SHIKSHA SAMVAD
International Journal of Multidisciplinary Research
ISSN: 2584-0983 (Online)
© Shiksha Samvad|Volume-03| Issue-02| December- 2025
Available online at: https://shikshasamvad.com/
DOI:- https://doi.org/10.64880/shikshasamvad.v3i2.14

योग दर्शन का शैक्षणिक परिप्रेक्ष्य में विवेचन

उदय राज[1] एवं डॉ0 अखिलेश पटेल[2]

[1]रिसर्च स्कालर, डा0 राम मनोहर लोहिया अवध, विश्वविद्यालय, अयोध्या उ0प्र0

[2]एसोसिएट प्रोफेसर, अध्यापक शिक्षा विभाग, रामनगर पी0जी0 कालेज, रामनगर, बाराबंकी उ0प्र0

ईमेल– udayraj206@gmail.com & ईमेल– professorakhilesh@gmail.com

सारांश Abstract:

भारतवर्ष दर्शन के क्षेत्र में विश्व शिरोमणि रहा है, भारतीय ज्ञान परंपरा का विकास वेदों से होता हुआ पुराणों, उपनिषदों और षट्दर्शन तक अपनी महिमा को दर्शाता रहा है। इसी षट्दर्शन के अन्तर्गत योग दर्शन भी ज्ञान के क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता रहा है जिसका उल्लेख अनेक आध्यात्मिक साहित्य में देखने को मिलता है। योग दर्शन के प्रणेता महर्षि पतंजलि ने अपने दर्शन में आष्टांगिक योग का वर्णन किया है जिसका महत्व सामाजिक/शैक्षिक क्षेत्रों को सैकड़ों वर्षों से प्रभावित करता रहा है और आज भी अपनी महत्ता को स्थापित किये हुए है। आज के भौतिकवादी युग में व्यक्ति आधुनिकता की चकाचौंध में अपना नैतिक, चारित्रिक, सांस्कृतिक, मानवीय एवं आध्यात्मिक मूल्यों का ह्रास करता जा रहा है। यदि हम इन मानवीय मूल्यों को पुनः स्थापित करना चाहते हैं तो हमको योग दर्शन की शरण में जाना पड़ेगा, और उपरोक्त की सार्थकता के लिए शिक्षा एक सशक्त साधन के रूप में मार्ग प्रशस्त करेगी।

योग दर्शन अत्यन्त व्यावहारिक दर्शन है, आज पूरे विश्व में योग दर्शन को प्रतिष्ठा प्राप्त है जिसका प्रत्यक्ष उदाहरण अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस है जो कि हर वर्ष 21 जून को लगभग 180 देशों में मनाया जाता है, इस हेतु सरकार और समाज दोनों का सहयोग वांछनीय है।

1. **प्रस्तावनाः–** भारतीय दर्शन के षट् आस्तिक दर्शनों में योग दर्शन का महत्वपूर्ण स्थान है। महर्षि पतंजलि को योग दर्शन का प्रतिस्थापक आचार्य माना जाता है। उपनिषद, महाभारत, जैन साहित्य, बौद्ध साहित्य में योग सम्बन्धी क्रियाओं का विवेचन मिलता है, तथापि महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित 'योग सूत्र' के माध्यम से योग न केवल आत्म साक्षात्कार का साधन है बल्कि यह शैक्षिक दृष्टि से शारीरिक, मानसिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक संतुलन की दिशा भी प्रदान करता है।

   महर्षि पतंजलि ने सम्बद्ध दार्शनिक सिद्धान्त के रूप में योग का विवेचन किया है इसलिये इसे 'पतंजलि दर्शन' भी कहा जाता है।

2. **परिचय :–** भारतीय दार्शनिक विचारधारा में 'योग' शब्द का प्रयोग विभिन्न अर्थों में हुआ है–

   भगवत् गीता के अनुसार –

"योगः कर्मसु कौशलं" (गीता, 2/50) अर्थात् कर्म में कुशलता प्राप्त करना ही योग है। किन्तु पतंजलि दर्शन में योग का अर्थ जुड़ना (एकत्व) ही नहीं है बल्कि "प्रयत्नमात्र" है, अर्थात् योग का अर्थ प्रयत्न, कठोर परिश्रम, इन्द्रिय तथा मन का निग्रह, से है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार–

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (योगसूत्र 1,2) अर्थात् योग, चित्तवृत्तियों का निरोध है।

