



स्वामी रामदेव के योग दर्शन और उसके शैक्षिक निहितार्थों का अध्ययन

विजेन्द्र कुमार मौर्य
असिस्टेंट प्रोफेसर (शिक्षाशास्त्र विभाग)
रजत कॉलेज लखनऊ (उ०प्र०)

Communicated : 06.02.2023

Revision : 10.03.2023
Accepted : 07.04.2023

Published: 30.05.2023

सारांश :

प्रस्तुत शोध अध्ययन स्वामी रामदेव के योग दर्शन और उसके शैक्षिक निहितार्थों का अध्ययन करना है। प्रस्तुत शोध कार्य के निम्नवत् उद्देश्य हैं- स्वामी रामदेव के योग के शैक्षिक निहितार्थों का अध्ययन करना एवं योग दर्शन के शैक्षिक निहितार्थों का वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मूल्यांकन करना। शोध अध्ययन हेतु दार्शनिक विधि को लिया गया है। निष्कर्ष में पाया कि योग का अर्थ वर्तमान में जीना है। जहाँ न ही व्यथा है और न ही चिन्ता। वर्तमान में सृजन वर्तमान ही भूत तथा वर्तमान ही भविष्य की आधार शिला है, योग समाधि है। योग आत्मदर्शन आत्मसाक्षात्कार या आत्मबोध का आध्यात्मिक दर्शन है। हम जाति पन्त मजहब व प्रान्त वाद की संकीर्णताओं को तोड़कर योग से पूरे राष्ट्र व मानवता को आपस में जोड़ना चाहते हैं। आरोग्य, निर्भरता, सुख, शान्ति, सुरक्षा, सहिष्णुता, प्रेम, करुणा, धैर्य, विवके, ओज, तेज मृत्युञ्जय योग के परिणाम है।

प्रमुख शब्द- स्वामी रामदेव, योग दर्शन

प्रस्तावना :

भारत योगियों का देश रहा है। महर्षि पतंजलि से लेकर श्री अरविन्द्र भारत में योग सम्बन्धी अनेक प्रयोग हुए हैं। भारत के प्रमुख सभी दर्शनो में जीवन के चरम लक्ष्य प्राप्ति के लिए योग को अति आवश्यक माना गया है। वेदों तथा उपनिषदों में ध्यान योग साधना को विशेष महत्व दिया गया है। बौद्ध दर्शन में निवर्ण की प्राप्ति तथा प्रज्ञा के उदय के लिए योगिक प्रणालियों का विधान है। जैन दर्शन में सम्यक चरित्र को मोक्ष प्राप्ति का प्रथम मार्ग माना गया है, जो योग साधना द्वारा ही सम्भव है। इसी प्रकार न्याय तथा मीमांसा दर्शन के चरम लक्ष्य की प्राप्ति में योग को अनिवार्य बताया गया है। सांख्य और योग को एक दूसरे का पूरक कहा गया है। योग के अभाव में सांख्य के तत्व ज्ञान का परिशीलन असम्भव

है। वेदान्त के ज्ञान का अधिकारी बनने के लिए व्यक्ति में “ साधना चतुष्फलक” आवश्यक है। जो निरन्तर श्रवण, मनन, निदिध्यासन और आत्म साक्षात्कार पर आधारित है। जो योगाम्यास के ही अंग है। इस प्रकार भारत के लगभग सभी दर्शन प्राचीन योग साधना तथा पतंजलि के राज योग से प्रभावित है अर्थात् भारत के दार्शनिक चिन्तनों के आधार योग विद्या है जो वस्तुतः जीवन को दिव्य रूपान्तर कर आत्म स्वरूप को साक्षात्कार कराती है।

आज दिशा हीन समाज में योग शिक्षा की नितान्त आवश्यकता है क्योंकि आज समाज एक अनिश्चित बेचैनी के दौर से गुजर रहा है। प्रत्येक व्यक्ति जीवन की वर्तमान दशा के प्रति घोर असन्तोष प्रकट करता है। तथा वह स्वयं की परिस्थितियों के अनुकूल ढालने में सर्वथा असमर्थ

पाता है। साथ ही उसे जीवन के लक्ष्य की भी कोई जानकारी नहीं होती।

पतंजलि के विचार में शिक्षा एक दार्शनिक मनोवैज्ञानिक प्रक्रिया है यह संकेत हमें योग की परिभाषा मिलता है – “ योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः”।

