे लाभान्वित होते हैं। योग चिकित्सा के प्रति जागरूकता वास्तव में बढ़ी है। राजनीतिक विमर्श के

माध्यम से राजनेता ऐसी नीतियाँ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जो समाज में योग की उपयोगिता को बढ़ावा देती हैं। योग के पूर्ण अभ्यास के लिए इन सभी आठ अंगों का क्रमशः अभ्यास करना आवश्यक है। प्रत्येक अंग में एक-एक करके पूर्ण सिद्धि प्राप्त करने के बाद ही साधक योग के अगले अंग का अभ्यास करने के योग्य बनता है। इन आठ अंगों में से पहले दो (यम और नियम) मुख्यतः नैतिक आचरण से संबंधित अनुशासन हैं। अगले दो अंग (आसन और प्राणायाम) शरीर को योगाभ्यास के लिए शारीरिक रूप से सक्षम बनाने के साधन हैं। पाँचवाँ अंग, प्रत्याहार, मुख्यतः इन्द्रियों के नियंत्रण का साधन है, और इसके बाद के अभ्यास (धारणा, ध्यान और समाधि) पूर्णतः मानसिक तथा आध्यात्मिक अनुशासन हैं। पतञ्जलि ने यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार को योग के बाह्य अंग (बहिरंग योग) कहा है, जबकि धारणा, ध्यान और समाधि को आन्तरिक अंग (अन्तरंग योग) कहा गया है। ये तीनों मिलकर संयम कहलाते हैं। प्रत्याहार योग के बाह्य और आन्तरिक पक्षों के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी है। प्रत्याहार के बिना योग के आन्तरिक अंगों का अभ्यास संभव नहीं है।

योग दर्शन में सांस्कृतिक मूल्यों की भूमिका यह है कि यह भारतीय समाज के नैतिक, आध्यात्मिक और सामाजिक आदर्शों को दैनिक जीवन में आत्मसात करने का माध्यम है। योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है; यह सत्य, अहिंसा, आत्म-अनुशासन और समता जैसे शाश्वत मूल्यों को जीवन में व्यावहारिक रूप से अपनाने का मार्ग है। योग दर्शन में सत्य को सर्वोच्च मूल्य माना गया है। यह व्यक्ति को ईमानदारी और पारदर्शिता का पालन करने के लिए प्रेरित करता है। अहिंसा केवल शारीरिक हिंसा से बचना नहीं है; इसमें विचारों और वाणी में करुणा तथा सहिष्णुता का अभ्यास भी शामिल है। योग इंद्रियों पर नियंत्रण और मन की स्थिरता पर बल देता है। सांस्कृतिक दृष्टि से इसका संबंध तप, ध्यान और ब्रह्मचर्य की परंपराओं से है। 'भगवद्गीता' में कहा गया है 'योगो यो स्थित होकर अपने कर्म करो'। इसका अर्थ है कि योग व्यक्ति को सफलता और असफलता दोनों में संतुलित दृष्टिकोण बनाए रखना सिखाता है। वैदिक परंपरा ध्यान, तप और आत्म-अनुशासन योग के मूलभूत तत्व हैं, जिनकी जड़ें वैदिक संस्कृति में गहराई से निहित हैं। गीता का योगदान कर्मयोग, ज्ञानयोग और भक्तियोग के माध्यम से 'भगवद्गीता' ने योग को जीवन-दर्शन के रूप में स्थापित किया। समाज में योग व्यक्ति को सामाजिक उत्तरदायित्व, नैतिकता और सामूहिक कल्याण को अपनाने के लिए प्रेरित करता है। आज योग युवाओं को अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जोड़ते हुए मानसिक स्वास्थ्य और धैर्य को बढ़ावा देता है। सांस्कृतिक मूल्य, योग दर्शन में ईमानदारी और पारदर्शिता, सामाजिक विश्वास और नैतिकता, अहिंसा, करुणा और सहिष्णुता, शांति और सद्भाव, आत्म-अनुशासन, इंद्रिय-नियंत्रण और ध्यान मानसिक स्थिरता और अनुशासन। वैदिक परंपरा की योग शिक्षाओं के साथ तुलनात्मक रूप भी प्रदान किया है। योग दर्शन में सांस्कृतिक मूल्यों की भूमिका का अधिक गहराई से अध्ययन करें, तो यह स्पष्ट होता है कि यह भारतीय जीवन-दर्शन की आधारशिला है। कर्मों के कारण आत्मा और सूक्ष्म शरीर का संबंध स्थापित हो जाता है। जब तक यह संबंध बना रहता है, तब तक दुःख बना रहता है। जिस क्षण यह संबंध टूट जाता है, उसी क्षण दुःख का भी अंत हो जाता है और मुक्ति प्राप्त होती है। आत्मा और मन के संबंध के कारण दुःख भविष्य में भी बना रहेगा। इस संबंध का कारण अज्ञान है।