योग दर्शन की परिभाषा –

योग दर्शन के अनुसार– "योग दर्शन भारतीय दर्शन की वह विचारधारा है जो ब्रह्माण्ड को ईश्वर द्वारा प्रकृति और पुरुष के योग से निर्मित मानती है तथा ईश्वर, पुरुष, प्रकृति तीनों को अनादि और अनन्त मानती है। यह दर्शन ईश्वर को कर्मफल के भोग से मुक्त और आत्मा को कर्मफल का भोक्ता मानती है, और यह प्रतिपादन करती है कि मनुष्य जीवन का अन्तिम उद्देश्य परमानंदानुभूति है जो आष्टांग योग साधना द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।"

3. योग दर्शन का स्वरूप :–

योग दर्शन का आधार महर्षि पतंजलि का मूल ग्रन्थ 'योग सूत्र' है, जिसमें सर्वप्रथम योग का व्यवस्थित ढंग से दार्शनिक प्रतिपादन किया गया है, 'योग सूत्र' में 196 सूत्र हैं तथा इसे 4 अध्यायों में विभक्त किया गया है, यथा– समाधिपाद, साधनापाद, विभूतिपाद एवं कैवल्यपाद।

3.1 समाधिपाद :– महर्षि पतंजलि के योगसूत्र के पहले अध्याय समाधिपाद में कुल 51 सूत्र हैं जिसमें योग की परिभाषा, स्वरूप,उद्देश्य, लक्षण व उसके साधन का विवेचन तथा महत्व पर प्रकाश डाला गया है।

3.2 साधनापादः– महर्षि पतंजलि के योगसूत्र के दूसरे अध्याय में कुल 55 सूत्र हैं, जिसमें योग के व्यावहारिक पहलुओं, कर्म, क्लेशों और आष्टांग योग के पहले 5 अंगों (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार) का विस्तृत वर्णन किया है ताकि मन को एकाग्र और शांत किया जा सके।

3.3 विभूतिपादः– महर्षि पतंजलि के योगसूत्र के तीसरे अध्याय में कुल 56 सूत्र हैं, जिसमें आष्टांग योग के अन्तिम 3 अंगों (धारणा, ध्यान, समाधि) का विस्तृत वर्णन किया गया है, और इसके अभ्यास से मिलने वाले ज्ञान और सिद्धियों का विवेचन प्राप्त होता है।

3.4 कैवल्यपाद :– महर्षि पतंजलि के योगसूत्र के अंतिम अध्याय में कुल 34 सूत्र हैं, जिसमें मुक्ति (कैवल्य) और चेतना के अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित होने की प्रक्रिया का विस्तृत वर्णन किया गया है, जहाँ दृष्टा, मन से पूरी तरह अलग हो जाता है और उसको पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त होती है।

महर्षि पतंजलि के योगसूत्र पर व्यासकृत भाष्य सर्वाधिक प्रमाणिक माना जाता है। इसे योगाभ्यास या व्यासभाष्य कहा जाता है, इसके अतिरिक्त वाचस्पति मिश्र की तत्व वैशारदी भी प्रमाणिक ग्रन्थ है, विज्ञान भिक्षु का योग सार संग्रह व योग वर्तिका तथा भोज कृत राज मार्तण्ड आदि भाष्य भी योगदर्शन की महत्ता को दर्शाते हैं।

सांख्यदर्शन कैवल्य प्राप्ति हेतु ज्ञान मार्ग का विधान करता है जबकि योग दर्शन इस हेतु चित्त की एकाग्रता व क्रियात्मक प्रयत्न(योगाभ्यास) पर बल देता है।

© Shiksha Samvad| Received: 03 December 2025 | Accepted: 10 December 2025 | Published: 15 December 2025

योग दर्शन ने सांख्यदर्शन के तत्वमीमांसीय पृष्ठभूमि को स्वीकार करते हुए 25 तत्वमीमांसीय तत्वों के साथ ईश्वर नामक 26वें तत्व को भी मानता है, इसलिए योग दर्शन को ईश्वर वादी या सेश्वरसांख्य तथा सांख्यदर्शन को निरीश्वर सांख्य भी कहा जाता है।

महर्षि पतंजलि ने चित्त को अपने शास्त्र का प्रधान तत्व स्वीकार करते हुए सूक्ष्मातिसूक्ष्म रहस्यों का विवेचन किया है। सामान्यतः चित्त शब्द से बुद्धि का बोध होता है जो प्रकृति का प्रथम विकार है। वाचस्पति मिश्र, चित्त शब्द का अर्थ अन्तःकरण मानते हैं और अन्तःकरण में मन, अहंकार, बुद्धि तीनों आते हैं। चित्त त्रिगुणात्मक है जिसमें सत्वगुण की प्रधानता होती है।