इसमें एक ओर आध्यात्मिक तादात्म्यकरण की प्रक्रिया है तो दूसरी ओर शारीरिक भावात्मक एवं बौद्धिक प्रक्रिया है। वास्तव में शिक्षा दार्शनिक एवं योगिक प्रक्रिया है। पतंजलि के महाभाष्य नामक ग्रन्थ में लिखा है कि शिक्षा वह प्रक्रिया है जो मनुष्य को अपने कार्यों को करने के योग्य बनाती है। अतः शिक्षा ज्ञान और आत्म ज्ञान के द्वारा सत्य प्राप्ति का साधन है। शिक्षा का तात्पर्य मनुष्य का सर्वांगीण विकास करना है, विद्यार्थी को पुस्तकीय ज्ञान के साथ साथ व्यावहारिक ज्ञान भी देना आवश्यक है तथा अन्दर के ज्ञान की परतों को खोलने के लिए योग शिक्षा महत्वपूर्ण पद्धति है।

स्वामी रामदेव के अनुसार योग का अर्थ : –

स्वामी जी के अनुसार योग का अर्थ है— “अपनी चेतना (अस्तित्व) का बोध। अपने अन्दर निहित शक्तियों को विकसित करके परम चैतन्य आत्मा का साक्षात्कार एवं पूर्ण आनन्द की प्राप्ति।” इस योगिक क्रिया में विविध प्रकार की क्रियाओं का विधान हमारे ऋषियों में मिला है। यहाँ हम मुख्य रूप से अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि) के अर्न्तगत वर्णित आसन एवं प्राणायाम के सहयोगी हठयोग के षट्कर्म आदि से सुप्त चेतना शक्ति का विकास होता है। सुप्त तन्तुओं का पुनर्जागरण होता है, एवं नये नये तन्तुओं,

कोशिकाओं का निर्माण होता है। योग की सूक्ष्म क्रियाओं द्वारा हमारे सूक्ष्म स्नायुतंत्र को चुस्त किया जाता है जिससे उसमें ठीक प्रकार से रक्त परिभ्रमण होता है और नयी शक्ति का विकास होने लगता है। योग से रक्त परिभ्रमण पूर्णरूपेण सम्यक रीति से होने लगता है। और शरीर विज्ञान होता है योगासनो की यह प्रक्रिया सहज ही हो जाती है। अतः आसन एवं अन्य योगिक क्रियाओं से पेन्क्रियाज एक्टिव होकर इन्सुलीन ठीक मात्रा में बनने लगता है। जिससे डायबिटीज आदि रोग दूर होते हैं।

स्वामी रामदेव जी के अनुसार – “ तदा द्रष्टुः स्वरूपेडवस्थानम्”

इस प्रकार हम योग पथ का अवलम्बन लेकर शारीरिक मानसिक बौद्धिक एवं आध्यात्मिक उन्नति को प्राप्त करते हुए अपने लक्ष्य ईश्वर साक्षात्कार पूणनिन्द की अनुभूति अधिगत कर लेते हैं।

स्वामी रामदेव जी के अनुसार योग की महत्ता :

–

“योग से शान्ति सम्भव है।”

स्वामी रामदेव

संसार के सभी व्यक्ति सुख व शान्ति चाहते हैं। विश्व के सम्पूर्ण राष्ट्र भी इस बात पर सहमत हैं। कि विश्व में शान्ति स्थापित होनी चाहिए। प्रतिवर्ष इस उद्देश्य से ही एक व्यक्ति को जो शान्ति स्थापित करने के लिए समर्पित होता है, नोबेल पुरस्कार प्रदान किया जाता है, वैसे शान्ति कैसे स्थापित हो, इस बात को लेकर सभी असमंजस्य की स्थिति में है। सभी लोग अपने – अपने विवेक के अनुसार इसके लिए कुछ चिन्तन करते

है, परन्तु एक सर्वसम्मत से मार्ग नहीं निकल पाता। कोई कहता है कि जिस दिन इस धरती पर अमुक धर्म होगा उसी दिन सभी सुखी हो जायेंगे। कोई कहता है यदि सभी किसी भगवान की शरण में आ जाए तो सर्वत्र सुख और शान्ति हो जायेगी। भारत में तो कई सम्प्रदायों तमपन्थो एवं गुरुओं की भरमार है और सभी यही दावा करते हैं कि उनके द्वारा निर्दिष्ट पथ पर चलकर ही विश्व में सुख और शान्ति सम्भव है। इन सब मत पन्थो एवं सम्प्रदायों में वह उदात्ता, व्यापकता व समग्रता नहीं है, जिससे कि मानव मात्र उनको अपना सके। इन सबको अपनी-अपनी सीमाएँ हैं।