निष्कर्ष

योग केवल आसनों और प्राणायाम तक सीमित नहीं है; बल्कि यह नैतिकता, आध्यात्मिकता और सामाजिक सद्भाव का मार्ग है। भारतीय संस्कृति में ध्यान आत्म-चिंतन और आत्म-साक्षात्कार का माध्यम है। यह मन को स्थिर करता है और व्यक्ति को भीतर से सशक्त बनाता है। योग का परम लक्ष्य समाधि है, जिसका सांस्कृतिक संबंध मोक्ष और आत्मा की परम शांति से है। आज योग मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने, तनाव का प्रबंधन करने और सांस्कृतिक पहचान को मजबूत करने का प्रभावी माध्यम है। योग दर्शन भारतीय संस्कृति का जीवंत प्रतिबिंब है। यह व्यक्ति को केवल शारीरिक कल्याण ही नहीं, बल्कि नैतिकता, आत्म-अनुशासन और आध्यात्मिक उन्नति की ओर भी ले जाता है। आधुनिक युग में योग सांस्कृतिक मूल्यों का पुनर्जीवन कर रहा है और विश्वभर में भारतीय परंपरा का संदेश प्रसारित कर रहा है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये योग के आठ अंग हैं। यम पतञ्जलि के अष्टाङ्ग योग का प्रथम अंग है। पतञ्जलि ने पाँच यम बताए हैं:- (1) अहिंसा, (2) सत्य, (3) अस्तेय, (4) ब्रह्मचर्य, और (5) अपरिग्रह। कुछ उपनिषदों में दस प्रकार के यमों का उल्लेख मिलता है। अहिंसा का अर्थ है। मन, वचन और कर्म से, किसी भी प्रकार, किसी भी जीवित प्राणी को कभी भी पीड़ा या कष्ट न पहुँचाना। इसके अभ्यास से व्यापक प्रेम और भ्रातृत्व की भावना विकसित होती है, जिससे मन शुद्ध होता है। द्वेष का परित्याग भी अहिंसा का ही एक अंग है। महात्मा गांधी ने सत्य और अहिंसा को अपने दर्शन का आधार बनाया। 'सर्वोदय' (सभी के कल्याण) और 'सत्याग्रह' (अहिंसक प्रतिरोध) के उनके आदर्शों के केंद्र में सत्य और अहिंसा ही थे। अहिंसा अप्रत्यक्ष रूप से सत्य की ओर संकेत करती है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह ये यम हैं। सत्य अत्यंत महत्वपूर्ण यम है, क्योंकि अन्य सभी यमों और नियमों का पालन सत्य पर ही आधारित है। महात्मा गांधी ने सत्य पर विशेष बल दिया और उसे अपनी कार्य-पद्धति का आधार बनाया।

सन्दर्भ

- [1]. डॉ. महाप्रभुलाल गोस्वामी, पातंलयोगसूत्रम्, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, 2016, पृष्ठ 12
- [2]. पं. हरिकृष्णशास्त्री दातार, योग: सिद्धान्त एवं साधना, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, 2014, पृष्ठ 16
- [3]. डॉ. महाप्रभुलाल गोस्वामी, पातंलयोगसूत्रम्, चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, 2016, पृष्ठ 36



- [4]. पं. हरिकृष्णशास्त्री दातार, योग: सिद्धान्त एवं साधना, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, 2014, पृष्ठ 75
- [5]. प्रो. रामहर्ष सिंह, योग एवं यौगिक चिकित्सा, चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, 2014, पृष्ठ 102
- [6]. गीता प्रबन्धन, गीताप्रेस गोरखपुर, पृष्ठ 85
- [7]. स्वामी अध्यात्मानंद, योग और स्वास्थ्य, गुर्जर ग्रंथरत्न कार्यालय, अहमदाबाद, 2004, पृष्ठ 105-107