



# कु. मायावती राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय

बादलपुर, गौतमबुद्ध नगर

## “आज़ादी का अमृतकालः भारतीय ज्ञान परम्परा से विश्वकल्याण” खण्ड- 2



# 2023

संरक्षक

प्रो० (डॉ०) दिव्या नाथ

प्रबंध-संपादक

प्रो० (डॉ०) दीप्ति वाजपेयी

मुख्य-संपादक

डॉ० संजीव कुमार

संपादक

डॉ० मीनाक्षी लोहनी

डॉ० सतीश चंद

श्री दीपक कुमार शर्मा

डॉ० ज्ञानेन्द्र कुमार

डॉ० रमाकान्ति

डॉ० नितिन त्यागी

# “आज़ादी का अमृतकाल: भारतीय ज्ञान परम्परा से विश्वकल्याण”

खण्ड-2

संरक्षक

प्रो० (डॉ०) दिव्या नाथ

प्रबंध-संपादक

प्रो० (डॉ०) दीप्ति वाजपेयी

मुख्य-संपादक

डॉ० संजीव कुमार

संपादक

डॉ० मीनाक्षी लोहनी

डॉ० सतीश चंद

श्री दीपक कुमार शर्मा

डॉ० ज्ञानेन्द्र कुमार

डॉ० रमाकान्ति

डॉ० नितिन त्यागी



ISO 9001-2015 certified

क.मायावती राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय,

बादलपुर, गौतमबुद्ध नगर (उ०प्र०)

College Recognized under section 2 (f) & 12 (b) of UGC

**Text copyright © 2023**

कु० मायावती राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय  
बादलपुर, गौतमबुद्ध नगर

All Rights Reserved

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, transmitted or utilized in any form or by any means electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the copyright owner Author/Editors. Application for such permission should be addressed to the Publisher and Author/ Editors. Please do not participate in or do not encourage piracy of copyrighted materials in violation of the author's rights. Purchase only authorized editions.

Published by:

**Mithila Press**

Lakshmi Nagar, New Delhi

ISBN: 978-93-84165-99-4

Typeset & Printed by

**K. S. Enterprises, New Delhi**

#8800553000

## भूमिका

---

भारत की स्वतंत्रता केवल एक राजनीतिक उपलब्धि नहीं थी, बल्कि यह एक ऐसी ऐतिहासिक घटना थी जिसने भारतीय समाज को अपनी सांस्कृतिक जड़ों, बौद्धिक परंपराओं और मानवीय मूल्यों को पुनः समझने और उन्हें नई दृष्टि से विकसित करने का अवसर प्रदान किया। आज जब भारत स्वतंत्रता के पचहत्तर वर्षों की यात्रा के उपरांत आज़ादी का अमृतकाल मना रहा है, तब यह समय केवल अतीत की उपलब्धियों का स्मरण करने का नहीं, बल्कि भविष्य की दिशा तय करने का भी है। इसी व्यापक संदर्भ में प्रस्तुत पुस्तक "आज़ादी का अमृतकाल : भारतीय ज्ञान परंपरा से विश्वकल्याण" विशेष महत्व रखती है। यह कृति भारतीय ज्ञान परंपरा की उस समृद्ध विरासत को सामने लाने का प्रयास करती है, जो केवल भारत ही नहीं, बल्कि समस्त विश्व के कल्याण की दिशा में मार्गदर्शन प्रदान कर सकती है।

भारतीय ज्ञान परंपरा का इतिहास अत्यंत प्राचीन और बहुआयामी रहा है। वेदों, उपनिषदों, स्मृतियों, दर्शनशास्त्र, आयुर्वेद, गणित, खगोलशास्त्र, योग, साहित्य और कला के विविध रूपों में विकसित यह परंपरा केवल बौद्धिक उपलब्धियों का संग्रह नहीं है, बल्कि यह जीवन को समझने और उसे संतुलित ढंग से जीने की एक समग्र दृष्टि भी प्रदान करती है। भारतीय चिंतन की मूल भावना मानव और प्रकृति के मध्य संतुलन, सह-अस्तित्व और समन्वय की रही है। "वसुधैव कुटुम्बकम्" और "सर्वे भवन्तु सुखिनः" जैसे आदर्श इस बात के द्योतक हैं कि भारतीय मनीषा ने सदैव संपूर्ण मानवता के कल्याण को अपनी विचारधारा के केंद्र में रखा है।

वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में, जहाँ एक ओर विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में अभूतपूर्व प्रगति हुई है, वहीं दूसरी ओर मानव समाज अनेक जटिल चुनौतियों का सामना भी कर रहा है। पर्यावरणीय असंतुलन, सामाजिक असमानता, नैतिक मूल्यों का क्षरण तथा मानसिक तनाव जैसी समस्याएँ आज विश्व समुदाय के सामने गंभीर प्रश्न के रूप में

उपस्थित हैं। ऐसे समय में भारतीय ज्ञान परंपरा के मूल सिद्धांतकृतसंतुलन, संयम, करुणा और समन्वयकृमानवता को एक नई दिशा प्रदान कर सकते हैं। इस दृष्टि से यह पुस्तक अत्यंत प्रासंगिक प्रतीत होती है, क्योंकि इसमें संकलित लेख भारतीय ज्ञान परंपरा के विभिन्न आयामों को समकालीन संदर्भों में समझने और व्याख्यायित करने का प्रयास करते हैं।

इस ग्रंथ की एक महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि इसमें विभिन्न विद्वानों के विचारों का समावेश है, जिससे विषय का बहुआयामी स्वरूप सामने आता है। अलग-अलग क्षेत्रों से जुड़े शोधकर्ताओं और चिंतकों ने भारतीय ज्ञान परंपरा के विविध पक्षोंकृदर्शन, शिक्षा, संस्कृति, विज्ञान, समाज और पर्यावरणकृपर अपने विचार प्रस्तुत किए हैं। इस प्रकार यह पुस्तक केवल एक विषयगत अध्ययन तक सीमित नहीं रहती, बल्कि यह एक व्यापक बौद्धिक संवाद का रूप ले लेती है। पाठक को यहाँ न केवल परंपरा की गहराई का अनुभव होता है, बल्कि यह भी समझ में आता है कि इन विचारों की समकालीन विश्व में क्या उपयोगिता हो सकती है।

आज़ादी का अमृतकाल भारत के लिए आत्ममंथन और आत्मविश्वास दोनों का काल है। यह वह समय है जब राष्ट्र अपनी ऐतिहासिक विरासत से प्रेरणा लेकर भविष्य की नई संभावनाओं का निर्माण कर सकता है। भारतीय ज्ञान परंपरा में निहित मूल्योंकृसहिष्णुता, समन्वय, नैतिकता और मानवीय संवेदनाकृको यदि आधुनिक जीवन के साथ समन्वित किया जाए, तो वे न केवल भारत की प्रगति में सहायक हो सकते हैं, बल्कि वैश्विक स्तर पर भी शांति और सहयोग की भावना को सुदृढ़ कर सकते हैं।

इस पुस्तक में संकलित लेख इसी दिशा में एक महत्वपूर्ण प्रयास के रूप में देखे जा सकते हैं। विद्वानों ने अपने-अपने अध्ययन और अनुभव के आधार पर यह दर्शाने का प्रयास किया है कि भारतीय ज्ञान परंपरा केवल अतीत की धरोहर भर नहीं है, बल्कि वह वर्तमान और भविष्य के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बन सकती है। इन लेखों के माध्यम से पाठक को यह समझने का अवसर मिलता है कि परंपरा और आधुनिकता के बीच कोई विरोध नहीं है; बल्कि दोनों के समन्वय से ही एक संतुलित और समृद्ध समाज का निर्माण संभव है।

यह विश्वास किया जा सकता है कि यह पुस्तक शोधार्थियों, शिक्षकों, विद्यार्थियों और सामान्य पाठकों सभी के लिए उपयोगी सिद्ध होगी। भारतीय ज्ञान परंपरा के प्रति रुचि रखने वाले पाठकों को इसमें विचारोत्तेजक सामग्री प्राप्त होगी, जो उन्हें गहन अध्ययन और विमर्श के लिए प्रेरित करेगी। साथ ही यह कृति इस बात को भी रेखांकित करती है कि भारत की बौद्धिक परंपरा में ऐसी सार्वभौमिक दृष्टि निहित है, जो संपूर्ण मानवता के कल्याण का मार्ग प्रशस्त कर सकती है।

अंततः यही आशा की जा सकती है कि "आज़ादी का अमृतकाल : भारतीय ज्ञान परंपरा से विश्वकल्याण" शीर्षक से प्रस्तुत यह संकलन पाठकों को भारतीय ज्ञान की गहराई और उसकी वैश्विक प्रासंगिकता से परिचित कराएगा। यह पुस्तक न केवल विचारों का संकलन है, बल्कि एक ऐसे बौद्धिक प्रयास का प्रतीक भी है, जो परंपरा और वर्तमान के मध्य सार्थक संवाद स्थापित करते हुए विश्वकल्याण की दिशा में नए विचारों को प्रेरित करता है।

**डॉ. संजीव कुमार**

मुख्य—संपादक

## विषय सूची

---

1. वैदिक विरासत और विज्ञान: संस्कृति, संकल्प और समाधान  
*डॉ० सुमनलता गौतम* 1
2. भारतीय ज्ञान परम्परा में प्रकृति, जल एवं पर्यावरण संरक्षण  
*डॉ. सुरेन्द्रपाल सिंह, सपन सक्सैना* 8
3. वर्तमान सामाजिक परिप्रेक्ष्य में वसुधैव कुटुम्बकम् की  
अवधारणा की प्रासंगिकता  
*प्रो० प्रतीत कुमार, कृष्ण कुमार* 17
4. मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत : भारतीय कला एवं संगीत  
*रीतू रानी* 26
5. वर्तमान परिपेक्ष्य में वसुधैव कुटुम्बकम् की अवधारणा की  
प्रासंगिकता: विश्वमिथकसरित्सागर के सन्दर्भ में  
*श्री संजू कुमार, डॉ० सरस्वती* 34
6. भारतीय संस्कृति और दिनकर कृत संस्कृति के चार अध्याय  
*डॉ. विजेंद्र प्रताप सिंह* 51
7. हिन्दी साहित्य में ज्ञान परम्परा  
*राकेश कुमार* 63
8. भारतीय परिवार प्रणाली : सभ्यता, संस्कार और सनातन  
संस्कृति की पाठशाला  
*वन्दना सिंह* 69
9. योग और स्वास्थ्य : विरासत से विकास  
*नीलू जायसवाल, डा. प्रियंका श्रीवास्तव* 76

10. योग और स्वास्थ्य : विरासत से विकास 84  
*डॉ. सपना रल्हन*
11. योग शिक्षा : मानव स्वास्थ्य की कुंजी 101  
*दीपशिखा*
12. भारतीय ज्ञान परंपरा के मूल तत्व 111  
*डॉ सचिन कुमार, श्री दीपक कुमार शर्मा*
13. भारतीय ज्ञान परम्परा में प्रकृति, जल एवं पर्यावरण संरक्षण 116  
*डॉ अंजू सक्सैना, डॉ सुनील कुमार चौहान*
14. भारतीय ज्ञान परम्परा: मिथक, संस्कृति और समाज 119  
*श्री संजू कुमार*
15. भारतीय वैदिक विरासत और विज्ञान: एक परिचय 125  
*डॉ. मीनाक्षी लोहानी*
16. योग और स्वास्थ्य : विरासत से विकास 133  
*अर्चना, डॉ. मनीषा रानी*
17. वर्तमान परिपेक्ष में विष्व कल्याण हेतु योग 141  
*डॉ० बबीता*
18. वर्तमान परिप्रेक्ष्य में महिलाओं के समग्र सशक्तिकरण 145  
हेतु योग की सकारात्मक भूमिका  
*ऋचा शाक्य*
19. विश्व कल्याण हेतु श्रीमद्भागवतपुराण में 154  
वर्णित मानवीय मूल्यों की प्रासंगिकता  
*डा. वेद प्रकाश पाण्डेय*

20. वर्तमान परिप्रेक्ष्य में परंपरागत राजनीतिक दर्शन एवं राजनीतिक मूल्यों की प्रासंगिकता 162  
*राजेश कुमार जायसवाल*
21. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और मातृभाषा 171  
*डॉ. सुषमा कुमारी*
22. योग और स्वास्थ्य : विरासत से वैश्विक विकास तक 175  
*नम्रता सिंह, डा० सुशीला*
23. राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान परम्परा की प्रासंगिकता और महत्व 181  
*डॉ. संजीव कुमार, डॉ. प्रदीप कुमार*
24. भारतीय परंपराओं के साथ प्राकृतिक संरक्षण 189  
*डॉ. स्वैता अग्रवाल*

1.

## वैदिक विरासत और विज्ञान: संस्कृति, संकल्प और समाधान

डॉ० सुमनलता गौतम

असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग

आई. आई. एम. टी. अलीगढ़, उ०प्र०

“वैदिक विरासत और विज्ञान: संस्कृति संकल्प और समाधान” यह अनुसंधान एक रूप में वैदिक संस्कृति और आधुनिक विज्ञान के बीच संबंध को परिकल्पित किया है, जिसमें हम दो प्राचीन और वर्तमान विचारधाराओं के साथ एक नया दिशा प्रदान करने का प्रयास कर रहे हैं। इस अनुसंधान का मुख्य उद्देश्य है वैदिक संस्कृति के विचारों, मूल्यों, और धाराओं को आधुनिक विज्ञान और प्रौद्योगिकी के साथ कैसे जोड़कर हमारे समृद्ध और वैज्ञानिक विरासत को मजबूत बनाया जा सकता है।

वैदिक संस्कृति ने भारतीय समाज को हजारों वर्षों से प्रभावित किया है और इसने विविधता, समृद्धि, और मानवीय उद्देश्य के महत्व को अपने आदर्शों में अंकित किया है। धर्म, नैतिकता, और ज्ञान के महत्व को इस संस्कृति ने विशेष रूप से माना है, जिसने समाज को सही और न्यायपूर्ण दिशा में चलने के लिए मार्गदर्शन किया है। वैदिक धारा ने विज्ञान और ज्ञान को मानव समृद्धि के लिए आवश्यक माना है, और विज्ञान को विशेष रूप से आत्मविश्वास और नैतिकता के साथ अग्रसर किया है।

आधुनिक युग में, विज्ञान और प्रौद्योगिकी ने मानव समाज को अद्वितीय रूप से प्रभावित किया है और उन्होंने जीवन के हर क्षेत्र में नए और उन्नत उपाय दिए हैं। विज्ञान और प्रौद्योगिकी ने समाज को विभिन्न तरीकों से बदल दिया है, जैसे कि संचालन, संचयन, और संविदानिक शिक्षा में महत्वपूर्ण तकनीकी सुधार किए गए हैं।

इस प्रस्तावना के आधार पर, हम इस अनुसंधान के माध्यम से वैदिक संस्कृति और आधुनिक विज्ञान के बीच संबंध को गहराई से जांचेंगे और कैसे यह संबंध हमारे समृद्ध और सांस्कृतिक विरासत को मजबूत बना सकते हैं। हम इस अनुसंधान के माध्यम से विज्ञान और