योग शिक्षा में आत्मानुशासन एवं लौकिकानुशासन दोनों पाया जाता है। चित्त एवं वाणी का अनुशासन योग से होता है। यह आन्तरिक अनुशासन है। इसके लिए महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग की साधना प्रस्तुत की है। लौकिक व सामाजिक अनुशासन व्यक्ति के व्यवहारों पर नियंत्रण में पाया जाता है। अष्टांग योग में यम के पाँच प्रकार बताये गये हैं। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह ये पाँचों यम, जहाँ व्यक्ति के अनुशासन के साधन हैं वहीं ये लौकिक अनुशासन हैं। आज विद्यार्थी हिंसात्मक कार्य करते हुए समाज की सम्पत्तियों का नाश करता है। असत्य के द्वारा भ्रष्टाचार समाज में फैलाता है। ब्रह्मचर्य न होने से समाज में असंयम और व्यभिचार फैला है। लोभवष और जबरन दूसरों की वस्तुओं का अपहरण खुले आम दिन दहाड़े होना स्वाभाविक है। व अनुशासनहीनता का स्पष्ट प्रमाण है। इसलिए योग शिक्षा आन्तरिक और वाह्य,

व्यक्तिगत और सामाजिक दोनों प्रकार के निरोध और अनुशासन पर बल देता है। आत्म साक्षात्कार योग शिक्षा का उद्देश्य है उचित शिक्षा ही आत्म साक्षात्कार की प्राप्ति हो सकती है। आज की शिक्षा प्रणाली में इसकी उपादेयता को स्वीकार करते हुए योग को शिक्षा के विभिन्न स्तरों के पाठ्यक्रमों में सम्मिलित करने की आवश्यकता है। योग का मुख्य उद्देश्य है – शारीरिक मानसिक और नैतिक उत्थान। योग एक विकसित विज्ञान है। केवल शारीरिक व्यायाम मात्र नहीं। इसकी क्रिया तथा आसन जहाँ शरीर को सषक्त, निरोग, सुडौल तथा रोगमुक्त बनाते हैं, वहाँ प्राणायाम, ध्यान, धारणा आदि मानसिक एकाग्रता एवं बुद्धि की प्रखरता प्रदान करते हैं। तथा यम नियम का अभ्यास बालक के चारित्रिक विकास में सहायक होता है।

श्री अरविन्द ने कहा है – कि वहीं व्यक्ति आचार्य हो सकता है जो एक अच्छा योगी भी है। दूसरे शब्दों में प्रत्येक आचार्य को योग सम्बन्धी सम्यक ज्ञान होना चाहिए, जिससे कि वह योग और शिक्षा के साथ सम्बन्ध को समझ सके और फिर इसी प्रकार सम्बन्ध को ध्यान में रखते हुए शिक्षण कार्य करे। कोठारी (1975) के अनुसार योग की उपयोगिता केवल शारीरिक शिक्षा में नहीं, बल्कि यह सम्पूर्ण मानसिक और व्यक्तित्व के संतुलन विकास में सहायक है। यह बहुत जरूरी है कि योग को विद्यालयों में शिक्षक पाठ्यक्रम में शामिल किया जाए। इसी सन्दर्भ में योग विज्ञान और मानव संगोष्ठी के भाषण में कहा कि –“योग की उपयोगिता सम्पूर्ण विष्व में स्वीकार की जाने वाली लगी है। शिक्षा और स्वास्थ्य रक्षा में योग

की भूमिका बहुत अधिक है। योगाभ्यास से व्यक्तित्व का समुचित विकास होता है। योग हमें मन और प्रकृति से समन्वय कराता है। आज के युग में स्कूल व कालेजों के पाठ्यक्रमों में योग को सम्मिलित करना बहुत जरूरी है।

योग शिक्षा की उपयोगिता को दर्शाते हुए, इन्दिरा गाँधी ने 20 मार्च 1980 को कहा था “ हमारा देश वास्तव में योग की जन्म भूमि है। इस क्षेत्र में किये जाने वाले कार्य की उपेक्षा नहीं की जा सकती ”।