4. चित्तवृत्ति :–

चित्तवृत्ति का अर्थ– योग दर्शन के अनुसार चित्तवृत्ति का अर्थ है चित्त में उठने वाली विभिन्न प्रकार की लहरें या उतार–चढ़ाव (तरंगें) जो विचारों, भावनाओं, स्मृतियों और धारणाओं के रूप में आती हैं और चेतना को अस्थिर करती हैं।

चित्त का विषयाकार होना– चित्तइन्द्रियार्थसनिकर्ष द्वारा विषयों के सम्पर्क में आता है और विषयाकार हो जाता है। विषयाकार चित्त का पुरुष(आत्मा) में आरोप होने से पुरुष चित्त या बुद्धि के गुणों को अपना समझता है तथा स्वयं को दुखी, सुखी व कर्ता इत्यादि समझने लगता है।

पतंजलि चित्त की वृत्तियों का उल्लेख करते हैं, यथा– प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा एवं स्मृति।

4.1 प्रमाण– जिन साधनों से 'प्रमा' की उपलब्धि होती है उन्हें प्रमाण कहते हैं। योग दर्शन भी सांख्य दर्शन के समान तीन प्रमाण स्वीकार करता है यथा– प्रत्यक्ष प्रमाण, अनुमान प्रमाण, एवं शब्द प्रमाण।

योग दर्शन, प्रत्यक्ष, अनुमान व शब्द प्रमाण से प्राप्त ज्ञान को सर्वथा प्रामाणिक नहीं मानता क्योंकि यह ज्ञान पुरुष (आत्मा) व बुद्धि के भ्रांतिमय मिश्रण से प्राप्त होता है।

योग दर्शन के अनुसार– "वस्तुओं के स्वभाव के विषय में सत्य ज्ञान केवल योगाभ्यास से प्राप्त होता है।"

4.2 विपर्यय :– यह भ्रांतिमान ज्ञान है,अर्थात विषयों के सम्बन्ध में मिथ्या ज्ञान है।

4.3 विकल्प :– शब्द ज्ञान से उत्पन्न होने वाली वृत्ति विकल्प कहलाती है।

4.4 निद्रा :– सुप्तावस्था की वृत्तियों को निद्रा कहते हैं।

4.5 स्मृति :– यह संस्कार जन्य ज्ञान है, किसी पदार्थ का उसके पूर्वानुमान द्वारा या ओढ़े गये संस्कार द्वारा फिर से उसी रूप में स्मरण करना स्मृति है।

योग दर्शन में उपरोक्त चित्त वृत्तियों के दो रूप हैं, यथा– क्लिष्ट व अक्लिष्ट।

4.5.1 क्लिष्ट चित्तवृत्तियाँ :– विषयों से सम्बन्धित होकर धर्म व अधर्म की उत्पत्ति करती हुई जीवों के कर्म का विस्तार कर सुख, दुख व मोक्ष का अनुभव कराती हैं तथा बन्धन का कारण हैं, इसे **पापवहा** भी कहा जाता है।

4.5.2 अक्लिष्ट चित्तवृत्तियाँ :– ये जीवों को ज्ञान प्राप्त कराती हैं तथा जीवों को कल्याण पथ की ओर अग्रसर करती हैं। इसे **कल्याणवहा** कहा जाता है।

5. चित्तभूमि :–

महर्षि व्यास ने 'योगसूत्र' पर भाष्य करते हुए चित्त की 5 अवस्थाओं का वर्णन किया है, जिन्हें चित्तभूमि कहा जाता है। यथा–क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र एवं निरुद्ध।

© Shiksha Samvad| Received: 03 December 2025 | Accepted: 10 December 2025 | Published: 15 December 2025

5.1 क्षिप्त :– चित्त की वह अवस्था जिसमें रजोगुण की प्रधानता के कारण चित्त चंचल और अस्थिर होता है तो इस अवस्था में उत्पन्न होने वाली चित्तवृत्तियाँ क्षिप्त चित्तवृत्तियाँ कहलाती हैं, जैसे रागोन्मुख तथा धन के मद से उन्मत्त व्यक्ति का चित्त।