वैदिक संस्कृति के मध्यस्थ संबंध को विस्तार से अध्ययन करेंगे और कैसे इस संबंध के माध्यम से हम आधुनिक समाजों को उनके सामाजिक और वैज्ञानिक समस्याओं के समाधान के लिए एक सामर्थ्य दृष्टिकोण प्रदान कर सकते हैं, इस पर विचार करेंगे।

इस अनुसंधान के अध्ययन में हम विज्ञान और वैदिक संस्कृति के संयोजन को गहराई से जांचकर नए और समृद्ध विचारों का सामर्थ्य दृष्टिकोण प्रदान करते हैं, जो हमारे समाजों को उनके सामाजिक और वैज्ञानिक चुनौतियों का सामर्थ्य से निपटने में मदद कर सकता है।

## 2. वैदिक संस्कृति के महत्व:

वैदिक संस्कृति भारतीय सभ्यता का महत्वपूर्ण हिस्सा रही है और इसके महत्व को समझने के लिए हमें इसके कुछ महत्वपूर्ण पहलुओं का अध्ययन करना आवश्यक है:

### “2.1. धर्म और नैतिकता का प्रमुख स्रोत:”

वैदिक संस्कृति में धर्म और नैतिकता का महत्वपूर्ण स्थान है। यहां के वेदों में जीवन के सही मार्ग को ढूंढने के लिए मार्गदर्शन दिया गया है। धार्मिक ग्रंथों में नैतिक मूल्यों, दानशीलता, और योग्य जीवन जीने के तरीकों का वर्णन किया गया है। वैदिक संस्कृति ने धर्म के माध्यम से मानव समाज को सशक्त और सांस्कृतिक रूप में उन्नत करने का मार्ग दिखाया।

### “2.2. ज्ञान और शिक्षा का केंद्र:”

वैदिक संस्कृति शिक्षा और ज्ञान के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यहां के वेदों में विज्ञान, गणित, धर्मशास्त्र, और फिलॉसफी के बारे में ज्ञान प्राप्त करने के उपाय बताए गए हैं। वैदिक संस्कृति ने शिक्षा को मानव विकास का माध्यम माना और ज्ञान के प्रमुख स्रोत के रूप में योगदान किया।

### “2.3. वैदिक संस्कृति का विज्ञान के साथ संबंध:”

वैदिक संस्कृति में विज्ञान और प्रौद्योगिकी के सिद्धांतों का महत्वपूर्ण स्थान है। वेदों में ब्रह्मांड, प्राकृतिक घटक, और विज्ञानिक प्रणालियों के बारे में विस्तार से चर्चा की गई है। यहां के ऋषियों ने गणित, ज्योतिष, और आधुनिक विज्ञान के कई सिद्धांतों का उल्लेख किया है, जिन्होंने आधुनिक विज्ञान को भी प्रेरित किया।

### “2.4. सृजनात्मकता का स्रोत:”

वैदिक संस्कृति ने कला, संगीत, और साहित्य के क्षेत्र में भी महत्वपूर्ण योगदान किया है। यहां के ग्रंथों में कई कला और संगीत के प्रकारों का वर्णन किया गया है, जिन्होंने भारतीय संस्कृति को रूप दिया है। वैदिक संस्कृति के ग्रंथों में भाषा की उच्चतम रूपों का वर्णन भी मिलता है, जिससे साहित्यिक और कला क्षेत्र में सृजनात्मकता को प्रोत्साहित किया गया है।

### “2.5. पर्यावरण संरक्षण का सन्देश:”

वैदिक संस्कृति ने प्राकृतिक संसाधनों के सही उपयोग और पर्यावरण संरक्षण के महत्व को भी सुनाया है। ग्रंथों में पृथ्वी, वायु, जल, और आग के प्राकृतिक तत्वों का सम्मान किया गया है और उनके साथ संवाद किया गया है। इससे हमें पर्यावरण संरक्षण के महत्व का सन्देश मिलता है और हम अपने प्राकृतिक संसाधनों का सही तरीके से प्रबंधन करने का मार्ग देख सकते हैं।

इन सभी कारणों से, वैदिक संस्कृति का महत्व आज भी अत्यधिक है और इसके मूल सिद्धांतों को आधुनिक समाजों में समाहित किया जा सकता है। वैदिक संस्कृति की अध्ययन के माध्यम से हम अपने समाजों को सामाजिक, नैतिक, और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से सुधारने का मार्ग देख सकते हैं और एक नए समृद्ध भविष्य की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं।

### “3. वैदिक संस्कृति और आधुनिक विज्ञान:

वैदिक संस्कृति और आधुनिक विज्ञान के बीच संबंध एक रोचक और महत्वपूर्ण विषय है, जिसके माध्यम से हम दो प्राचीन और वर्तमान दृष्टिकोणों को एक साथ देख सकते हैं।

#### “3.1. वैदिक संस्कृति में ज्ञान का महत्व:”

वैदिक संस्कृति में ज्ञान का महत्व अत्यधिक था। वेदों में ब्रह्म, आत्मा, और ब्रह्मांड के अध्ययन का उल्लेख है, जिससे हम जीवन के महत्वपूर्ण प्रश्नों के उत्तर ढूंढने के लिए मार्गदर्शन प्राप्त कर सकते हैं। वैदिक संस्कृति ने ज्ञान को मानव समृद्धि के लिए एक महत्वपूर्ण स्रोत माना और इसे विशेष रूप से अध्यात्मिक विकास के लिए प्रोत्साहित किया।

#### “3.2. वैदिक संस्कृति में वैज्ञानिक सिद्धांत:”

वैदिक संस्कृति में वैज्ञानिक सिद्धांतों का भी उल्लेख होता है। वेदों में ब्रह्मांड, आदित्य, ग्रह, और पृथ्वी के गतिविधियों के बारे में ज्ञान है। ऋषियों ने ज्योतिष और गणित के कई सिद्धांतों का विवेचन किया और उन्होंने वैज्ञानिक प्रक्रियाओं को भी वर्णित किया। इससे हम देखते हैं कि वैदिक संस्कृति में वैज्ञानिक दृष्टिकोण का महत्वपूर्ण स्थान था और यह संस्कृति ने ज्ञान के विकास को प्रोत्साहित किया।

#### “3.3. आधुनिक विज्ञान के साथ संबंध:”

आधुनिक विज्ञान ने मानव समाज को नए और उन्नत उपाय दिए हैं और यह समाज के हर क्षेत्र में तकनीकी सुधार किए गए हैं। आधुनिक विज्ञान और प्रौद्योगिकी ने संचालन, संचयन, और संविदानिक शिक्षा में महत्वपूर्ण तकनीकी सुधार किए गए हैं। यह समाज को अधिक सांस्कृतिक और आर्थिक विकास की दिशा में अग्रसर किया है।

### “3.4. वैदिक संस्कृति और आधुनिक विज्ञान का संगमः”

वैदिक संस्कृति और आधुनिक विज्ञान के संगम से हम नए और उन्नत विचारों की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं। वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांतों को आधुनिक विज्ञान के साथ मिलाकर हम विज्ञान के क्षेत्र में नए और समृद्ध दृष्टिकोण प्रदान कर सकते हैं। इसके साथ ही, आधुनिक विज्ञान के उपयोग से हम वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांतों को आज के समय के समस्याओं के समाधान में उपयोग कर सकते हैं।

इस तरह, वैदिक संस्कृति और आधुनिक विज्ञान का संगम हमें नए और समृद्ध दृष्टिकोण प्रदान करता है, जिससे हम अपने समाजों को उनके सामाजिक, नैतिक, और वैज्ञानिक चुनौतियों का सामर्थ्य से निपटने में मदद कर सकते हैं।

### 4. वैदिक संस्कृति और आधुनिक समाधानः”

वैदिक संस्कृति और आधुनिक समाधान के संबंध में चर्चा करते समय, हमें देखना चाहिए कि कैसे वैदिक संस्कृति के मूल धाराएँ आधुनिक समाधानों के लिए एक सामर्थ्य प्रदान कर सकती हैं।

#### “4.1. वैदिक संस्कृति के सामाजिक समाधानः”

वैदिक संस्कृति में समृद्धि, संकीर्णता, और जीवन के उद्देश्य के महत्व को अपने आदर्शों में अंकित किया गया है। इसके आधार पर, हम देख सकते हैं कि आधुनिक समाजों को भी अपने सामाजिक समस्याओं के समाधान के लिए इन मूल धाराओं का आदान-प्रदान करने का प्रयास करना चाहिए।

वैदिक संस्कृति ने धर्म का महत्व भी विशेष रूप से माना है, और इसने समाज को सही और न्यायपूर्ण दिशा में चलने के लिए मार्गदर्शन किया है। धर्म के माध्यम से समाज को सहमति, सद्गुण, और नैतिकता के मार्ग पर चलने के लिए प्रोत्साहित किया गया है। यह समाज को समृद्धि के दिशा में अग्रसर करने में मदद कर सकता है और उसे सामाजिक समस्याओं के समाधान के लिए सामर्थ्य प्रदान कर सकता है।

#### “4.2. वैदिक संस्कृति के वैज्ञानिक समाधानः”

वैदिक संस्कृति ने विज्ञान और ज्ञान को मानव के समृद्धि के लिए आवश्यक माना है, और विज्ञान को विशेष रूप से आत्मविश्वास और नैतिकता के साथ अग्रसर किया है। वेदों में ब्रह्म, आत्मा, और ब्रह्मांड के अध्ययन का उल्लेख है, जिससे हम जीवन के महत्वपूर्ण प्रश्नों के उत्तर ढूँढने के लिए मार्गदर्शन प्राप्त कर सकते हैं।

इसके साथ ही, वैदिक संस्कृति ने विज्ञानिक अनुसंधानों को प्रोत्साहित किया है और यहां के ऋषियों ने गणित, ज्योतिष, और आधुनिक विज्ञान के कई सिद्धांतों का उल्लेख किया

है। विज्ञान के क्षेत्र में वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांतों का उपयोग करके हम आधुनिक समस्याओं के समाधान में नए और सामर्थ्य दृष्टिकोण प्रदान कर सकते हैं।

#### “4.3. आधुनिक समाधानों के प्रसार में वैदिक संस्कृति का योगदान:”

वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांतों का आधुनिक समाधानों के साथ मिलाकर हम नए और समृद्ध दृष्टिकोण प्रदान कर सकते हैं, जिससे हम आधुनिक समस्याओं के समाधान के लिए बेहतर तरीके से तैयार हो सकते हैं। वैदिक संस्कृति के धार्मिक और दार्शनिक मूलभूत तत्वों का आधुनिक समाधानों में शामिल करने से हम एक और गहरा समझ पा सकते हैं कि कैसे इन तत्वों का आधुनिक समाधानों के प्रसार में महत्वपूर्ण योगदान हो सकता है।

#### “4.4. वैदिक संस्कृति और आधुनिक समाधान का मिलन:”

वैदिक संस्कृति और आधुनिक समाधान के मिलन से हम नए और उन्नत विचारों की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं। इससे हमें एक साथ अपने सामाजिक, नैतिक, और वैज्ञानिक चुनौतियों का सामर्थ्य से निपटने में मदद मिल सकती है। वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांतों को आधुनिक समाधानों के साथ मिलाकर हम एक नए समृद्ध भविष्य की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं।

इस तरह, वैदिक संस्कृति और आधुनिक समाधान का मिलन हमें नए और समृद्ध दृष्टिकोण प्रदान करता है, जिससे हम अपने समाजों को उनके सामाजिक, नैतिक, और वैज्ञानिक चुनौतियों का सामर्थ्य से निपटने में मदद कर सकते हैं।

### 5. निष्कर्ष

इस अध्ययन के आधार पर, हम पा सकते हैं कि वैदिक विरासत और आधुनिक विज्ञान के संगम से हम नए और समृद्ध दृष्टिकोण प्राप्त कर सकते हैं, जिससे हम अपने समाजों को उनके सामाजिक, नैतिक, और वैज्ञानिक चुनौतियों का सामर्थ्य से निपटने में मदद कर सकते हैं। इस प्रकार के संगम से हम वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांतों को आधुनिक समाधानों के साथ मिलाकर एक नए समृद्ध भविष्य की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं।

वैदिक संस्कृति के महत्वपूर्ण सिद्धांत जैसे समृद्धि, संकीर्णता, और धर्म का महत्व आधुनिक समाजों को भी उनके सामाजिक समस्याओं के समाधान के लिए महत्वपूर्ण सिख सकते हैं। वैदिक संस्कृति ने ज्ञान को मानव समृद्धि के लिए एक महत्वपूर्ण स्रोत माना और इसे विशेष रूप से अध्यात्मिक विकास के लिए प्रोत्साहित किया।

वैदिक संस्कृति ने विज्ञान और ज्ञान को मानव के समृद्धि के लिए आवश्यक माना है, और विज्ञान को विशेष रूप से आत्मविश्वास और नैतिकता के साथ अग्रसर किया है। इसके साथ ही, वैदिक संस्कृति ने विज्ञानिक अनुसंधानों को प्रोत्साहित किया है और यहां के ऋषियों

ने गणित, ज्योतिष, और आधुनिक विज्ञान के कई सिद्धांतों का उल्लेख किया है। विज्ञान के क्षेत्र में वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांतों का उपयोग करके हम आधुनिक समस्याओं के समाधान में नए और सामर्थ्य दृष्टिकोण प्रदान कर सकते हैं।

वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांतों का आधुनिक समाधानों के साथ मिलाकर हम नए और समृद्ध दृष्टिकोण प्राप्त कर सकते हैं, जिससे हम आधुनिक समस्याओं के समाधान के लिए बेहतर तरीके से तैयार हो सकते हैं। इसके साथ ही, आधुनिक समाधानों के प्रसार में वैदिक संस्कृति के महत्व को पहचानकर हम अपने समाजों को समृद्धि, नैतिकता, और वैज्ञानिक समस्याओं के समाधान के लिए एक बेहतर दिशा में ले जा सकते हैं।

इस तरह, वैदिक संस्कृति और आधुनिक समाधान का संगम हमें नए और समृद्ध दृष्टिकोण प्रदान करता है, जिससे हम अपने समाजों को उनके सामाजिक, नैतिक, और वैज्ञानिक चुनौतियों का सामर्थ्य से निपटने में मदद कर सकते हैं।

**निष्कर्ष**” इस अध्ययन से हमें यह ज्ञात होता है कि वैदिक संस्कृति और आधुनिक समाधान के मिलन से हम नए और समृद्ध दृष्टिकोण प्राप्त कर सकते हैं, जो हमारे समाजों को उनके सामाजिक, नैतिक, और वैज्ञानिक चुनौतियों का सामर्थ्य से निपटने में मदद कर सकता है। इस प्रकार के संगम से हम वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांतों को आधुनिक समाधानों के साथ मिलाकर एक नए समृद्ध भविष्य की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं।

## 6. प्रस्तुत अनुसंधान की प्रमुख धाराएँ:

इस अनुसंधान में हम वैदिक संस्कृति और आधुनिक विज्ञान के संगम के प्रमुख धाराओं को गहराई से जांचेंगे और उनके महत्वपूर्ण प्रतिस्पर्धी सिद्धांतों का अध्ययन करेंगे। इससे हमें यह समझने में मदद मिलेगी कि वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांत और आधुनिक विज्ञान के धाराएँ कैसे एक दूसरे के साथ मेल खाते हैं और कैसे यह मिलन समृद्धि, सामाजिक न्याय, और वैज्ञानिक अग्रसरता की दिशा में महत्वपूर्ण हो सकते हैं।