योग शिक्षा की उपयोगिता को दर्शाते हुए इन्दिरा गाँधी ने पुनः जिनेवा में 34वें विश्व स्वास्थ्य सम्मेलन में 6 मार्च 1991 में अपने भाषण में कहा था कि –“भारत में अत्यन्त प्राचीन काल से ही यह मान्यता है कि शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य एक दूसरे के साथ सहज रूप से जुड़े हुए हैं। योग शिक्षा का तो यही आधार है। भारत में विकसित हुई योग प्रणाली यह सिद्ध करती है कि हमारी इच्छाशक्ति और विचार शक्ति हमारे शरीर को बहुत प्रभावित करती है। हमारा देश वास्तव में योग की जन्मभूमि है, इस क्षेत्र में किये जाने वाले कार्य की उपेक्षा नहीं कर सकती। किसी भी विचार अथवा पद्धति की केवल इसलिए उपेक्षा नहीं की जा सकती कि हमारी पाठ्य पुस्तकों में उनकी चर्चा नहीं है”। योग द्वारा चित्त वृत्तियों का निरोध करके भौतिक जीवन के लिए संयम प्रदान करता है। संयम पर आधारित जीवन मानव को समाज के लिए योग्य नागरिक एवं सफल गृहस्थ बनाता है। नीति, धर्म, समाज, व्यवहार, व्यक्तिगत आचरण सभी नियंत्रण, योग शिक्षा में पाया जाता है अष्टांग योग में पाँच

प्रकार के नियम होते हैं। जिससे संस्कार बनते हैं। शिक्षा का लक्ष्य इन्हीं संस्कारों का निर्माण करना होता है। ताकि व्यक्तिगत सामाजिक, आन्तरिक, वाह्य सभी प्रकार का अनुशासन हो।

शोध अध्ययन के उद्देश्य : –

1- स्वामी रामदेव के योग के शैक्षिक निहितार्थों का अध्ययन करना।

2- योग दर्शन के शैक्षिक निहितार्थों का वर्तमान परिप्रेक्ष्य में मूल्यांकन करना।

शोध अध्ययन की विधि : –

शोध अध्ययन हेतु दार्शनिक विधि को लिया गया है।

अध्ययन का परिसीमांकन :—

शोधकर्ता ने अपने शोध निष्कर्षों को अत्यधिक सारगर्भित बनाने की दृष्टि से योग दर्शन द्वारा प्रतिपादित विभिन्न सिद्धान्तों की दार्शनिक विवेचना तो की है तथापि इस विवेचना में केन्द्रीय भाव शिक्षा प्रक्रिया ही रही है। योग की मान्यताओं को मनोविज्ञान की दृष्टि से भी विवेचित करने का प्रयास किया गया है तथापि अन्य दार्शनिक मान्यताओं से विषद् तुलना वर्तमान शोध की सीमा से परे है।

सम्बन्धित साहित्य :—

श्रीवास्तव (1982) ने – अपने अध्ययन में हठयोग प्रदीपिका, शिवसंहिता, गोरक्षा संहिता, सभी ग्रन्थों में हठयोग का अध्ययन किया तथा बताया कि इन क्रियाओं के अभ्यास का उद्देश्य ‘राजयोग’ पद की प्राप्ति के लिए है। यह राजयोग शब्द प्राचीन काल में केवल पतंजलि योग के अर्थ में सीमित नहीं था बल्कि चित्तस्थैर्यकारक होने के श्रेष्ठ योग पद्धति के व्यापक अर्थ में प्रचलित था।

प्रत्येक योग पद्धति अपनी उच्चतम साधना वृत्ति को राजयोग के नाम से पुकारती थी। 'षिव संहिता' में सहस्मार चक्र में चित्तवृत्ति को लीन करके समाधि में स्थिति होने की प्रक्रिया को राजयोग नाम से वर्णन किया है। अग्रवाल (1990) – ने अपने शोध प्रबन्ध में लिखा है कि गीता में भगवान श्री कृष्ण ने सांख्य, योग, वेदान्त तीनों दर्शनो के मन्तव्यों को अभिव्यक्त किया है। और इसमें से योग मार्ग के ईश्वर प्राणिधान व ईश्वर शरणागति को सर्वसुलभ और सुगम साधन बताया है। पैरियल (1990) – के अनुसार भगवत् गीता योगादर्शन के स्रोत का मुख्य आधार है। यह महाभारत का एक अंग है। गीता में विषाद योग, सांख्य योग, कर्म योग, ज्ञान योग, सन्यास योग, ध्यान योग, भक्तियोग, पुरुषोत्तम योग, मोक्ष योग आदि का वर्णन है। गुप्ता (1990) – के अनुसार यम नियम, अष्टांग योग का आधार है। यह मनोचिकित्सा की पद्धति है, इनके द्वारा योगाभ्यासी, संयमी, अनुशासित और आत्मनियंत्रित होता है। यम और नियम को प्रारम्भिक कक्षा से लागू करना चाहिए। फ्रांस के हृदय रोग विशेषज्ञ मार्सेज पोगोलो (2009) – ने अपने अध्ययन में बताया कि सूर्य औरी मानव के बीच अटूट सम्बन्ध है। सुबह खुले बदन 20 मिनट तक सूर्य की किरणों में बैठने से हर ऋतु में लाभ उठाया जा सकता है। उनका मानना है कि सूर्य की रोशनी से ज्यादा बचना त्वचा कैंसर के खिलाफ भले ही कारगर उपाय हो यह अन्य कैंसरों को बुलावा देने जैसा है। सैड्रिक गालैड (2009) – 'प्रोफेसर यूनीवर्सिटी ऑफ कैलीफोर्निया' ने अपने