5.2 मूढ़ :– इस अवस्था में तमोगुण का अधिपत्य रहता है तथा इस अवस्था में विवेक, कर्तव्य–अकर्तव्य के बोध से शून्य रहता है। इसकी प्रवृत्ति अधर्म, अज्ञान, अवैराग्य व अनैश्चर्य की ओर ले जाती है जैसे निद्रा, आलस्य, प्रमाद, आदि।

5.3 विक्षिप्तः– यह वह अवस्था है जिसमें सतोगुण का उद्‌भव होता है फलस्वरूप चित्त, विषय विशेष पर स्थिर होने लगता है, इसमें साधक की चित्तवृत्ति– धर्म,ज्ञान, वैराग्य व ऐश्वर्य की ओर ले जाती है।

5.4 एकाग्र :– इस अवस्था में सत्वगुण का अधिक उत्कर्ष होता है, फलस्वरूप चित्त, विषय विशेष पर वैसे ही एकाग्र हो जाता है जैसे निर्वात में दीपशिखा स्थिर रहती है।

5.5 निरुद्ध :– इस अवस्था में ध्येय विषय का लोप हो जाता है। निर्वाण (समाधि) की अवस्था में चित्त की सभी वृत्तियों का निरोध हो जाता है।

विशेष :– प्रथम तीन भूमियाँ योग के लिए अनुपयुक्त मानी जाती हैं, तथा अन्तिम दो ही योग के अनुकूल होती हैं।

6. क्लेश :–

क्लेश का अर्थ :– क्लेश उन मानसिक कष्टों, बाधाओं व विषैली वृत्तियों को कहते हैं जो मन को विकृत करती हैं तथा दुख देती हैं जिससे साधक अपने वास्तविक स्वरूप को नहीं जान पाता।

योग दर्शन के अनुसार– जब विषयाकार चित्त पर आत्मा का प्रकाश पड़ता है तब इससे अपना तादात्म्य स्थापित कर लेता है, अर्थात उसे अपनी ही अवस्था मान लेता है व जन्म–मरण के चक्र से गुजरते हुए अनेक क्लेशों को भोगता है। योग दर्शन में 5 प्रकार के क्लेश माने गये हैं, यथा– अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष एवं अभिनिवेश।

6.1 अविद्या :– यह मिथ्या ज्ञान है, अनित्य को नित्य समझना, अपवित्र को पवित्र, व अनात्म को आत्म स्वरूप मानना अविद्या है, अर्थात् वस्तु का विपरीत ज्ञान।

6.2 अस्मिता :– आत्माभिमानी पुरुष (आत्मा), शरीर तथा चित्त से भिन्न है, फिर भी पुरुष का शरीर तथा चित्त से तादात में स्थापित कर लेना स्मिता है।

6.3 राग :– सुखवादी पदार्थों में लिप्त हो जाना या विषय सुखों की आसक्ति ही राग है।

6.4 द्वेष :– सुख अवरोधक तथा दुःखोत्पादक विषयों के प्रति श्रद्धा होना द्वेष है।

अभिनिवेश :– जीवन के प्रति आसक्ति एवं मृत्यु के प्रति स्वाभाविक भय अभिनिवेश है।

जब पुरुष यथार्थ ज्ञान द्वारा चित्त एवं उसकी वृत्तियों से अपना भेद करके अपने स्वरूप का ज्ञान प्राप्त कर लेता है, तब वह अपने वास्तविक स्वरूप में व्यवस्थित हो जाता है, यही कैवल्य/मोक्ष/परमानन्द की अवस्था है। योग दर्शन कैवल्य की प्राप्ति क्रियात्मक साधना पर बल देता है।

7. आष्टांग योग :–

© Shiksha Samvad| Received: 03 December 2025 | Accepted: 10 December 2025 | Published: 15 December 2025

आष्टांग योग का अर्थ :– चित्त की वृत्तियों के निरोध के लिए साधना पद्धति में 8 सोपान हैं जिन्हें आष्टांग योग मार्ग कहते हैं। इसे पतंजलि ने आठ भागों में विभाजित किया है, यथा– यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि।

7.1 यम :– शरीर, वाणी और मन का संयम, यम कहलाता है, यम के 5 विभाग हैं, यथा–अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रम्हचर्य एवं अपरिग्रह।

7.1.1 अहिंसा :– अहिंसा से तात्पर्य, प्रत्येक समय में मनसा, वाचा, कर्मणा, सभी जीवित प्राणियों के प्रति द्वेष भाव व हिंसा के परित्याग से है।