### “6.1. धारा 1: वैदिक संस्कृति के महत्व:”

इस धारा में, हम वैदिक संस्कृति के महत्वपूर्ण सिद्धांतों का विशेष रूप से अध्ययन करेंगे। इसमें समृद्धि, संकीर्णता, और धर्म के महत्व के बारे में बात की जाएगी और यह कैसे वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांत हैं।

### “6.2. धारा 2: आधुनिक विज्ञान के महत्व:”

इस धारा में, हम आधुनिक विज्ञान के महत्वपूर्ण प्रतिस्पर्धी सिद्धांतों का अध्ययन करेंगे। यहां हम विज्ञान के प्रमुख क्षेत्रों में वैदिक संस्कृति के सिद्धांतों का लाभ कैसे उठा सकते हैं, इस पर विचार करेंगे।

### “6.3. धारा 3: वैदिक संस्कृति और आधुनिक समाधानः”

इस धारा में, हम वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांतों को आधुनिक समाधानों के साथ मिलाकर उन्नत दृष्टिकोण प्रदान करने का प्रयास करेंगे। यहां पर हम वैदिक संस्कृति के सिद्धांतों को आधुनिक समस्याओं के समाधान में कैसे लागू कर सकते हैं, इस पर विचार करेंगे।

### “6.4. धारा 4: वैदिक संस्कृति और आधुनिक समाधान का मिलनः”

इस धारा में, हम वैदिक संस्कृति के मूल सिद्धांतों को आधुनिक समाधानों के साथ मिलाकर हम नए और उन्नत विचारों की दिशा में कदम बढ़ा सकते हैं। इससे हमें एक साथ अपने सामाजिक, नैतिक, और वैज्ञानिक चुनौतियों का सामर्थ्य से निपटने में मदद मिल सकती है।

### “6.5. धारा”

इस धारा में, हम अपने अनुसंधान के प्रमुख परिणामों का संक्षेपित निष्कर्षण प्रस्तुत करेंगे। यहां हम वैदिक संस्कृति और आधुनिक समाधान के संगम के महत्व को संक्षेप में प्रस्तुत करेंगे और कैसे यह संगम हमारे समाजों को उनके सामाजिक, नैतिक, और वैज्ञानिक चुनौतियों का सामर्थ्य से निपटने में मदद कर सकता है।

## 8. सांगठनः

इस अनुसंधान के आयोजन के लिए एक विशेष अनुसंधान समूह का गठन किया जाएगा, जिसमें संगठित रूप से वैदिक संस्कृति और विज्ञान के संबंध का अध्ययन किया जाएगा।

## 9. निष्कर्षः

इस अनुसंधान के माध्यम से, हम एक नई दिशा की ओर कदम बढ़ा सकते हैं जो हमारे समाजों को उनके सामाजिक और वैज्ञानिक चुनौतियों का सामर्थ्य से निपटने में मदद कर सकता है। विज्ञान और संस्कृति के इस मेलजोल से हम नई सोच और समाधानों की दिशा में एक नई दिशा का परिचय करते हैं, जो हमारे समृद्ध और सांस्कृतिक विरासत को मजबूत बना सकता है।

## 2.

## भारतीय ज्ञान परम्परा में प्रकृति, जल एवं पर्यावरण संरक्षण

डॉ. सुरेन्द्रपाल सिंह

सह आचार्य, शिक्षक—शिक्षा विभाग  
धर्म समाज कालिज, अलीगढ़

सपन सक्सैना

एम.ए. एम.एड,नेट  
धर्म समाज कालिज अलीगढ़

### शोध सार

प्रस्तुत प्रपत्र का उद्देश्य 'भारतीय ज्ञान परम्परा में प्रकृति,जल एवं पर्यावरण संरक्षण', विषय पर अन्वेषण कर उन विचारों एवं क्रियायों को ज्ञात करना है जो प्रकृति, जल तथा पर्यावरण संरक्षण से सम्बन्धित है। प्रस्तुत कार्य के लिये अनुसंधान कर्ता ने भारतीय ज्ञान परम्परा से सम्बन्धित साहित्यिक स्रोतों का अध्ययन किया है और तत्सम्बन्धी ज्ञान का विषयगत विश्लेषण और संश्लेषण किया है। अध्ययन कर्ता ने अपने अनुसंधान में यह पाया कि भारतीय ज्ञान परंपरा में प्रकृति, जल एवं पर्यावरण संरक्षण से सम्बन्धित अनेक सन्दर्भ आधुनिक सफलताओं से अधिक व्यापक एवं धारणीय है। अध्ययन कर्ता का मानना है कि भारतीय ज्ञान परम्परा में प्रकृति, जल एवं पर्यावरण सम्बन्धी विचार उपयोगी एवं भविष्योन्मुखी सिद्ध होंगे।

**तकनीकी शब्द—** भारतीय ज्ञान,प्रकृति,पर्यावरण,जल, संरक्षण

ओइम द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः

पृथिवी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः ।

वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्म शान्तिः

सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि ॥

ओइम शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

यजुर्वेद के इस शान्ति पाठ में पृथ्वी, जल एवं समस्त विश्व में शान्ति और संतुलन की कामना की गई है। यह हमारी विराट भारतीय ज्ञान परम्परा का अंश है। भारतीय ज्ञान परम्परा जीवन के सभी अंगों और पक्षों में विस्तारित है जिसका आधार वेद है। इसमें असंख्य विचारकों एवं विद्वानों का ज्ञान समाहित है। यह अन्तर विषयी एवं सैद्धान्तिक ज्ञान है। भारतीय ज्ञान परम्परा इतनी विस्तारित एवं बहुपक्षीय है कि इसको कुछ ग्रन्थ या समय काल खण्ड में सीमित नहीं किया जा सकता है। यह हमारे पूर्वजों के द्वारा मानवता को उपहार है। अनुसन्धान में इसके स्रोत के रूप में वेद, उपनिषद व पुराण एवं षट् दर्शन का अध्ययन किया है। इन स्रोतों के अध्ययन में 'विषय-वस्तु विश्लेषण' विधि का प्रयोग किया गया है।

### अध्ययन के उद्देश्य

- (1) भारतीय ज्ञान परम्परा में वर्णित प्रकृति संबंधी अवधारणा का अध्ययन करना।
- (2) भारतीय ज्ञान परम्परा में वर्णित पर्यावरण संबंधी अवधारणा का अध्ययन करना।
- (3) भारतीय ज्ञान परम्परा में वर्णित जल संरक्षण अवधारणा का अध्ययन करना।
- (4) वर्तमान समय में प्रकृति, जल एवं पर्यावरण चुनौतियों का अध्ययन करना।
- (5) वर्तमान में भारतीय ज्ञान परम्परा सम्बन्धित अवधारणाओं की उपयोगिता का अध्ययन करना।

### अध्ययन की अवधारणाये

प्रस्तुत अध्ययन की प्रकृति सैद्धान्तिक है जिसमें अनुसंधानकर्ता ने विषय वस्तु विश्लेषण विधि का प्रयोग किया है। वर्तमान अध्ययन 'भारतीय ज्ञान परम्परा में प्रकृति, जल एवं पर्यावरण संरक्षण' के संबंध में अनुसंधान कर्ता यह अवधारित करता है कि—

- (1) भारतीय ज्ञान परम्परा में प्रकृति, पर्यावरण तथा जल संरक्षण संबंधी विचारों का वर्णन दिया गया है।
- (2) भारतीय ज्ञान परम्परा में वर्णित प्रकृति, पर्यावरण एवं जल संरक्षण सम्बंधी अवधारणायें वैज्ञानिक आधार रखती हैं।
- (3) भारतीय ज्ञान परम्परा में वर्णित प्रकृति, पर्यावरण एवं जल संरक्षण सम्बन्धी ज्ञान वर्तमान समस्याओं को समाधित करने में सहायक होगी।

### भारतीय ज्ञान परम्परा में प्रकृति

प्रकृति शब्द की व्युत्पत्ति प्र (प्रकृष्ट) तथा कृति (सृष्टि) से हुआ है। अर्थात् यह ईश्वर की श्रेष्ठ रचना है।

## ऋग्वेद में वर्णित है —

‘यक्ति च दृश्यते तत्सर्वं जगदेकं देवेश्वरैः ।

“एतस्माडिरजं विश्वं परियते : पश्यते नरः।।

इस श्लोक में प्रकृति में सभी तत्व देवताओं द्वारा निर्मित है और सभी मानव इसे देखते हैं। इसमें प्रकृति को ईश्वर की रचना बता कर इसके महत्व को रेखांकित किया गया है तथा इसके संरक्षण के प्रेरणा प्रदान की गई है ।

व्यापक अर्थ में प्रकृति, प्राकृतिक, भौतिक या पदार्थिक जगत या ब्रह्मांड है यह सत्व, रज, तम के त्रिगुणात्मक स्वरूप वाली है। सांख्य दर्शन के अनुसार इन गुणों के मिलने से ही सृष्टि की उत्पत्ति होती है। यह पुरुष (ईश्वर), प्रकृति व जीव, में से एक है जो अचेतन या जड़ तत्व का प्रतीक है। प्रकृति सर्वशक्ति सम्पन्न होकर सृष्टि विषयक कार्य में प्रधान है। प्रकृति के त्रिगुणों से ही पंचमहाभूत का विकास हुआ है जो जल, पृथ्वी, वायु, आकाश व तेज है। इन पंचमहाभूत से समस्त सृष्टि का निर्माण हुआ है, जल, वायु, पृथ्वी, सूर्य, चंद्र, नक्षत्र इत्यादि इसके ही अंग हैं। सत्व, तम, रज का समान अवस्था में होना ही प्रकृति है ।

ऐतेरयोनिषद अनुसार सृष्टि का का निर्माण पाँच तत्व या महाभूत से हुआ है। — “ इमानि च पञ्च महाभूतानि पृथिवी वायुराकाश आपो ज्योतीषीत्येतानीमानि च क्षुद्रमिश्राणीव ।

सांख्य दर्शन में वर्णन है कि प्रकृति का कोई मूल उपादान नहीं है यह स्वयं मूल है ।

‘मूले मूलाभावाद मूलं मूलम्।’

सांख्य दर्शन अनुसार प्रकृति और परमात्मा में समानता है या नाम मात्र का भेद हैं, प्रकृति ही जगत् को पैदा करने वाला मूल कारण है। यह प्रकृति को ईश्वर तुल्य बता कर इसके सम्मान का संदेश देते हैं।

## बृहदारण्यकोपनिषद में वर्णित है—

“तद्धदं तर्ह्यव्याकृतमासीत्तन्नामरूपाभ्यामेव व्याक्रियतेऽसौनामायमिद रूप इति”

जिसका अर्थ यह है कि पहले प्रकृति एक पदार्थ था, फिर उसमें इस पदार्थ से दूसरे पदार्थ होते गये और उनके नाम और रूप भी होते गये। यहाँ ज्ञात होता है कि प्रकृति के विभिन्न रूपों में भेद अज्ञानता के कारण है। हमें सभी रूपों को समान सम्मान देना चाहिये।

## भारतीय ज्ञान परम्परा में पर्यावरण

पर्यावरण प्रकृति का ही घटक है जो मानव जीवन से सम्बन्धित है और उसे प्रभावित करता है। संक्षेप में हमारी आस पास की प्रत्येक वस्तु, प्राणी, प्राकृतिक क्षेत्र व तत्व, सांस्कृतिक विचार सभी कुछ पर्यावरण के अंग हैं। भारतीय ज्ञान परम्परा में पर्यावरण के विभिन्न

अवयवो – नदी, पर्वत, वृक्ष, वनस्पति, जीव-जन्तु को देव तुल्य मानकर उनकी पूजा उपासना की है।

**अर्थववेद के पृथ्वी सूक्त अनुसार** – “माता भूमिः पुत्रो ऽहं पृथिव्याः अर्थात् पृथ्वी माता है और हम सब इसके पुत्र है

पृथ्वी सूक्त में कहा गया है कि आप हमें पोषण और प्रतिष्ठा प्रदान करे। पृथ्वी आप जीवो का पालन करती है। हमारे कार्यों से आप दुखी न हो। हमारे औषधि व कृषि कार्यों से आपको चोट न पहुँचे हम क्षमा याचना करते हैं। यह पर्यावरण के प्रति भारतीय विचार है जो स्नेह और सम्मान के भाव से परिपूर्ण है।

अर्थववेद में वर्णित है ‘पार्थिवा दिव्याः पशव आरण्या उत ये मृगा : शाकुन्तान पक्षिणो ब्रूमस्ते नो मुञ्चनत्वहंस’

इसका अर्थ है कि पृथ्वी पर रहने वाले मनुष्यो, देवो, ग्रामीण पशुओ और सिंह आदि जंगली पशुओं और पक्षियों की हम स्तुति करते हैं वे हमे पाप मुक्त करे ।

भारतीय ज्ञान परम्परा में वृक्षो को देवता तुल्य माना गया है। अर्थववेद में पीपल के वृक्ष को देव स्थान कहा गया है। वारह पुराण में वर्णन है कि पीपल, नीम, बरगद, अनार, नारंगी, आम, लता के वृक्ष लगाने से मानव नरक गामी नहीं होते हैं । तुलसी के पौधे के प्रति श्रद्धा व औषधि गुणों की व्याख्या भारतीय ज्ञान ग्रन्थों में विस्तार से है।

**मत्स्य पुराण में कहा गया है –**

दश कूप समा वापी, दशवापी समोहद्वः।

दशहृद समः पुत्रो, दशपुत्रो समो द्रमुः।

अर्थात् दस कुओं के बराबर एक बावड़ी है, दस बावड़ी के समान एक जलाशय है, दस जलाशय के बराबर एक पुत्र का महत्व है और दस पुत्रो के बराबर एक वृक्ष का महत्व है।

ऋग्वेद में वन को देवी सन्तान कहा है आजनगन्धिं सुरभि बहवन्नामड्डुषीवलाम् प्राहं मृगाणां मातररमण्याभिंशंसिषम्म

वेद में वर्णन है— मैं वन देवी की पूजा करता है जो मधुर सुगन्ध से परिपूर्ण है और वनस्पतियों की माँ है, यह वन बिना परिश्रम किये भोजन का भंडार है।

ऋग्वेद में वनों को विनाश से बचाने के निर्देश दिये हैं— :- “ वनानि नः प्रजाहितानि

ऋग्वेद में कहा गया है वायु स्वास्थ्य व आनन्द प्रदान करते हैं।” वात आ वातु भेषजं शम्भु मयोभु नो हृदे ।प्रण आयूषि तारिषत् ।

भारतीय ज्ञान में वायु को देवता माना गया है और उनके प्रति सम्मान का भाव रखते हैं।

उपनिषद् में कहा गया है. वायुवै वै प्राणो भूत्वा शरीरमाविशत्

वायु को औषधि के समान माना गया है जो वायु ही हमारे शरीर में प्राण बन कर रहती है।

भारतीय विचारको ने सूर्य को देवता कहा है। अथर्ववेद में सूर्य को समस्त संसार का प्रादुर्भाव कर्ता बताया है “सवा अंतरिक्षादजायत तस्मादन्तरिक्ष जायत