अध्ययन में बताया कि सूरज को विटामिन डी का प्रमुख स्रोत माना गया है उन्होंने बताया कि इस विटामिन से वक्ष कैंसर समेत कई तरह के कैंसरों के खिलाफ सुरक्षा मिलती है। अगर आप लम्बा जीवन जीना चाहते हैं तो रोज सबेरे थोड़ा समय सूर्य की रोशनी में बितायें तथा अध्ययन से यह भी खुलासा हुआ कि धूप में रहने के दौरान शरीर में पैदा होने वाला विटामिन-डी मृत्यु दर को कम कर देता है।

निष्कर्ष : –

1. योग का अर्थ वर्तमान में जीना है। जहाँ न ही व्यथा है और न ही चिन्ता। वर्तमान में सृजन वर्तमान ही भूत तथा वर्तमान ही भविष्य की आधार शिला है।
2. योग समाधि है।
3. योग आत्मदर्शन आत्मसाक्षात्कार या आत्मबोध का आध्यात्मिक दर्शन है।
4. हम जाति पन्त मजहब व प्रान्त वाद की संकीणताओं को तोड़कर योग से पूरे राष्ट्र व मानवता को आपस में जोड़ना चाहते हैं।
5. आरोग्य, निर्भरता, सुख, शान्ति, सुरक्षा, सहिष्णुता, प्रेम, करुणा, धैर्य, विवके, ओज, तेज मृत्युजंय योग के परिणाम है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची –

- स्वामी रामदेव : योग साधना व योग चिकित्सा
दिव्य प्रकाशन मन्दिर (राष्ट्र) हरिद्वार
संस्करण –2004 पृष्ठ-3.
- स्वामी रामदेव जी की प्रेरणा से : योग सन्देश
मासिक पत्रिका वर्ष-6 अंक-8
माह-अप्रैल-09, पृष्ठ-14.

राय दीनानाथ : भारत में योग शिक्षा का विकास,
शोध प्रबन्ध सी.एस.जे.एम.वि.वि.
कानपुर,पृष्ठ-59.

शास्त्री उदयवीर : पतंजलि योग दर्शनम्,
हंसानन्द प्रकाशन (दिल्ली),2005
पृष्ठ-36.

स्वामी ओमानन्द तीर्थ : पातंजल योग प्रदीप,
गीता प्रेस गोरखपुर, 2009 पृष्ठ-118.

स्वामी रामदेव जी महाराज की प्रेरणा से : योग
सन्देश मासिक पत्रिका, दिव्य प्रकाशन
मन्दिर (ट्रस्ट) माह – जून 2008 वर्ष 5 ,
अंक 10.

स्वामी रामदेव जी महाराज की प्रेरणा से : योग
सन्देश (मासिक), दिव्य प्रकाशन हरिद्वार
माह – अप्रैल -09 वर्ष – 6 अंक –पृ0
8.

स्वामी रामदेव जी महाराज की प्रेरणा से :
योग सन्देश (मासिक), पत्रिका
दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट) हरिद्वार, माह –
मई – 09 वर्ष – 6 अंक– पृष्ठ– 09.

स्वामी रामदेव जी महाराज की प्रेरणा से :
योग सन्देश (मासिक), दिव्य योग
मन्दिर (ट्रस्ट) हरिद्वार, माह – जुलाई –
2009 वर्ष – 6 अंक – पृष्ठ-11.