7.1.2 सत्य :– सत्य से तात्पर्य, मिथ्या वचन का परित्याग, यथानुभूति, यथादृष्ट, एवं आप्तपुरुषों से यथाश्रुत तथ्यों का उसी प्रकार कथन करना सत्य है।

7.1.3 अस्तेय :– अस्तेय का तात्पर्य चौर्यवृत्ति का परित्याग या दूसरों के धन को न चुराना।

7.1.4 ब्रम्हचर्य :– ब्रम्हचर्य से तात्पर्य अपनी शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक ऊर्जा को रचनात्मक और आध्यात्मिक विकास की ओर मोड़ना, इन्द्रियों पर नियंत्रण रखना तथा ब्रम्ह में लीन रहना।

7.1.5 अपरिग्रह :– अपरिग्रह से तात्पर्य आवश्यकता से अधिक सम्पत्ति का संचय न करना।

7.2 नियम :– भावनात्मक सद्गुणों का अभ्यास। यद्यपि यद्यपि यह विषय ऐच्छिक है फिर भी योग साधना के मार्ग का सहारा लेने वाले प्रत्येक साधक के लिए इसका अभ्यास आवश्यक है, इसके 5 विभाग हैं। यथा– शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्राणिधान।

7.2.1 शौच :– शौच से तात्पर्य वाह्य शरीर का स्नान आदि के द्वारा शुद्धिकरण करना।

7.2.2 सन्तोष :– सन्तोष से तात्पर्य समुचित प्रयास से जो भी प्राप्य हो उसे पर्याप्त मानना।

7.2.3 तप :– तप का अर्थ है, शीतोष्ण सहन करने का अभ्यास, कठिन व्रत आदि का पालन करना।

7.2.4 स्वाध्याय :– स्वाध्याय का तात्पर्य धर्मग्रन्थों और श्रुतियों का अध्ययन करना।

7.2.5 ईश्वर प्राणिधान :– ईश्वर प्राणिधान से तात्पर्य है कि ईश्वर का ध्यान करना।

विशेष :– यम और नियम को योग दर्शन का 'दस महादेश' कहा जाता है।

7.3 आसन :– आसन से तात्पर्य है कि शरीर का संयम। चित्त की एकाग्रता के लिए शरीर का अनुशासन भी उतना ही आवश्यक है जितना मन का। शरीर को ऐसी स्थिति में रखना जिससे निश्चल होकर देर तक सुखपूर्वक रह सके। यौगिक क्रियाओं के लिए शरीर का स्वस्थ होना आवश्यक है।

7.4 प्राणायाम :– प्राणायाम से तात्पर्य प्राणवायु के संयम से है। महर्षि पतंजलि ने इसे ऐच्छिक साधन माना है। इस क्रिया के 3 अंग हैं, यथा– पूरक, कुम्भक एवं रेचक।

7.4.1 **पूरक :–** नियम पूर्वक श्वाँस खींचना पूरक कहलाता है।

7.4.2 **कुम्भक :–** श्वाँस को कुछ देर तक स्थिर रखना कुम्भक कहलाता है।

7.4.3 **रेचक** :– नियम पूर्वक श्वाँस को धीरे–2 छोड़ना रेचक कहलाता है।

7.5 प्रत्याहार :– प्रत्याहार का अर्थ इन्द्रियों के संयम से है अर्थात् इन्द्रियों को बाह्य विषयों से हटाना या इन्द्रियों की बहिर्मुखी वृत्ति को अन्तर्मुखी बनाना प्रत्याहार कहलाता है।

© Shiksha Samvad| Received: 03 December 2025 | Accepted: 10 December 2025 | Published: 15 December 2025

7.6 धारणा :– धारणा से तात्पर्य किसी स्थान विशेष पर चित्त को स्थिर करने से है। धारणा के लिए अनेक स्थान बताये गये हैं, यथा– नासिका, नाभि चक्र, जिह्वा का अग्रभाग, हृदय पुण्डरीक, आसि, पुतलिका आदि।

धारणा का विषय वाह्य पदार्थ भी हो सकता है जैसे किसी देवता की प्रतिमा या दीपक की लौ आदि।

विशेष :– चित्त को एकाग्र करने की शक्ति ही योग की असली कुंजी है, इसको सिद्ध करने वाला साधक ही समाधि की अवस्था तक पहुँच सकता है।