ऋग्वेद में आकाश को पिता कहा है, इस प्रकार, नदियों और पर्वतों को देवी एवं देवता कहा है। पशुपक्षियों, नदी, पर्वत, वृक्ष सभी में ईश्वर के दर्शन करते हैं और उनका सम्मान करते हैं इन सभी के सुख की कामना करते हैं।

### भारतीय ज्ञान परम्परा में जल

छान्दोग्योपनिषद् में जल को देवता माना है जो सत से उत्पन्न हुआ है और कहा गया है कि जल को ब्रह्मा समझकर उपासना करना चाहिये – “ तस्याधन्न कप वर्षात तदेव भूमिग भवत्यज्य एव तद्यन्नाघ जायते ६ ’

उपनिषद् के अनुसार – पिबापोमयः प्राणो न पिबतो विच्छेत्स्यत इति । “ अर्थात् प्राण जल रूप है अतः जल के सेवन मात्र से प्राण का नाश नहीं होता है।

वेद के अनुसार जल सभी प्राणियों को जन्म देता है –’ “ततः क्षरत्यहारं तद्वि श्वमुप जीवति”

यजुर्वेद में जल को माँ कहा है, जल से हम शुद्ध और पवित्र होते हैं। भारतीय ज्ञान में जल को देवता मान कर उनसे पुष्टिकारक होने और सुख देने की प्रार्थना की है। जल को जलों से मिलाने पर औषधियाँ उत्पन्न होती हैं। जल से प्रार्थना करते हैं कि आप हमारे मन, वचन, प्राण, आत्मा और पशुओं को तृप्त करे ।

अथर्ववेद में जल से कल्याण, सुलभता, सुख देने और मरु भूमि को सुखकारी करने का आह्वान किया है।

भारतीय ज्ञान परम्परा में नदियों को देवी माना है। वेदों में सरस्वती, भारती, परुष्णी, सिन्धु, सतलुज, व्यास, अनितमा, कुंभा, सरयू, श्वेतायवरी नदियों का विशेष उल्लेख है।

ऋग्वेद में वर्णन है कि सिन्धु नदी हमें ऐसे तृप्त करे जैसे गाय बछड़े को करती है। यहाँ नदी का महत्व ज्ञात होता है साथ ही गाय से जुड़ाव व संवेदनशीलता भी ज्ञात होती है।

पद्म पुराण में –

“सुकृपाना तडागाना प्रपानां च परतंप ।  
सरसां चौव भैत्तारो नरा निरयगामिन ॥”

अर्थात् जो जलाशय, कुओं अथवा झील को दूषित करता है वह नरक को जाता है । भारतीय ज्ञान ग्रन्थों में बारह प्रकार के शारीरिक मल बताये हैं, इनको जल में न छोड़ने की शिक्षा प्रदान की है ।

पद्म पुराण में गंगा नदी को दूषित करने वाले को पाप करने वाला तथा नरकगामी बताया है । भारतीय ज्ञान परम्परा जल संरक्षण को उपासना व श्रद्धा से जोड़ती हैं ।

### वर्तमान में प्रकृति, पर्यावरण एवं जल संरक्षण चुनौतियाँ

वर्तमान में आधुनिकता का अन्ध अनुसरण व पाश्चात्य संस्कृति के मूल्यों से प्रभावित होकर विश्व पर्यावरण असंतुलन का सामना कर रहा है । वायु प्रदूषण के कारण भारत में औसत जीवन अवधि लगभग 5 वर्ष कम हो गयी है । हमारे देश में गत वर्ष 271 दिन चरम मौसमी घटनायें हुई, जिसमें 2900 बहुमूल्य जानें गयी । प्राकृतिक आपदायें व महामारी सतत विकास लक्ष्य प्राप्ति में मुख्य बाधक बन कर उभरी है । प्लास्टिक का प्रयोग आम जीवन का अंग बन गया है । जनसंख्या दबाव बढ़ने से भूमि में अधिक अन्न उत्पात्ति को रसायनिक खाद – कीटनाशक का प्रयोग अत्याधिक हो रहा है । वृक्षों की कमी, विश्व में कई लाख वनस्पति व जीव जन्तुओं की प्रजातियाँ विलुप्त हो गयी है या विलुप्ति की कगार पर है । संयुक्त राष्ट्र संघ की पर्यावरण व जल संबंधित रिपोर्ट अनुसार सन् 2050 तक विश्व की 2.40 अरब जनसंख्या जल संकट का सामना करेगी । जिसका मुख्य भाग भारत में होगा । नदियों में बढ़ता जल प्रदूषण, कल कारखानों, वाहनों का धुआँ व रसायन वायु, जल, भूमि, वनस्पति, जीव सभी को हानि पहुंचा रहे हैं । वर्तमान में मुख्य चुनौतियाँ निम्न लिखित हैं—

- जल स्रोतों में जल की कमी होना एवं जल का दूषित होना ।
- तीव्र विकास के लिए प्रकृति को हानि पहुँचाना ।
- वनों और वृक्षों का उन्मूलन ।
- मरुस्थल भूमि के क्षेत्र में वृद्धि ।
- हिमानी बर्फ का तीव्र गति से पिघलना ।
- वाहनों और कल कारखानों से रसायन और धुँए से वायु , जल एवं मृदा प्रदूषण ।
- जीव जंतुओं के प्राकृत आवास व भोजन का क्षरण ।

- तीव्र जनसंख्या वृद्धि और आवश्यकता एवं सुविधाओं के लिए पर्यावरण को हानि पहुँचाना ।
- जनमानस का पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता का अभाव ।

### प्रकृति , जल एवं पर्यावरण संरक्षण में भारतीय पारंपरिक ज्ञान का महत्व

- (1) भारतीय ज्ञान परम्परा प्रकृति के प्रति श्रद्धा का भाव जाग्रत करती है

यह प्रकृति के मानवता पर किये उपकारों को रेखांकित करती है। प्रकृति व पर्यावरण ने मानव को कितने अद्भुत उपहार प्रदान किये हैं इससे अवगत कराती है। भारतीय ज्ञान परम्परा प्रकृति के द्वारा प्रदत्त निधियों का वर्णन विस्तार पूर्वक करती हैं। यह सभी व्याख्यान स्वतः ही प्रकृति के प्रति श्रद्धा का भाव जाग्रत करते हैं। यह भाव मानव हृदय में प्रकृति के प्रति कृतज्ञता उत्पन्न करते हैं ।

- (2) मानव को प्रकृति के महत्व से अवगत कराती है

भारतीय ज्ञान परम्परा मानव को जीवन के प्रत्येक स्तर पर प्रकृति के महत्व का वर्णन करती है। मानव जन्म से मरण तक प्रकृति व पर्यावरण पर ही निर्भर है । वह अपनी दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति प्रकृति से करता है। अपने जीवन को सुखमय बनाने के संसाधन भी उसे प्रकृति व पर्यावरण से प्राप्त होते हैं। जल जैसा महत्वपूर्ण जीवनदायनी तत्व प्रकृति में उपलब्ध है। प्रकृति के सहयोग के बिना जीवन की मानव कल्पना भी नहीं कर सकता है। इस से ज्ञात होता है कि प्रकृति व पर्यावरण अत्यन्त महत्वपूर्ण है ।

- (3) प्रकृति, पर्यावरण व जल को दैवीय शक्ति मानते हैं

भारतीय ज्ञान परम्परा प्रकृति, पर्यावरण व जल को देव तुल्य मानती है। यह जीवन दायनी है, इसी से जीवन उत्पन्न होता है, सुखमय बनता है और इसके असंतुलन से हानि भी होती है। यह साधारण वस्तुओं के गुण नहीं है। अतः हमारी ज्ञान परम्परा इनको देवता मानती है। उसी प्रकार आदर भाव प्रकट करती है।

- (4) पर्यावरण और जल को दूषित करने वालों को कृत्य के प्रति सचेत करती है

भारतीय ज्ञान परम्परा के विभिन्न ग्रन्थ पर्यावरण व जल को देवता मानते हैं। वह इनको दूषित करने को ईश्वर का अनादर कहते हैं। वह मानव को समझाना चाहते हैं कि यदि वह पर्यावरण घटकों को क्षति पहुंचायेंगे तो उनको भी हानि होगी जैसे देवता के अनादर पाप है और उनका प्रकोप सहना पड़ता है।

- (5) प्रकृति के प्रति मानवीय भावनाओं को संबंधित करती है

भारतीय ज्ञान स्रोतों में प्रकृति के विभिन्न तत्वों को जीवन्त माना गया है। पर्यावरण में उपस्थित वृक्ष, वन, पर्वत, नदी, जलाशय, सूर्य, जल भूमि, वायु, सभी को संवेदनशील व बुद्धि पूर्ण माना गया है। वह जीव-जन्तुओं, पशुओं-पक्षियों में भी संवेदनाओं की उपस्थिति प्रस्तुत करते हैं। यह मानव की भावनाओं को प्रकृति से जोड़ती है।

(6) मानव के सर्वोत्तम कृति होने के अहं को दूर करती है

भारतीय ज्ञान में प्रकृति के विभिन्न घटकों, जीवों, पशुओं, वनों की महिमा का विस्तार पूर्वक वर्णन है। इसका ज्ञान प्राप्त कर मानव का अहंकार समाप्त हो जाता है। वह समझ पाता है कि वह भी प्रकृति व पर्यावरण का अंश है। पर्यावरण उसकी स्वार्थ पूर्ति को नहीं है।

(7) मानव को प्रकृति के साथ जीने का मार्ग दिखाती है

भारतीय ज्ञान परम्परा मानव को सन्देश देती है कि वह प्रकृति के विभिन्न अवयवों के साथ घुलमिल कर रहे। वह स्वयं के जीवन को सुखमय, बनाने के लिये जीवों, वृक्षों व अन्य पर्यावरणीय घटकों को हानि न पहुँचाये। वह अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति बुद्धिमानी से करे जिस से अन्य प्राणियों व घटकों को सकंठ न उत्पन्न हो।

(8) प्रकृति, जल और पर्यावरण संरक्षण की शिक्षा देती है

भारतीय ज्ञान परम्परा मानवता को शिक्षा देती है कि उसका अस्तित्व संतुलित प्रकृति, स्वच्छ वातावरण, पर्याप्त व निर्मल जल पर निर्भर है। हमारे पूर्वज प्रकृति के साथ समन्वय बना कर स्वस्थ व दीर्घ जीवन सुखमय जीते थे। वह विभिन्न पद्धतियों द्वारा पर्यावरण का संरक्षण करते थे और उसका सकारात्मक फल उन्हें प्राप्त होता था। यह सिखाता है कि वर्तमान में मानवता को भारतीय ज्ञान से प्रेरणा प्राप्त कर प्रकृति – पर्यावरण का संरक्षण करना चाहिये।

## निष्कर्ष

भारतीय ज्ञान परंपरा प्रकृति, जल एवं पर्यावरण संरक्षण संबंधित विचारों से परिपूर्ण है। अनेकानेक स्थान पर पर्यावरण संरक्षण का संदेश प्रदान किया गया है। वर्तमान में उपस्थित पर्यावरण एवं जल संरक्षण संबंधित समस्याओं का समाधान करने में सक्षम बनाती है। जन मानस को प्रकृति और पर्यावरण के प्रति जागरूक करती है जिस से प्राकृतिक असंतुलन का उन्मूलन हो सकता है। मानव पुनः प्रकृति के साथ मिलकर जीना सीख सकता है।

## सुझाव

भारतीय ज्ञान परम्परा संबंधित स्रोतों के अंश को अनिवार्य रूप से शिक्षा पाठ्यक्रम में सम्मिलित किया जाए जिस से प्रकृति और पर्यावरण का भाव नई पीढ़ी में स्थापित हो।

भारतीय ज्ञान परम्परा का प्रकृति और पर्यावरण से संबंध पर गहन और विस्तार पूरक अनुसंधान सम्पन्न हो।

### संदर्भ ग्रंथ:—

- सामाजिक अनुसन्धान, राम आहूजा, रावत प्रकाशन –2021
- भारत की पर्यावरण स्थिति रिपोर्ट – 2023, विज्ञान एवं पर्यावरण केन्द्र
- विलुप्त प्रायः प्रजातियाँ रेड लिस्ट, ज्बू
- सतत विकास रिपोर्ट— 2023, SDSN एवं डबलिन प्रैस
- विश्व जल रिपोर्ट –2023, संयुक्त राष्ट्र जल सम्मेलन
- ऋग्वेद, डा० गंगा सहाय शर्मा, संस्कृति साहित्य प्रकाशन – 2016
- यजुर्वेद, डा० रेखा व्यास, संस्कृत साहित्य प्रकाशन – 2015
- सामवेद, डा० रेखा व्यास, संस्कृत साहित्य प्रकाशन – 2015
- अथर्ववेद, डा० गंगा सहाय शर्मा, संस्कृत साहित्य प्रकाशन – 2015
- उपनिषद, श्री राम शर्मा आचार्य, युग निर्माण योजना – 2005
- मत्स्य पुराण, प० श्री राम शर्मा आचार्य, संस्कृति संस्थान –2002
- सांख्य दर्शन, प० श्री राम शर्मा आचार्य, संस्कृति संस्थान – 2002
- [www.hindimedia.in](http://www.hindimedia.in)
- [www.bhartyadarshan.com](http://www.bhartyadarshan.com)

## 3.

## वर्तमान सामाजिक परिप्रेक्ष्य में वसुधैव कुटुम्बकम् की अवधारणा की प्रासंगिकता

प्रो० प्रतीत कुमार

शोध निर्देशक, प्राचार्य / विभागाध्यक्ष राजनीति विज्ञान  
चौ० चरण सिंह राजकीय महाविद्यालय, छपरौली, बड़ौत, बागपत

कृष्ण कुमार

शोधार्थी, राजनीति विज्ञान विभाग  
चौ० चरण सिंह राजकीय महाविद्यालय, छपरौली, बड़ौत, बागपत

“जैसे विभिन्न धाराएँ, विभिन्न दिशाओं से बहते हुए आकर एक ही समुद्र में मिलती हैं, वैसे ही मनुष्य जो मार्ग चुनता है, चाहे वे अलग-अलग प्रतीत होते हों, सभी एक ही सर्वशक्तिमान ईश्वर की ओर ले जाते हैं। “वसुधैव कुटुम्बकम्” का संदेश देते हुए वे सारे विश्व को एक परिवार मानने की शिक्षा देते हैं।” —: स्वामी विवेकानंद

वसुधैव कुटुम्बकम् का विचार हिंदू दर्शन का एक अभिन्न अंश है। जिसके अनुसार संसार के सभी जीव-जन्तु पशु-पक्षी तथा मनुष्य एक ही परिवार के सदस्य हैं। यह विश्व को दिया गया भारतीय आध्यात्मिक परम्परा का महत्वपूर्ण उपहार है। एकता का यह सिद्धांत एक दूसरे के परस्पर जुड़ाव एवं परस्पर निर्भरता के माध्यम से बंधा है। वसुधैव कुटुम्बकम् एक संस्कृत वाक्यांश है जिसका अर्थ है “संपूर्ण विश्व एक परिवार है”। यह महा उपनिषद् से लिया गया है। वसुधैव कुटुम्बकम् वह दार्शनिक अवधारणा है जो सार्वभौमिक भाईचारे और सभी प्राणियों के परस्पर संबंध के विचार को पोषित करती है। यह वाक्यांश संदेश देता है कि प्रत्येक व्यक्ति वैश्विक समुदाय का सदस्य है और हमें एक-दूसरे का सम्मान करना चाहिए, सभी की गरिमा का ध्यान रखने के साथ ही सबके प्रति दयाभाव रखना चाहिए। यह सिद्धांत विविधता को अपनाने और सभी देशों और संस्कृतियों के बीच शांति, एकता और सहयोग को

बढ़ावा देने के महत्व पर जोर देता है। आइए जानते हैं पूरा श्लोक जो बहुत ही गहरा अर्थ समेटे हुए है।

अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम् ।

उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम् ॥

इसका अर्थ है – यह मेरा है, यह पराया है इस तरह की गणना छोटी सोच रखने वाले करते हैं। उदार चरित्रवालों के लिए तो पूरी पृथ्वी ही परिवार है।

इसलिए कहा जा सकता है कि वसुधैव कुटुम्बकम् सोचने का एक तरीका है, जो इस विचार को प्रोत्साहित करता है कि संपूर्ण मानव जाति एक परिवार है। पूरी मानव जाति एक जीवन ऊर्जा से बनी है। यदि समुद्र एक है तो उसकी बून्दें अलग-अलग कैसे हो सकती हैं। हम सभी एक पृथ्वी पर निवास करते हैं इसलिए हम सभी एक हैं, फिर चाहे हम भारतीय हो या अफगानी चाहे एशिया से हो या यूरोप से। वसुधैव कुटुम्बकम् का संपूर्ण चिंतन हिंदू दर्शन का एक अभिन्न अंश है जो सम्पूर्ण विश्व को एकता और बंधुत्व की डोर में बांधकर सबका साथ और सबका विकास की भावना से जोड़ती है।

### साहित्य समीक्षा—

वैश्विकरण के परिप्रेक्ष्य में संतों की “वसुधैव कुटुम्बकम्” की अवधारणा, लेखक – डॉ० सुनील डहाळे, साहित्य वीथिका, अर्धवार्षिक अन्तर्राष्ट्रीय शोध पत्रिका (अंक 14, जून 2019)  
ISSN : 2319-6513,

इस शोध पत्र में बताया गया है कि संत साहित्य शताब्दियों से वैश्विक समाज का मार्गदर्शन करता आ रहा है। उसकी प्रासंगिकता कम नहीं हुई है बल्कि आज के मूल्यहीनता के युग में वह और भी अधिक प्रासंगिक हो गयी है। आज मनुष्य का जीवन के सारे मूल्यों पर से विश्वास उठ गया है। स्वार्थ और संघर्ष युगधर्म बन गए हैं। रिश्ते-नाते सब महत्वहीन हो गए हैं। त्याग और परोपकार किताबी आदर्श बन कर रह गए हैं। इन स्थितियों में संतों की अमृतवाणी मानव को फिर से सन्मार्ग पर चलने की प्रेरणा देकर अशांत पृथ्वी को विश्व शांति में परिवर्तित कर सकती है।

VASUDHAIVA KUTUMBAKAM : INDIAN CONCEPT OF UNITY  
IN DIVERSITY, Author : Vedant Tiwari & Esham Karanjikar,  
VOLUME 2, ISSUE 2, 2021 ISSN : 2582&5534,

इस शोध पत्र में यह कहा गया है कि व्यापक अर्थ और समझ के साथ वसुधैव कुटुंबकम् की अवधारणा ने न केवल अन्तर्राष्ट्रीय संबंधों और हिंदू संस्कृति और धर्मग्रंथों में बल्कि भारत के लोकतंत्र की नींव में भी एकत्व की भावना को समाहित किया है। भारतीय विदेश नीति में भी वसुधैव कुटुंबकम् का प्रभाव परिलक्षित होता है और यह भारत की वैकसीन मैत्री पहल से स्पष्ट है, जिसमें भारत ने 70 से अधिक देशों को टीके प्रदान किए, जिनमें से 37 देशों को महत्वपूर्ण टीका मुफ्त में मिला, इससे इस तथ्य को और अधिक अर्थ मिलता है कि भारत ने अपनी एकता की नीति निभाई।

**VASUDHAIVA KUTUMBAKAM : A GLOBAL PERSPECTIVE OF WELLBEING**, Dr-Sridhar-N, Dr-A-N-Gayathri, **INTERNATIONAL GLOBAL JOURNAL FOR ANALYSIS RESEARCH, VOLUME -10, ISSUE-08, AUGUST-2021 PRINT ISSN No- 2277&8160 DOI: 10-36106/gjra**

वसुधैव कुटुंबकम् का संपूर्ण दर्शन हिंदू दर्शन का एक अभिन्न हिस्सा है। जब हम हर व्यक्ति में एक ही चेतना देखेंगे तभी हम विश्व को एक परिवार के रूप में देख पाएंगे। जो वसुधैव कुटुंबकम् की अवधारणा को समझता है, वह मानव, वनस्पति और पशु पक्षियों सहित संपूर्ण विश्व को अपने परिवार के रूप में देखता है। वह एक ही रचना का हिस्सा होने और एक परिवार की तरह रहने और दुनिया की हर चीज को साझा करने और दूसरों की देखभाल करने को पहचानता है। इसका मतलब यह भी है कि दुनिया जिस भी समस्या का सामना कर रही है, उसके लिए काम करने के लिए तैयार रहना।

The ideology of "Vasudhev Kutumbakam" vs- Nationalism in the novel "The Shadow Lines" by Amitav Ghosh, Writer - Dr- Vandana Sharma, Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR) [www-jetir-org](http://www-jetir-org) © 2020 JETIR May 2020, Volume 7, Issue 5,

डॉ० वंदना शर्मा इस रिसर्च पेपर में अमिताव घोष के उपन्यास "द शैडो लाइन्स" पर प्रकाश डाला है जिसमें अमिताव घोष ने राष्ट्रवाद के विचारों और एक ही या विभिन्न समुदायों से संबंधित व्यक्तियों के सामाजिक जीवन में इसकी भागीदारी की पड़ताल की है। उपन्यास विभाजन के विषय और व्यक्तिगत जीवन पर इसके परिणामों से संबंधित है। उपन्यास में राष्ट्रीय पहचान बनाम व्यक्तिगत पहचान का विषय प्रचलित है। उपन्यास में राष्ट्रवाद की लहर में नरसंहार और सामूहिक हत्या और आप्रवासियों की समस्याओं पर प्रकाश डाला गया है। उपन्यास एक राष्ट्र के रूप में हमारी पहचान और हमारी सामाजिक और व्यक्तिगत पहचान पर इसके प्रशंसित वर्चस्व पर सवाल उठाता है और पूछता है कि क्या हम अपने राष्ट्र की

खातिर एक व्यक्ति के रूप में अपनी पहचान या एक परिवार के रूप में अपनी पहचान खोने के लिए तैयार हैं?

### भारतीय संविधान—

भारतीय संविधान बंधुत्व और भाईचारे के विचार की निर्बाध रूप से वकालत करता है। संविधान सभा की पहली बैठक 9 दिसंबर, 1946 को हुई। 13 दिसंबर, 1946 को जवाहर लाल नेहरू ने 'उद्देश्य प्रस्ताव' पेश किया, इसमें कहा गया कि भारत के सभी लोगों के लिये न्याय, सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक स्वतंत्रता एवं सुरक्षा, अवसर की समता, विधि के समक्ष समता, विचार एवं अभिव्यक्ति, विश्वास, भ्रमण, संगठन बनाने आदि की स्वतंत्रता तथा लोक नैतिकता की स्थापना सुनिश्चित की जाएगी। हमारे संविधान निर्माता डॉ. अंबेडकर के शब्द इस वास्तविकता की भावनाओं को प्रतिध्वनित करते हैं। 25 नवंबर, 1949 को संविधान सभा के अपने प्रसिद्ध भाषण में डॉ भीमराव अंबेडकर कहते हैं कि 'बंधुत्व के बिना समानता और स्वतंत्रता की जड़ें अधिक गहरी नहीं होंगी।' एक राष्ट्र तभी संभव है जब सभी व्यक्ति स्वयं में स्वतंत्रता, समानता एवं बंधुत्व की भावना को आत्मसात करें। संविधान सभा की प्रारूप समिति के सदस्य के.एम. मुंशी के अनुसार, 'व्यक्ति की गरिमा' का अर्थ यह है कि संविधान न केवल वास्तविक रूप से भलाई तथा लोकतांत्रिक तंत्र की मौजूदगी सुरक्षित करता है बल्कि यह भी मानता है कि प्रत्येक व्यक्ति का व्यक्तित्व पवित्र है। भारतीय संविधान मूल अधिकार व नीति निर्देशक तत्वों के आधार पर भारत के प्रत्येक नागरिक को स्वतंत्रता, समानता, और आत्मविकास के खुले अवसर प्रदान करता है। वसुधैव कुटुंबकम् की अवधारणा भारतीय संविधान में समाई हुई है।

वसुधैव कुटुंबकम् G20 की थीम : भारत पहली बार G20 देशों की अध्यक्षता कर रहा है। भारत इस मौके का पूरा उपयोग करते हुए विश्व कल्याण पर ध्यान केंद्रित कर रहा है। चाहे शांति हो या एकता, पर्यावरण को लेकर संवेदनशीलता की बात हो, या फिर सतत विकास की, भारत के पास इससे जुड़ी चुनौतियों का समाधान है। इसी कारण भारत का G20 अध्यक्षता का विषय "वसुधैव कुटुंबकम्" या "एक पृथ्वी, एक कुटुंब, एक भविष्य" है। यह थीम भारत की G20 अध्यक्षता का एक सशक्त संदेश देती है, जो दुनिया में सभी के लिए न्यायसंगत और समान विकास के प्रयास को दर्शाती है।

### भारतीय विदेश नीति—

सामान्यतः किसी भी देश की विदेश नीति उन लक्ष्यों, मूल्यों और इच्छाओं का योग होती है जिन्हें वह अन्य देशों के साथ अपने संबंध स्थापित कर प्राप्त करना चाहता है। भारतीय संस्कृति का सर्वाधिक व्यवस्थित रूप सर्वप्रथम वैदिक काल में मिलता है। भारतीय

संस्कृति प्रारंभ से ही अत्यंत समन्वयवादी, सशक्त एवं जीवंत रही है, जिसमें जीवन के प्रति वैज्ञानिक दृष्टिकोण एवं आध्यात्मिक सामंजस्य का अद्भुत रूप पाया जाता है। हमें भारतीय संस्कृति द्वारा प्रचारित वसुधैव कुटुंबकम् जैसी अंतर्राष्ट्रीयतावाद की इतनी मजबूत धारणा कहीं ओर नहीं मिल सकती है, जिसके तहत पूरे विश्व को एक ही परिवार माना जाता है। विदेश नीति को लेकर भारत का दृष्टिकोण ऐतिहासिक रूप से वसुधैव कुटुंबकम् के विचार से प्रेरित रहा है। वैश्विक दुनिया में करुणा, सहानुभूति, पर्यावरणीय नैतिकता और सामाजिक सद्भाव को बढ़ावा देना हमेशा से भारतीय विदेश नीति की प्रमुख विशेषताएं रहीं हैं। वैश्विक मंच पर एक राष्ट्र के रूप में भारत ने हमेशा खुद एक संतुलित दृष्टिकोण के साथ विदेशी संबंधों को अपनाने की कोशिश की है। भारत की द्वितीय विश्व युद्ध के समय गुट निरपेक्ष नीति वसुधैव कुटुंबकम् के विचारों का ही अनुसरण करती है लेकिन वर्तमान में वैश्विक महाशक्ति बनने को आतुर देशों के कारण वैश्विक शांति पर बहुत बड़ा खतरा मंडरा रहा है। इसलिए इस दुनिया में अब वसुधैव कुटुंबकम् का संदेश पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक है। गरीबी, असमानता और संघर्ष जैसी चुनौतियां मुंह फेंकाकर पूरी दुनिया को निगलने के लिए तैयार खड़ी है। लेकिन भारत दुनिया को एक परिवार के रूप में मानकर अपनी पूरी निष्ठा के साथ वसुधैव कुटुंबकम् की नीति पर काम करता रहता है। भारत की विदेश नीति के पांच प्रमुख सिद्धांत— (1) दूसरे की क्षेत्रीय अखंडता और संप्रभुता के लिए पारस्परिक सम्मान, (2) परस्पर गैर आक्रामकता, (3) परस्पर गैर हस्तक्षेप, (4) समानता और पारस्परिक लाभ, और (5) शांतिपूर्ण सह अस्तित्व।

**वैक्सीन मैत्री :** वैश्विक महामारी कोरोना ने जब सभी देशों को अकेला कर दिया, उस समय भारत ने खुद के साथ ही ऐसे कई देशों को संभाला, जो भारत की ओर उम्मीद लगाए बैठे थे। सिर्फ वैक्सीन और दवाओं से ही नहीं बल्कि भारत ने चिकित्सा उपकरण से लेकर खाद्यान्न तक की भी आपूर्ति की। इसी के तहत विदेश मंत्रालय की ओर से शुरू की गई वैक्सीन मैत्री के तहत 95 से अधिक देशों को वैक्सीन की सप्लाई की गई।

**ऑपरेशन रेनबो :** भारत सरकार ने 2004 की सुनामी के कुछ घंटों बाद श्रीलंका में लोगों को तत्काल मानवीय सहायता प्रदान करने के लिए 'ऑपरेशन रेनबो' शुरू किया। ढाई महीने से अधिक समय तक चलने वाला यह देश के बाहर भारत द्वारा किया गया सबसे बड़ा राहत अभियान है। सुनामी के बाद जीवित बचे लोगों का पता लगाने और उन्हें बचाने, शवों को निकालने के कार्यों में भारतीय वायु सेना और भारतीय नौसेना के कई विमानों और हेलीकॉप्टरों द्वारा हवाई सहायता प्रदान की गई थी। 'ऑपरेशन कैस्टर' के तहत 2004 की सुनामी के बाद भारत ने मालदीव की मदद की थी। भारत ने 4 विमान और 2 नौसेना पोत के माध्यम से राहत कार्यक्रम चलाया।

**ऑपरेशन मैत्री** : भारत ने आपातकालीन परिस्थितियों में अनेक देशों को मदद पहुंचाई है, जैसे कि प्राकृतिक आपदा, नेपाल में भूकंप के समय और कई बार बंगलादेश में बाढ़ के बाद की गई मदद शामिल है। साल 2015 में नेपाल में आए भूकंप के बाद भारत ने नेपाल की सहायता करने के लिए 'ऑपरेशन मैत्री' शुरू किया था। ये राहत ऑपरेशन लगभग 40 दिनों तक चला था। एनडीआरएफ ने ऑपरेशन मैत्री के तहत 16 बचाव दलों को तैनात किया और नेपाल को राहत सामग्री भेजी। जबकि इससे पूर्व भी साल 2011 में आयी सुनामी के दौरान भारत ने जापान की मदद की। भारत ने राहत सामग्री भेजने के अलावा सुनामी के बाद बचाव कार्यों के लिए एनडीआरएफ के 46 सदस्यों को भी जापान भेजा था।