7.7 ध्यान :– ध्यान का लक्ष्य एकाग्रता है, ध्यान में एक समय में एक ही ज्ञान का प्रवाह होता है और वह अन्य प्रकार के ज्ञान से मिश्रित नहीं होता है।

विशेष :– इस स्थिति में ध्यान उभयांतर या बाह्य विषयों की ओर प्रेरित होता है तो साधक को असाधारण शक्तियाँ/सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं, अतः मुमुक्षु को इस स्थिति में सावधान रहना चाहिये।

ध्यान ही पराकाष्ठा पर पहुँचकर समाधि में परिवर्तित हो जाता है।

7.8. समाधि :– यह योग की साधना का लक्ष्य है, एक सरल, नित्य एवं पूर्ण जीवन अर्थात् यह वह दशा है जिससे होकर कैवल्य के पूर्व गुजरना पड़ता है। और जीव का सम्बन्ध वाह्य जगत से दूर हो जाता है। समाधि के दो प्रकार हैं, यथा– सम्प्रज्ञात समाधि (सबीज समाधि) तथा असम्प्रज्ञात समाधि (निर्बीज समाधि)

7.8.1 सम्प्रज्ञात समाधि :– सम्प्रज्ञात समाधि से तात्पर्य केवल ध्येय विषय के ज्ञान से है, इसे सबीज समाधि भी कहा जाता है, इसके 4 भेद हैं, यथा– सवितर्क समाधि, सविचार समाधि, सानन्द समाधि एवं सास्मित समाधि।

7.8.1.1 सवितर्क समाधि :– समाधि की वह अवस्था जिसमें साधक किसी स्थूल विषय पर चित्त एकाग्र करता है। जैसे– किसी देवता की मूर्ति आदि।

7.8.1.2 सविचार समाधि :– समाधि की वह अवस्था जिसमें साधक स्थूल विषय का परित्याग करके सूक्ष्मातिसूक्ष्म विषय पर ध्यान केन्द्रित करता है।

7.8.1.3 सानन्द समाधि :– सानन्द समाधि में साधक सूक्ष्म विषयों पर केन्द्रित चित्त में सत्वगुणों की अधिकता के कारण विशेष आनन्द की अनुभूति करता है।

7.8.1.4 सास्मित समाधि :– समाधि की वह सर्वोच्च अवस्था जहाँ मन शांत हो जाता है और साधक अपने वास्तविक स्वरूप में स्थित हो जाता है। यह उस अवस्था को संदर्भित करता है जहाँ साधक गहरे ध्यान में होता है लेकिन चेतना का एक सूक्ष्म स्तर बना रहता है जिसमें अस्मिता या "मैं हूँ" का भाव मौजूद होता है।

7.8.2 असंप्रज्ञात समाधि :– यह योग की सर्वोच अवस्था है जहाँ मन की सभी वृत्तियाँ (विचार, भावनाऐं) पूरी तरह शांत हो जाती हैं, कोई बाहरी या आन्तरिक जानकारी नहीं रहती और साधक केवल शुद्ध चेतना (पुरुष) के अनुभव में लीन होकर परमानन्द (कैवल्य) प्राप्त करता है जहाँ कोई बीज या संस्कार शेष नहीं रहते और व्यक्ति का स्वयं से पूर्ण मिलन होता है। इसे निर्बीज समाधि भी कहते हैं।

8. विभूति एवं सिद्धि :– साधक, सत्वगुण की उच्चतम अवस्था को प्राप्त करने पर अद्भुत शक्तियों का अनुभव करता है, इन शक्तियों को विभूतियाँ (ऐश्वर्य) कहते हैं, इन विभूतियों में अष्टसिद्धियों का महत्वपूर्ण स्थान है, यथा– अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, ईशित्व तथा वशित्व।

© Shiksha Samvad| Received: 03 December 2025 | Accepted: 10 December 2025 | Published: 15 December 2025

8.1. अणिमा :– शरीर को अणु के समान बना लेने की क्षमता।

8.2. महिमा :– शरीर को असीमित रूप से बड़ा करने की क्षमता।

8.3. लघिमा :– शरीर को भारहीन (हल्का) कर लेने की क्षमता, जिससे उड़ने की क्षमता।

8.4. गरिमा :– शरीर को असीमित भारी बना देने की शक्ति।

8.5. प्राप्ति :– किसी भी स्थान पर तुरंत पहुँचने, या दूर की वस्तुओं जैसे चन्द्रमा आदि को छूने की शक्ति तथा भविष्य कथन आदि का ज्ञान।