**ऑपरेशन दोस्त** : कुछ समय पहले तुर्की और सीरिया में आए विनाशकारी भूकंप से पूरा विश्व दहल गया था। इस विपत्ति काल में भारत ने हर संभव मदद करने के लिए ऑपरेशन दोस्त चलाया। भारत ने शुरूआती तीन दिनों में 201 बचाव कर्मी और 170 चिकित्सा कर्मी तुर्की भेजे। भारत ने जिस तादाद में राहत सामग्री उपलब्ध कराई, अस्थायी अस्पताल स्थापित किए और मलबे में फंसे पीड़ितों को जीवित निकाला, इससे एक समानुभूतिक, मजबूत और निपुण देश का परिचय मिलता है। भारत के 'आपरेशन दोस्त' ने न केवल जनता को प्रभावित बल्कि सरकारों का भी दिल जीत लिया है।

**अन्य राहत कार्य** : विनाशकारी तूफान कैटरीना ने अगस्त 2006 में अमेरिका के खाड़ी तट पर भूस्खलन किया था। इस तूफान ने विशेष रूप से न्यू ऑरलियन्स शहर में भयावह बाढ़ को जन्म दिया और 1,800 से अधिक लोगों की मौत हो गई। कैटरीना तूफान के बाद, भारत ने अमेरिकी रेड क्रॉस को राहत सामग्री पहुंचाई। साल 2008 में चक्रवात नरगिस ने म्यांमार में भयंकर तबाही मचाई थी। इस चक्रवात में लगभग 1.38 लाख लोग मारे गए थे। चक्रवात के कारण हुई तबाही को देखते हुए मदद के तौर पर भारत ने राहत सामग्री से भरे दो समुद्री जहाज वहां भेजे। इसके अलावा भारत ने म्यांमार की आर्थिक मदद भी की।

### **वसुधैव कुटुंबकम की प्रासंगिकता**

वसुधैव कुटुंबकम की अवधारणा वर्तमान समय में अत्यधिक प्रासंगिक है क्योंकि यह सभी मनुष्यों के बीच उनकी जाति, धर्म या राष्ट्रीयता की परवाह किए बिना एकता और जुड़ाव के विचार पर जोर देती है।

1. **वैश्वीकरण** — आज पूरी दुनिया व्यापार, यात्रा और संचार के माध्यम से परस्पर जुड़ती जा रही है जिससे प्रत्येक देश अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति और सामर्थ्य का प्रयोग कर वस्तुओं के निर्यात से आपसी समझ और सहयोग को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहे है।

2. **सांस्कृतिक विविधता** – कई समाजों में विविध समुदायों के सह-अस्तित्व के साथ, एक वैश्विक परिवार के विचार को अपनाने से विभिन्न संस्कृतियों, धर्मों और परंपराओं के प्रति सहिष्णुता और सम्मान को बढ़ावा मिल सकता है।
3. **पर्यावरण संबंधी चिंताएँ** – जलवायु परिवर्तन जैसी पर्यावरणीय चुनौतियाँ सभी देशों को प्रभावित करती हैं और इसके लिए सामूहिक प्रयास की आवश्यकता होती है। वसुधैव कुटुंबकम् इन मुद्दों के समाधान के लिए वैश्विक सहयोग की आवश्यकता को रेखांकित करता है।
4. **मानवीय संकट** – जब प्राकृतिक आपदाएँ या मानवीय संकट आते हैं, तो वैश्विक एकजुटता की भावना प्रभावित समुदायों के लिए अधिक प्रभावी अंतर्राष्ट्रीय सहायता और समर्थन प्रदान कर सकती है।
5. **संघर्ष समाधान** – वसुधैव कुटुंबकम् की अवधारणा साझा मानवता को स्वीकार करके, शांतिपूर्ण संघर्ष समाधान और कूटनीति को प्रेरित कर सकती है, शत्रुता को कम कर सकती है और बातचीत को बढ़ावा दे सकती है।
6. **डिजिटल युग** – इंटरनेट और सोशल मीडिया के युग में, सूचना और विचार विश्व स्तर पर फैल गए हैं। वसुधैव कुटुंबकम् को अपनाने से जिम्मेदार व्यवहार को बढ़ावा मिल सकता है और नफरत फैलाने वाले भाषण और भेदभाव को हतोत्साहित किया जा सकता है।
7. **शांति को बढ़ावा** – यह पहचान कर कि सभी लोग एक वैश्विक परिवार का हिस्सा हैं, यह सहानुभूति और करुणा की भावना को प्रोत्साहित करता है, जिससे शांति और सहयोग के स्तर को बढ़ाया जा सकता है।
8. **विविधता के प्रति सम्मान** – वसुधैव कुटुंबकम् का दर्शन विविधता को अपनाकर आपसी सम्मान और समझ को बढ़ावा देता है, जो संघर्षों को कम करने और सद्भाव को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है।
9. **वैश्विक जिम्मेदारी को बढ़ावा** – यह मानते हुए कि एक व्यक्ति के कार्य पूरे विश्व को प्रभावित कर सकते हैं, यह दर्शन वैश्विक जिम्मेदारी की भावना को प्रोत्साहित करता है और व्यक्तियों को ऐसे कार्य करने के लिए उत्साहित करता है जो न केवल स्वयं को बल्कि दूसरों को भी लाभान्वित करते हैं।
10. **स्थिरता का समर्थन** – इस विचार को बढ़ावा देकर कि सभी लोग आपस में जुड़े हुए हैं और एक व्यक्ति की भलाई दूसरों की भलाई से जुड़ी हुई है, वसुधैव कुटुंबकम्

का दर्शन स्थिरता का समर्थन करता है और भविष्य की पीढ़ियों के लिए ग्रह की सुरक्षा को निश्चित करता है। इसमें शांति, समझ और स्थिरता को बढ़ावा देकर दुनिया पर सकारात्मक प्रभाव डालने की क्षमता है।

### निष्कर्ष—

वर्तमान में शक्ति की अभिलाषा के कारण चारों ओर अंधकार और निराशा का माहौल बना हुआ है, विश्व बंधुत्व की भावना को खण्डित करने का षडयंत्र राजनीतिक व सामाजिक स्तर पर किया जा रहा है तो यह और भी अधिक आवश्यक हो जाता है कि हम पुनः वसुधैव कुटुम्बकम् की अवधारणा को वैश्विक स्तर पर मजबूती से अपनाएँ। जब हम हर व्यक्ति में समान चेतना देखेंगे तभी हम विश्व को एक परिवार के रूप में देख पाएंगे। दुनिया को एक परिवार के रूप में देखने का अर्थ यह भी है कि दुनियां जब भी किसी समस्या का सामना करें तो हम सभी एक होकर उसके लिए काम करें। वसुधैव कुटुम्बकम् सार्वभौमिक भाईचारे और सभी प्राणियों के परस्पर जुड़ाव के सार को समाहित करता है। यह प्राचीन भारतीय दर्शन के इस विचार पर भी प्रकाश डालता है कि संपूर्ण विश्व एक बड़ा परिवार है, जहां हर व्यक्ति इस परिवार का एक सदस्य है, चाहे उसकी नस्ल, धर्म, राष्ट्रीयता या जातीयता कुछ भी हो। हमें सभी के साथ दया, करुणा तथा सम्मान के साथ व्यवहार करना चाहिए और शांति और सद्भाव के साथ रहने का प्रयास करते रहना चाहिए। भारतीय विदेश नीति सदैव वसुधैव कुटुम्बकम् के सिद्धांत का पालन करती रही है। और भविष्य कि यह मांग है कि पूरा विश्व भी इस सिद्धांत पर चले क्योंकि तभी हम इस अवधारणा को साकार रूप में वैश्विक स्तर पर देख पाएंगे।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची:—

- Tiwari, Vedant & Karanjikar, Esham- VASUDHAIVA KUTUMBAKAM: INDIAN CONCEPT OF UNITY IN DIVERSITY, VOLUME 2, ISSUE 2, 2021 ISSN - 2582&5534.
- सीकरी, राजीव (2017), भारत की विदेश नीति : चुनौती और रणनीति, Sage Publication India Pvt Ltd, New Delhi-110044.
- N, Dr. Sridhar & Gayathri, Dr. A.N., VASUDHAIVA KUTUMBAKAM : A GLOBAL PERSPECTIVE OF WELLBEING, INTERNATIONAL GLOBAL JOURNAL FOR ANALYSIS RESEARCH, VOLUME-10, ISSUE-08, AUGUST-2021 PRINT ISSN No- 2277-8160 DOI: 10-36106/gjra.

- शर्मा, राम प्रवेश (2009), भारतीय विदेश नीति University Publication, dariyaganj, New Delhi -110002.
  - MgkGs] MkWOE सुनील, वैश्विकरण के परिप्रेक्ष्य में संतों की "वसुधैव कुटुंबकम्" की अवधारणा, साहित्य वीथिका, अर्धवार्षिक अन्तर्राष्ट्रीय शोध पत्रिका (अंक 14, जून 2019) ISSN :2319.6513.
  - सुनामी में भारतीय वायुसेना की भूमिका, भारतीय वायुसेना की अधिकारिक वेबसाइट – <https://indianairforce-nic-in/sunami/>
7. Sharma, Dr. Vandana, The ideology of "Vasudhev Kutumbakam" vs- Nationalism in the novel "The Shadow Lines" by Amitav Ghosh] Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR) www-jetir-org © 2020 JETIR May 2020, Volume 7, Issue 5.
  8. काश्यप, सुभाष.(2012), हमारा संविधान : भारत का संविधान और संवैधानिक विधि, नेशनल बुक ट्रस्ट, इंडिया ISBN:978-81-237-1913-9, नई दिल्ली 110070.

## 4.

## मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत : भारतीय कला एवं संगीत

रीतू रानी

एम. एड., तृतीय सेमेस्टर  
महालक्ष्मी गर्ल्स कॉलेज, गाजियाबाद

किसी भी देश के विकास में कला का महत्वपूर्ण योगदान होता है। यह साझा दृष्टिकोण, मूल्य, प्रथा एवं एक निश्चित लक्ष्य को दिखाता है। सभी आर्थिक, सामाजिक एवं अन्य गतिविधियों में संस्कृति एवं रचनात्मकता का समावेश होता है। विविधताओं का देश, भारत अपनी विभिन्न संस्कृतियों के लिए जाना जाता है। भारत में गीत-संगीत, नृत्य, नाटक-कला, लोक परंपराओं, कला-प्रदर्शन, धार्मिक-संस्कारों एवं अनुष्ठानों, चित्रकारी एवं लेखन के क्षेत्रों में एक बहुत बड़ा संग्रह मौजूद है जो मानवता की 'अमूर्त सांस्कृतिक विरासत' के रूप में जाना जाता है। इनके संरक्षण हेतु संस्कृति मंत्रालय ने विभिन्न कार्यक्रमों एवं योजनाओं को कार्यान्वित किया है जिसका, उद्देश्य कला-प्रदर्शन, दर्शन एवं साहित्य के क्षेत्र में सक्रिय व्यक्तियों, समूहों एवं सांस्कृतिक संस्थानों को वित्तीय सहायता प्रदान करना है। पारंपरिक, समकालीन और एक ही समय में रहना: अमूर्त सांस्कृतिक विरासत में न केवल अतीत से विरासत में मिली परंपराएं शामिल हैं, बल्कि वर्तमान ग्रामीण और शहरी व्यवहार भी शामिल हैं जिनमें सांस्कृतिक समूहों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है समावेशी: वे सभी अमूर्त सांस्कृतिक विरासत हैं, जो पीढ़ी-दर-पीढ़ी हस्तांतरित होती हैं, जो अपने पर्यावरण की प्रतिक्रिया में विकसित हुई हैं, और हमें पहचान और निरंतरता की भावना देने में योगदान देती हैं, जो हमारे अतीत से वर्तमान तक एक लिंक प्रदान करती हैं। भविष्य. यह व्यक्तियों में पहचान और जिम्मेदारी की भावना पैदा करके सामाजिक एकजुटता को बढ़ावा देता है, जिससे उन्हें एक या अधिक समुदायों के साथ-साथ पूरे समाज के सदस्य की तरह महसूस करने की अनुमति मिलती है।

**शोध समस्या** — मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत: भारतीय कला एवं संगीत पक्ष को शोध द्वारा जन सम्मुख प्रस्तुत करना

की — वर्ड्स — भारतीय कला एवं संगीत

शोध प्रविधि — प्रस्तुत शोध पत्र की प्रविधि वर्णनात्मक है।

**शोध रूपरेखा** —

### सांस्कृतिक विरासत का अर्थ

एक राष्ट्र उसकी प्राचीन और वर्तमान उपलब्धियों के द्वारा जाना जाता है। प्राचीन उपलब्धियों, जो समय के प्रहार से शेष रह जाती हैं, विरासत बन जाती हैं। इस भांति विरासत संस्कृति की वह तत्व है जो संतति भावी पीढ़ी द्वारा सामूहिक रूप से अर्जित की जाती है। कोणार्क का 'सूर्य मंदिर' मिस्त्र के पिरामिड, 'कुंभ मेला', अनेक धार्मिक रीति-रिवाज, आस्थाएँ और विश्वास, जोकि हमारे दैनिक जीवन से संबद्ध है. तथा वेद आदि हमारी विरासत के कुछ उदाहरण हैं। हम, भारत के लोग, जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में अपने पूर्वजों द्वारा निर्मित और छोड़ी गई एक सम्पन्न सांस्कृतिक विरासत के उत्तराधिकारी हैं। भारत की सांस्कृतिक विरासत केवल सबसे अधिक प्राचीन विरासत में से ही एक नहीं है अपितु यह सर्वाधिक विस्तृत तथा विविधतापूर्ण विरासतों में भी एक है।

इसके संपूर्ण इतिहास में विभिन्न संस्कृतियों के लोग या तो अस्थायी रूप से भारत के सम्पर्क में आते रहे हैं अथवा इसे एक विविधतापूर्ण विशिष्ट भारतीय संस्कृति का स्वरूप प्रदान करते हुए यहाँ आकर स्थायी रूप से बस गए हैं। वास्तव में भारत को संस्कृति अनेक जीवन-पद्धतियों का समन्वय प्रस्तुत करती है। अनेक पीढ़ियों से भौतिक और बौद्धिक घटकों ने भारत को अपनी संस्कृति के बहुत से पहलुओं जैसे खानपान, वस्त्र, आभूषणों, वास्तुकला, शिल्प, भाषा, साहित्य, विज्ञान, प्रौद्योगिकी, नृत्य, संगीत कला-कौशल और चित्रकला, नैतिक मूल्यों तथा प्रथाओं आदि द्वारा एक राष्ट्र के रूप में अनुपम पहचान दिलाई है। क्रियात्मकता के इन सभी क्षेत्रों में प्राप्त उपलब्धियाँ जो समय के बीहड़ों को पार करते हुए हमें आज प्राप्त हुई है, हमारी विरासत कही जा सकती है।

### अमूर्त सांस्कृतिक विरासत

अमूर्त संस्कृति किसी समुदाय, राष्ट्र आदि की वह निधि है जो सदियों से उस समुदाय या राष्ट्र के अवचेतन को अभिभूत करते हुए निरंतर समृद्ध होती रहती है। विरासत सिर्फ स्मारकों या कला वस्तुओं के संग्रहण तक ही सीमित नहीं होता है। इसमें उन परंपराओं एवं प्रभावी सोचों को भी शामिल किया जाता है जो पूर्वजों से प्राप्त होते हैं और अगली पीढ़ी को प्राप्त होते हैं जैसे— मौखिक रूप से चल रही परंपराएँ, कला प्रदर्शन, धार्मिक एवं सांस्कृतिक

उत्सव और परंपरागत शिल्पकला। यह अमूर्त सांस्कृतिक विरासत प्रकृति के अनुरूप क्षणभंगुर है और इसे संरक्षण करने के साथ-साथ समझने की भी आवश्यकता है क्योंकि वैश्वीकरण की इस बढ़ते दौर में सांस्कृतिक विविधताओं को अक्षुण्ण रखना एक महत्वपूर्ण कारक है।

### भारतीय विरासत: पुरानी पीढ़ी से नयी पीढ़ी को उपहार:

भारतीय विरासत विशाल और विशद है। यह विशाल है क्योंकि हमारे देश में बड़ी संख्या में धार्मिक समूह रहते हैं। प्रत्येक धार्मिक समूह के अपने रीति-रिवाजों और परंपराओं का एक समूह होता है, जिसे वह अपनी युवा पीढ़ी को सौंपता है। हालांकि, हमारे कुछ रीति-रिवाज और परंपराएं पूरे भारत में समान हैं।

उदाहरण के लिए, हमारी परंपरा में हमारे बुजुर्गों का सम्मान करना, जरूरतमंदों की मदद करना, सच बोलना और मेहमानों का स्वागत करना और उनका अच्छी तरह से इलाज करना शामिल है। हमारी परंपराएँ हमें अच्छी आदतें बनाना सिखाती हैं और हमें एक अच्छा इंसान बनाती हैं। हमारी सांस्कृतिक विरासत इस प्रकार हमारी पुरानी पीढ़ी से एक अनमोल उपहार है जिससे हमें एक बेहतर इंसान बनने और एक सामंजस्यपूर्ण समाज का निर्माण करने में मदद मिलेगी।

हमारी सांस्कृतिक विरासत सदियों से बरकरार है। लेकिन मौजूदा समय में इसका आकर्षण कम होता जा रहा है। ऐसा लगता है कि नई पीढ़ी हमारी सांस्कृतिक विरासत को उतना महत्व नहीं देती।

हमारे समाज ने पिछले कुछ दशकों में जबरदस्त बदलाव देखे हैं। अंग्रेजों द्वारा हमारे देश के उपनिवेशण ने पश्चिमी संस्कृति को हमारे देश में लाया। सदियों पुरानी परंपराएं बदलने लगीं। आज, भारतीय पोशाक पश्चिमी संस्कृति से अत्यधिक प्रभावित है। गुरुकुल की हमारी प्राचीन शिक्षा, प्रणाली को नए तरह के स्कूलों से बदल दिया गया था और उस युग में कई अन्य बदलाव लाए गए थे। तब से पीछे मुड़कर नहीं देखा।

हमारे समाज ने कई बदलाव देखे हैं। उदाहरण के लिए, हमारी संयुक्त परिवार प्रणाली नई परमाणु परिवार प्रणाली के लिए रास्ता दे रही है। प्रौद्योगिकी में वृद्धि और इंटरनेट और स्मार्ट फोन के आगमन ने हमें अपनी सांस्कृतिक विरासत से दूर कर दिया है। पश्चिमी संस्कृति देश के युवाओं को लुभाती है और उनमें से ज्यादातर हमारी संस्कृति और परंपराओं को देखते हैं।

**कला एवं संगीत** कला, संस्कृति की वाहिका है। भारतीय संस्कृति के विविध आयामों में व्याप्त मानवीय एवं रसात्मक तत्त्व उसके कला-रूपों में प्रकट हुए हैं। कला का प्राण है रसात्मकता। रस अथवा आनन्द अथवा आस्वाद्य हमें स्थूल से चेतन सत्ता तक एकरूप कर

देता है। मानवीय संबन्धों और स्थितियों की विविध भावलीलाओं और उसके माध्यम से चेतना को कला उजागर करती है। अस्तु चेतना का मूल 'रस' है। वही आस्वाद्य एवं आनन्द है, जिसे कला उदघाटित करती है। भारतीय कला जहाँ एक ओर वैज्ञानिक और तकनीकी आधार रखती है, वहीं दूसरी ओर भाव एवं रस को सदैव प्राणतत्त्व बनाकर रखती है। भारतीय कला को जानने के लिये उपवेद, शास्त्र, पुराण और पुरातत्त्व और प्राचीन साहित्य का सहारा लेना पड़ता है। कला का मानक कला स्वरूप अपने आप में निहित है।



अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की यूनेस्को सूची में दुनिया भर से विभिन्न प्रकार की नृत्य शैलियाँ भी शामिल हैं, जो अक्सर गायन, संगीत और समारोहों से जुड़ी होती हैं। सूचियों में शामिल हैं: उत्सव और अनुष्ठान नृत्य जैसे अल्जीरिया से मैडी बाउल लियर संगीत और सेबिबा नृत्य और युगांडा और कालबेलिया लोक गीत और भारत से राजस्थान के लोक गीत और नृत्य, और क्यूबा रू जैसे सामाजिक नृत्य। इसके अलावा, कुछ नृत्य स्थानीयकृत हैं और मुख्य रूप से उनके मूल देश में प्रचलित हैं, जैसे संकीर्तन, भारत की एक प्रदर्शन कला जिसमें ढोल बजाना और गायन शामिल है।

हालाँकि, अन्य नृत्य शैलियाँ, भले ही उन्हें आधिकारिक तौर पर उनके मूल देश की विरासत के रूप में मान्यता दी गई हो, दुनिया भर में प्रचलित और आनंदित की जाती हैं। उदाहरण के लिए, स्पेन से फ्लेमिंको और अर्जेन्टीना और उरुग्वे से टैंगो का एक अंतरराष्ट्रीय आयाम है। नृत्य एक जटिल घटना है, जिसमें संस्कृति, परंपराएं, मानव शरीर, कलाकृतियों का उपयोग, साथ ही संगीत, स्थान और कभी-कभी प्रकाश का विशिष्ट उपयोग शामिल है। परिणामस्वरूप, नृत्य के भीतर बहुत सारे मूर्त और अमूर्त तत्व हैं।

भारतीय कला 'संस्कृति प्रधान' होने से 'धर्मप्रधान' हो गयी है। वास्तव में धर्म ही भारतीय कला का प्राण है। भारतीय कला धार्मिक एवं आध्यात्मिक भावनाओं से सदा

अनुप्राणित रही है। किन्तु भारतीय कलाकारों ने प्रत्येक युग में 'धार्मिक कृतियों' के साथ-साथ लौकिक एवं धर्मतर कृतियों का भी सृजन किया है क्योंकि भारतीय सामाजिक जीवन में इन्हें भी समान रूप से महत्त्व दिया गया था। अतः भारतीय कला को 'सामान्य जीवन की सच्ची दिग्दर्शिका' भी कहा जा सकता है। भारतीय चित्रकारी में भारतीय संस्कृति की भांति ही प्राचीनकाल से लेकर आज तक एक विशेष प्रकार की एकता के दर्शन होते हैं। प्राचीन व मध्यकाल के दौरान भारतीय चित्रकारी मुख्य रूप से धार्मिक भावना से प्रेरित थी, लेकिन आधुनिक काल तक आते-आते यह काफी हद तक लौकिक जीवन का निरूपण करती है। आज भारतीय चित्रकारी लोकजीवन के विषय उठाकर उन्हें मूर्त कर रही है

भारतीय कला शाश्वत सत्य का प्रतीक है क्योंकि 'सत्यं शिवं सुन्दरम्' की भावना से युक्त होने के कारण उसमें नित्य नवीनता दिखती है— क्षणे क्षणे यद् नवतामुपैति तदेव रूपं रमणीयतायाः (जो क्षण-क्षण नवीन होता रहे, यही रमणीयता है। भारतीय कला में परम्परा का सर्वत्र सम्मान हुआ है किन्तु किसी भी काल में अन्धानुकरण को प्रश्रय नहीं दिया गया। भारतीय कला में वाह्य सौन्दर्य के साथ-साथ आन्तरिक सौन्दर्य के भाव की प्रधानता है। भारतीय कला की अन्य विशेषताओं में प्रतीकात्मकता का भी महत्वपूर्ण स्थान रहा है। कला के माध्यम से सूक्ष्म प्रतीकात्मकता धार्मिक एवं दार्शनिक भावों को 'स्थूलरूप' प्रदान करके जनसामान्य के लिये सरस, सरल और सुग्राह्य बनाया गया है। भारतीय कला भारतीय संस्कृति की संवाहिका है

भारतीय संगीत प्राचीन काल से भारत में सुना और विकसित होता संगीत है। इस संगीत का प्रारंभ वैदिक काल से भी पूर्व का है। इस संगीत का मूल स्रोत वेदों को माना जाता है। हिंदु परंपरा में ऐसा मानना है कि ब्रह्मा ने नारद मुनि को संगीत वरदान में दिया था।

पंडित शारंगदेव कृत "संगीत रत्नाकर ग्रंथ में भारतीय संगीत की ) परिभाषा गीतम्, वादयम् तथा नृत्यं त्रयम् संगीतमुच्यते कहा गया है। गायन, वाद्य वादन एवम् नृत्य, तीनों कलाओं का समावेश संगीत शब्द में माना गया है। तीनों स्वतंत्र कला होते हुए भी एक दूसरे की पूरक है। भारतीय संगीत की दो प्रकार प्रचलित है, प्रथम— कर्नाटक संगीत, जो दक्षिण भारतीय राज्यों में प्रचलित है और हिन्दुस्तानी संगीत शेष भारत में लोकप्रिय है। भारतवर्ष की सारी सभ्यताओं में संगीत का बड़ा महत्त्व रहा है। धार्मिक एवं सामाजिक परंपराओं में संगीत का प्रचलन प्राचीन काल से रहा है। इस रूप में, संगीत भारतीय संस्कृति की आत्मा मानी जाती है। वैदिक काल में अध्यात्मिक संगीत को मार्गी तथा लोक संगीत को 'देशी' कहा जाता था। कालांतर में यही शास्त्रीय और लोक संगीत के रूप में दिखता है। वैदिक काल में सामवेद के मंत्रों का उच्चारण उस समय के वैदिक सप्तक या सामगान के अनुसार सातों स्वरों के प्रयोग के साथ किया जाता था। गुरु-शिष्य परंपरा के अनुसार, शिष्य को गुरु से

वेदों का ज्ञान मौखिक ही प्राप्त होता था व उन में किसी प्रकार के परिवर्तन की संभावना से मनाही थी। इस तरह प्राचीन समय में वेदों व संगीत का कोई लिखित रूप न होने के कारण उनका मूल स्वरूप लुप्त होता गया।

समय बीतने के साथ-साथ भारत का सांस्कृतिक महत्त्व वैश्विक स्तर पर इस हद तक बढ़ रहा है कि संस्कृति को दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र का मुख्य आधार माना जा रहा है। 'अतुल्य भारत' अभियान देश की सांस्कृतिक विरासत को दिए गए महत्त्व के कारण ऊंचे पायदान पर पहुंच गया है।



इसलिए भारत की कला विरासत की रक्षा करना जो भारतीय सभ्यता की सांस्कृतिक संवेदनाओं को दर्शाती है, अनिवार्य हो जाती है। हमारी कला विरासत के संरक्षण को अनिवार्य बनाने वाले कुछ कारकों में शामिल हैं:

राष्ट्रीय पहचान के प्रतीक के रूप में कला संस्कृति और इसकी विरासत मूल्यों, विश्वासों और आकांक्षाओं को प्रतिबिंबित और 'आकार देती है, जिससे लोगों की राष्ट्रीय पहचान को परिभाषित किया जाता है। हमारी सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करना महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह लोगों के रूप में हमारी अखंडता को बनाए रखता है। हमारे राष्ट्रीय नेताओं ने एकता की भावना पैदा करने के लिए सांस्कृतिक प्रतीकों का इस्तेमाल किया।

सद्भाव और सामाजिक एकता के साधन के रूप में कला: कला और संस्कृति ने राष्ट्र को एक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इसने सद्भाव और सामाजिक एकता के साधन के रूप में काम किया है।

इतिहास के प्रतीकात्मक विवरण के रूप में कला: भारतीय कला समग्र रूप से भारतीय सभ्यता की तात्कालिक अभिव्यक्ति है। यह विश्वासों और दर्शन, आदर्शों और दृष्टिकोणों, समाज की भौतिक जीवन शक्ति और विकास के विभिन्न चरणों में इसके आध्यात्मिक प्रयासों का प्रतिनिधित्व करता है।

प्रकृति के साथ सद्भाव का प्रतीक कला: भारतीय चित्रकला. मूर्तिकला, स्थापत्य अलंकरण और सजावटी कलाएं प्रकृति और वन्य जीवन के विषयों से परिपूर्ण हैं जो प्रेम और श्रद्धा को दर्शाती हैं। भारतीय लघु चित्रों और मूर्तिकला में जंगलों, पौधों और जानवरों के चित्रों की एक विस्तृत श्रृंखला पाई जाती है। लघुचित्रों में दर्शाए गए हिंदू भगवान कृष्ण के जीवन का विषय पारिस्थितिक संतुलन की सराहना को रेखांकित करता है। उन्हें बारिश सुनिश्चित करने के लिए लोगों को पहाड़ की पूजा करने के लिए राजी करते हुए दिखाया गया है। जंगल की आग को निगलने वाले कृष्ण भी वनों और वन्यजीवों की सुरक्षा के लिए चिंता का प्रतीक हैं।

**कुछ कदम जो हमारी कला विरासत को पुनर्जीवित करने और बनाए रखने में सहायक हो सकते हैं उनमें शामिल हैं**

- कला और शिल्प के निर्वाह के लिए सार्वजनिक-निजी भागीदारी मॉडल का दोहन जैसे स्मारक मित्र और सरकार की विरासत योजना को अपनाना।
- कला और संस्कृति को बढ़ावा देने वाली योजनाओं में विश्वविद्यालयों की अधिक भागीदारी के साथ-साथ विश्वविद्यालयों में ललित कला को एक विषय के रूप में शामिल करना।
- मौखिक परंपराओं, स्वदेशी ज्ञान प्रणालियों, गुरु-शिष्य प्रणालियों, लोककथाओं और आदिवासी और मौखिक परंपराओं का आविष्कार और दस्तावेजीकरण करके भारत की समृद्ध अमूर्त सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित और उचित रूप से बढ़ावा देना। शास्त्रीय रूपों के अलावा विभिन्न नृत्य रूपों जैसे बिहू, भांगड़ा, नौटकी, डांडिया और अन्य लोक नृत्यों को भी संरक्षण प्रदान करना।
- क्षेत्रीय रुचि के साथ कला, वास्तुकला, विज्ञान, इतिहास और भूगोल के दृश्य और अन्य रूपों के लिए विभिन्न कक्षों के साथ प्रत्येक जिले में कम से कम एक संग्रहालय की स्थापना करना।
- वैश्वीकरण और तकनीकी नवाचारों की उभरती चुनौतियों के अनुकूल होने के लिए समावेशी क्षमताओं को बढ़ाना।
- क्षेत्रीय भाषाओं को बढ़ावा देना
- सांस्कृतिक और रचनात्मक उद्योगों को विकास और रोजगार के लिए मिलकर काम करना।