8.6. प्राकाम्य :– हर इच्छा को पूर्ण करने और इच्छानुसार रूप बदलने की शक्ति तथा दूसरे के शरीर में प्रवेश करने की शक्ति (परकाय प्रवेश)

8.7. ईशित्व :– सभी प्राणियों और वस्तुओं पर पूर्ण अधिकार या नियंत्रण रखने की क्षमता तथा मृत जीवों में प्राण संचरित करने की शक्ति।

8.8. वशित्व :– सभी प्राणियों को वश में करने तथा उन्हें नियंत्रित करने और प्रकृति के तत्वों जैसे अग्नि, जल, वायु आदि पर नियंत्रण रखने की शक्ति।

विशेष :– ये विभूतियाँ कैवल्य नहीं हैं, तथा ईश्वर के प्रतीक के रूप में प्रणव मंत्र ऊँ का उच्चारण किया जाता है।

9. योग दर्शन का लक्ष्य :– योग दर्शन के प्रमुख लक्ष्य निम्न हैं यथा– आत्म साक्षात्कार, चित्तवृत्ति निरोध, दुःखों का निवारण, मोक्ष/निर्वाण/परमानन्दानुभूति की प्राप्ति तथा आचरण/चरित्र की शुद्धता।

10. योग दर्शन और शिक्षा :– योग दर्शन के अनुसार मनुष्य, प्रकृति, पुरुष और ईश्वर का समन्वय होता है। मानवीय क्रिया कलापों के दो प्रमुख आधार होते हैं– लौकिक और पारलौकिक।

जब पुरुष प्रकृति की ओर उन्मुख होता है तब वह लौकिक सुख–दुखों को भोगता है किन्तु जब वह ईश्वर की ओर आकृष्ट होता है तो वह ईश्वर के आनन्द स्वरूप का अनुभव करते हुए परमानन्दानुभूति की ओर बढ़ता है।

शिक्षा वह सकारात्मक प्रक्रिया है जो मानव को लौकिक सुखों की क्षणभंगुरता का बोध कराकर ईश्वरीय तत्व की ओर उन्मुख करती है।

11. शिक्षा के उद्देश्य :– योग दर्शन से सम्बन्धित शिक्षा के उद्देश्यों को दो भागों में विभाजित करके विश्लेषण किया जा सकता है, यथा– योग दर्शन के शिक्षा सम्बन्धी मूल उद्देश्य तथा योग दर्शन के शिक्षा सम्बन्धी गौण उद्देश्य।

11.1 योग दर्शन के शिक्षा सम्बन्धी मूल उद्देश्य :– योग दर्शन के शिक्षा सम्बन्धी मूल उद्देश्य निम्न हैं यथा–

- मुक्ति/निर्वाण का उद्देश्य
- ईश्वर प्राप्ति/परमानन्दानुभूति का उद्देश्य

11.2 योग दर्शन के शिक्षा सम्बन्धी गौण उद्देश्य :– संक्षेप में योग दर्शन के अनुसार शिक्षा के गौण उद्देश्य निम्न हैं, यथा–

- शारीरिक विकास का उद्देश्य (कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों का विकास)
- मानसिक विकास का उद्देश्य (मन का विकास व विचारों की शुद्धि)

© Shiksha Samvad| Received: 03 December 2025 | Accepted: 10 December 2025 | Published: 15 December 2025

- भावात्मक विकास का उद्देश्य (अहंकार तत्व में सत्व की प्रधानता हो)
- बौद्धिक विकास का उद्देश्य (बुद्धि को वस्तु योग से परम तत्व की ओर प्रवृत्त करना।)
- नैतिक विकास का उद्देश्य

12– योग दर्शन और शिक्षा का पाठ्यक्रम :– योग दर्शन और शिक्षा के उद्देश्य व पाठ्यचर्या के सन्दर्भ में सांख्य दर्शन का अनुयायी है, अर्थात शिक्षा के द्वारा सांख्य के 25 तत्वों– पुरुष, प्रकृति, महत्त, अहंकार, मन, 5 कर्मेन्द्रियों, 5 ज्ञानेन्द्रियों, 5 तन मात्राओं, 5 महाभूतों को तथा एक 26वें तत्व ईश्वर की मीमांसा करता है।

13– योग दर्शन और शिक्षण विधियाँ :– शिक्षण विधियों के सन्दर्भ में योग दर्शन सांख्य दर्शन से सहमत है, योग दर्शन प्रत्यक्ष, अनुमान व शब्द को ज्ञान प्राप्त करने का साधन मानता है।

नोटः– योग दर्शन सीखने की सर्वोत्तम विधि, योग विधि को मानता है।

14– योग दर्शन और अनुशासन :– योग दर्शन वस्तुतः शारीरिक एवं मानसिक अनुशासन का व्यावहारिक दर्शन है, योग की परिभाषा में कहा गया है कि ' चित्त वृत्तियों का निरोध' ही योग है। चित्त वृत्तियों के निरोध के लिए 'आष्टांग योग का प्रतिपादन किया गया है। आष्टांग योग का व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त कर शिक्षक एवं शिक्षार्थी दोनों अनुशासित रहकर अनुशासित परिवेश के सृजन में सहयोग देते हैं।

15– योग दर्शन और विद्यालय :– योग दर्शन एकान्त, शान्त, प्राकृतिक परिवेश में विद्यालयों की स्थापना पर बल देता है।

योग दर्शन में शिक्षक शिक्षार्थी सम्बन्धी विचार अति प्राचीन होते हुए भी अर्वाचीन हैं।

16– निष्कर्ष :– योग दर्शन केवल भारतीय संस्कृति की धरोहर ही नहीं बल्कि सम्पूर्ण मनवता के लिए जीवन दर्शन है। यह शरीर, मन और आत्मा के समन्वय का मार्ग प्रशस्त करता है। वर्तमान समय में जब भौतिकवाद बढ़ रहा है तब योग दर्शन संतुलित और स्वस्थ जीवन का मार्गदर्शन करता है।

अतः कहा जा सकता है कि योग दर्शन भारतीय शिक्षा को ठोस आधार प्रस्तुत करता है।

सन्दर्भ

1–लाल, रमन बिहारी (2021) 'शिक्षा के दार्शनिक एवं समाजशास्त्रीय सिद्धांत', रस्तोगी पब्लिकेशन्स, मेरठ।

2– व्यास, वेद (2009)'भगवद्गीता', गीता प्रेस गोरखपुर।

3– त्यागी, गुरुसरन दास (2018) 'शिक्षा के सिद्धांत' अग्रवाल पब्लिकेशन्स, आगरा।

4– पाण्ड्या, प्रणव (2011) 'योग के वैज्ञानिक प्रयोग', शोध एवं प्रकाशन विभाग देव संस्कृति विश्वविद्यालय गायत्री तीर्थ, शांतिकुंज विस्तार हरिद्वार, उत्तराखंड।

5– परिव्राजक, स्वामी सत्यपति (2003) 'योग दर्शनम्', दर्शन योग महाविद्यालय साबरकांठा 'गुजरात'।

6– पाराशर, मधु व सिंह दीपा (2018), 'शिक्षाशास्त्र' एस0 बी0 पी0 डी0 पब्लिकेशन्स आगरा।

7– कश्यप, जयन्त कुमार (2017) 'सामान्य योग अभ्यासक्रम (प्रोटोकाल)', मोरारजी देसाई योग संस्थान, आयुष मंत्रालय भारत सरकार, नई दिल्ली।

Cite this Article:

Available online at: https://shikshasamvad.com/

उदय राज एवं डॉ0 अखिलेश पटेल,“ योग दर्शन का शैक्षणिक परिप्रेक्ष्य में विवेचन ” *Shiksha Samvad International Open Access Peer-Reviewed & Refereed Journal of Multidisciplinary Research, ISSN: 2584-0983 (Online), Volume 03, Issue 02, pp.96- 104, December 2025. Journal URL: https://shikshasamvad.com/*

This is an Open Access Journal / article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License CC BY-NC-ND 3.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. All rights reserved

CERTIFICATE

of Publication

This Certificate is proudly presented to

DOI

उदय राज[1] एवं डॉ0 अखिलेश पटेल[2]

For publication of research paper title

योग दर्शन का शैक्षणिक परिप्रेक्ष्य में विवेचन

Published in 'Shiksha Samvad' Peer-Reviewed and Refereed Research Journal and E-ISSN: 2584-0983(Online), Volume-03, Issue-02, Month December 2025, Impact Factor-RPRI-3.87.

Dr. Neeraj Yadav
Editor-In-Chief

Dr. Lohans Kumar Kalyani
Executive-chief- Editor

Note: This E-Certificate is valid with published paper and the paper must be available online at: https://shikshasamvad.com/
DOI:- https://doi.org/10.64880/shikshasamvad.v3i2.14