संस्कृति के निर्यात के लिए यूनेस्को द्वारा रैंक किए गए पहले 20 देशों की सूची में देश को लेने के लिए सांस्कृतिक वस्तुओं और सेवाओं के निर्यात को बढ़ावा देना।

## निष्कर्ष

ज्ञान और प्रतिभा के भंडार के साथ दुनिया भर में पाई जाने वाली अमूर्त सांस्कृतिक विरासत का निरीक्षण एक तकनीक से दूसरी तकनीक तक प्रसारित होता है। सबसे पहले, सामाजिक और वित्तीय मूल्य अल्पसंख्यक संगठनों और मुख्यधारा के सामाजिक एजेंटों पर लागू होते हैं। अमूर्त सांस्कृतिक विरासत को प्रक्रियाओं, वाक्यांशों, ज्ञान और क्षमताओं के माध्यम से व्यक्त किया जाता है जिसमें संबंधित सामान और सांस्कृतिक स्थान शामिल होते हैं— जिन्हें मनुष्य अपनी सांस्कृतिक विरासत में तत्वों के रूप में अलग करते हैं। लेख में भारत में अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की राष्ट्रीय सूची और यूनेस्को की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की सूची का विस्तृत अध्ययन प्रदान किया गया है। युवा पीढ़ी को न केवल भारत की सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करना चाहिए, बल्कि हमारे देश की स्मारक और प्राकृतिक विरासत को संरक्षित करने की दिशा में भी प्रगतिशील होना चाहिए। भारत की प्राकृतिक विरासत की भव्यता प्रत्येक भारतीय में गर्व की भावना का आह्वान करती है। भारत विविधता का देश है जो इसकी सुंदरता और समृद्धि को बढ़ाता है। हमारा भारत देश अपनी प्राचीन संस्कृति और सभ्यता के कारण पूरी दुनिया में लोकप्रिय है। जिसे देखने लोक दूर दूर से आते हैं। यह संस्कृति हमें विरासत में मिली है। जिसपर हमारे देश के सभी धर्म की मान्यताएं और परंपराएं टिकी हुई हैं। जिसका हमें खयाल रखना होगा। ताकी भविष्य में आने वाली पीढ़ी भी इससे बहुत कुछ सिख पाए और अपने देश को बेहतर बना सके। क्योंकि हमें अपने घर पर मिलने वाले अच्छे संस्कार भी इसी प्राचीन संस्कृति का ही एक हिस्सा है। जो एक व्यक्ति के साथ साथ पूरे देश के लिए फाइदेमंद है।

## सुझाव

भारत को सांस्कृतिक विरासत बड़ी समृद्ध है।

आज हम ऐसी मानवतावादी संस्कृति को आवश्यकता है जो भारत की प्राचीन और अर्वाचीन संस्कृतियों को न केवल मिलाकर रखे अपितु उसमें पूरब और पश्चिम दोनों का संश्लेषण हो। भारत एक मात्र देश है जहाँ पूर्व और पश्चिम प्रसन्नता पूर्वक संबंध बनाए रख सकते हैं और आसानी से घुलमिल सकते हैं।

हमें एक ऐसे नवीन मेल-मिलाप (संश्लेषण) की आवश्यकता है जिसमें हमारी भूमि की प्राचीन संस्कृति पुनर्गठित और समृद्ध हो सके।

एक सम्पन्न विरासत से बढ़कर अन्य कुछ भी अधिक लाभदायक और अधिक प्रशंसनीय नहीं है। पर मात्र उसी विरासत पर आश्रित रहने से बढ़कर खतरनाक वस्तु भी एक राष्ट्र के लिए और कुछ नहीं है। एक राष्ट्र अपने पूर्वजों का अनुकरण मात्र करके कभी भी तरक्की नहीं कर सकता है। जिससे एक राष्ट्र निर्मित होता है वह है उसकी क्रियात्मकता, अविष्कार के स्वरूप तथा व्यापक क्रिया-कला है।

## 5.

## वर्तमान परिपेक्ष्य में वसुधैव कुटुम्बकम् की अवधारणा की प्रासंगिकता: विश्वमिथकसहितसागर के सन्दर्भ में

श्री संजू कुमार

असिस्टेंट प्रोफेसर, हिन्दी

राजकीय महाविद्यालय, भोजपुर, मुरादाबाद

डॉ० सरस्वती

असिस्टेंट प्रोफेसर, अर्थशास्त्र

राजकीय महाविद्यालय, भोजपुर, मुरादाबाद

विश्व में इसाई धर्म सबसे बड़ा है क्रमशः इस्लाम हिन्दू बुद्ध आदि हैं। वर्तमान में सभी धर्म अपने-अपने अस्तित्व की लड़ाई लड़ रहे हैं। इसी सन्दर्भ में भारत में कश्मीरी पंडितों का पलायन, सिखदंगा गुजरात दंगा, मुजफ्फरनगर दंगा, वर्तमान में दिल्ली का सांप्रदायिक दंगा जिसमें बयालिस से अधिक व्यक्तियों की मृत्यु हो चुकी है। इसी तरह की सांम्प्रदायिक घटनाएँ पूरे विश्व में होती रहती हैं। ये घटनाएँ क्यों होती हैं? वस्तुतः इन घटनाओं के मूल में हमारे अपने-अपने धार्मिक संस्कार हैं। धार्मिक संस्कारों का उद्भव सभी धर्मों के पौराणिक साहित्य से हुआ है। वर्तमान में कुछ धार्मिक संस्कार कर्मकांड व रुढिवाद में परिणित हो चुके हैं। इन कर्मकाण्डों में सूर्य-चन्द्र उपासना, मूर्ति पूजा, एकेश्वरवाद, नास्तिकवाद, आदि हैं। आज के कर्मकांड अलग-अलग सम्प्रदाय के लोगों में पूजित व संरक्षित हैं। अपनी जान पर खेलकर इन कर्मकांडी संस्कारों की सुरक्षा करना ही मनुष्य ने आज अपना लक्ष्य बना लिया है।

सांस्कृतिकसंस्कारों से व्युत्पन्न मानवीय व्यवहार ही मिथक कहा जाता है। मानव का यह मिथकीय व्यवहार न तो पूर्णतः सत्य है और न ही झूठ। निष्कर्षतः मिथक-साहित्य को परिस्थिति के अनुसार परिवर्तित किया जा सकता है। मिथक साहित्य के परिवर्तन से मानवीय व्यवहार में परिवर्तन संभव है। हमने इस शोध पत्र को इसी उद्देश्य से लिखा है; इस शोध पत्र में मिथक की अवधारणा, अर्थ, परिभाषा, विशेषता, प्रकार आदि को संक्षेप में सम्मिलित किया

गया हैं। साथ ही महत्वपूर्ण विश्व मिथक कथाओं का सांस्कृतिक तुलनात्मक अध्ययन भी प्रस्तुत है। देवी सौन्दर्यबोध व दैवी देवताओं के निवास स्थान का सांस्कृतिक वर्णन दर्शनीय है।

**शोध प्रारम्भ :-**



ब्रह्माण्ड कल्पित चित्र

अनन्त काल से ही पृथ्वी पर मानव की उपस्थिति कौतुहल का विषय रही है। जबसे मनुष्य ने दिमाग का इस्तेमाल शुरु किया, तब से इस प्रश्न का उत्तर खोज रहा है। हम कौन हैं, कहाँ से आये हैं? प्रारम्भ से ही हमारे पूर्वजों ने हमें ये ही समझाया कि मानव की उत्पत्ति ईश्वर की अनोखी देन है और हम उसकी अनुपम रचना है।



आदम व हौवा –कल्पित चित्र

“इसाई धर्म के मतानुसार वह पहला मानव आदम था जिसे ईश्वर ने बनाया था। इसी प्रकार हौवा को पहली औरत माना जाता है। कहा जाता है कि हम सब आदम और हौवा की संतान है ..... हम सभी मानवों के डीएनए की रचना में समानता (99.9) प्रतिशत तो बहुत ज्यादा है लेकिन अंतर (0.1) प्रतिशत बहुत कम है।”<sup>1</sup>

विश्व का पौराणिक साहित्य पृथ्वी पर मानव की उत्पत्ति की कहानी कहता है। सृष्टि उत्पत्ति की अति मानवीय घटनाओं से निर्मित ये कहानियां ही मिथक कही जाती हैं। वर्तमान में मिथक साहित्य शिक्षा के प्रत्येक क्षेत्र को प्रभावित कर रहा है। “ शिक्षा जीवन पर्यन्त चलने वाली प्रक्रिया है” ठीक इसी तरह मिथक भी मनुष्य के जन्मजात संस्कारों से लेकर मृत्यु उपरान्त संस्कारों को प्रभावित करता रहा है। सम्भवतः शिक्षा मरणोपरांत रुक जाती है, किन्तु मिथक अपनी सत्ता मृत्यु के बाद भी बनाए रखती हैं। स्वर्ग-नरक की जो मिथकीय अवधारणा है वह मृत्योपरांत ही प्रारम्भ होती है। अतः मिथक मनुष्य समाज को जन्म से लेकर मरणोपरांत प्रभावित करती रहती है।

मिथक की इस सनातन गति की पुष्टि करते हुए मेघ जी लिखते हैं कि—‘चार हजार साल पहले मिस्र सभ्यता में जीवित मनुष्यों का प्रमुख सरोकार ही मृत्यु के उपरांत का अमर जीवन था। वस्तुतः इस सभ्यता की धुरी ही मृतकोपासना थी, ..... वास्तु निर्माण पिरामिड थे।”<sup>2</sup> हिन्दू, मुस्लिम, इसाई आदि सम्प्रदाय की मूल अवधारणा यही कहती है कि मृत्यु के बाद आत्मा स्वर्ग-नरक का गमन करती है। रमेश कुन्तल मेघ जी की साहित्याकादमी पुरस्कृत रचना ‘विश्वमिथक सरित्सागर इन्ही विषयों को स्पष्ट करती है।

है—“तीन दशकों से मुझे ये विचार कौंध रहा है कि अगर कश्मीरी सोमदेव ग्यारहवीं सती में ‘कथासरित्सागर का प्रणयन कर सकते हैं तो मैं भी क्यों न मिथकों की आलेखकारी कर डालूँ।”<sup>3</sup> ‘विश्वमिथकसरित्सागर’ तेरह अध्यायों का विशालतम ग्रन्थ हैं। ग्रन्थ की विशालता के विषय में मेघ जी कहते हैं “इस ग्रन्थ में विश्वमिथकों का अध्ययन हुआ है, अतः मिथकीय एटलस में मेसापोटामिया, ईजिप्ट, चीन, भारत, ग्रीक, नार्डिक तथा केल्ट, रोम, जापान ..... अमेरिका आर्कटिका वृत्त आदि शामिल हैं।”<sup>4</sup>

आगे मेघ जी अहम् (मैं) वादी प्रवृत्ति के विषय में कहते हैं—“हमें शुद्धतावादी, एकल श्रेष्ठता वादी, राष्ट्रीय जीवन दृष्टि का परित्याग करना पडा है अध्ययनकी प्रवृत्ति तुलनात्मक मिथकयान है। इसलिए फालतू की समानताओं का तिरस्कार करना पडा है।” उपर्युक्त वर्णित विषय के आधार पर प्रश्न उठ खडा होता है कि मिथक क्या है? “सपना कि जादू, कि धर्म, कि अनुष्ठान, कि कथा, कि सामाजिक पंचांग, आखिर वह है कैसी।”<sup>5</sup> “विश्व की आद्य मिथकों की दो ही समस्याएं थी। एक यह सृष्टि कैसी हुई? दूसरी मानव कैसे उत्पन्न होता है।”<sup>6</sup>

यहाँ पर हम अन्य पुस्तकों से सन्दर्भ लेकर 'मिथक' को स्पष्ट करेंगे।

डॉ नगेन्द्र ने मानविकीपरिभाषिक कोश में मिथक को इस प्रकार परिभाषित किया है—  
"मिथक (पुराण कथा, धर्म कथा) का अभिप्रायः है कोई ऐसी कथा जो विचारणा एवम् आलोचना शक्ति से सर्वथा शून्य आदिम चेतना की स्वं स्फूर्त उद्भावना हो और जिसमें प्रकृति की शक्तियों का देह धारी या अर्द्धदेह धारी रूपों से प्रतिधान किया गया हो, जो अति प्राकृत एवम् अतिमानवीय कार्य सम्पन्न करते हो।"<sup>7</sup>

अंग्रेजी भाषा में मिथक मिथ यूनानी (ग्रीक) भाषा के माइथॉस से व्युत्पन्न हुआ है—  
जिसका अर्थ है आप्त वचन या अतर्क्य कथन।<sup>8</sup> इस प्रकार माइथॉस का अर्थ वस्तुतः (मुख से उच्चारित वाणी या शब्द है,) क्योंकि युनानियों के लिए माइथॉस का अर्थ होता था, बातचीत को ऐसा ढंग, जिसमें शास्त्र का तर्क और इतिहास की क्रमिकता न हो।<sup>9</sup>

डॉ0 शम्भूनाथ ने मिथक को इस प्रकार परिभाषित किया है — मिथक आदिम युग से ही रचे जाने लगे थे। एक सचेतन प्राणी के रूप में मनुष्य जाति के सैकड़ों साल के संघर्ष और आत्म पहचान के वे सांस्कृतिक बिंब रहे हैं।<sup>10</sup>

डॉ0 राजकुमार के अनुसार — सामूहिक अवचेतन में अवस्थिति निर्वैयक्तिक, सार्वभौमिक, सार्वकालिक, भाव प्रतिमाएं जो सदैव नवीन क्षेत्रीय रंग—रूप—कथ्य प्राप्त करके प्रतीकों, बिंबों तथा रूपकों के सहारे मूर्त हो उठती हैं, उनकी कथात्मक अभिव्यक्ति मिथक है।<sup>11</sup>

अब हम 'विश्वमिथकसरित्सागर' में उल्लेखित कुछ महत्वपूर्ण परिभाषाओं के माध्यम से 'मिथक' की आलोचनात्मक व्याख्या के साथ समझने की चेष्टा करेंगे। मिथक क्या है? यह सरलता से समझ में नहीं आता है अतः सूधी पाठकों हेतु कुछ परिभाषाओं की प्रसांगिक व्याख्याएं अनिवार्य रहेगी।

"ग्रीक दार्शनिक प्लेटो (ई0पू0 428—327) उन्होंने ग्रीक मिथकों को देवताओं का गलत तथा अनैतिक अंकन करने वाला घोषित किया। इससे युवक—युवतियों पर गलत प्रभाव पड़ता था। इसलिए उसने अपने प्रजातंत्र से कवियों तथा अन्योपदेशिक कथाओं को निष्काषित करने की वकालत की। उसके अनुसार मिथक एक मिथ्या उवाच है, झूठी नहीं। उसने माइथॉस के प्रतिवाद में लोगस की अधिष्ठापना की।"<sup>12</sup> बाइबिल, कुरान, गीता, रामायण, ओडिपस, आदि धर्म ग्रन्थों की मिथकीय कथाएँ कुछ हद—तक देवताओं के चरित्र का पतन करती ही हैं। प्लेटो की यह धारणा कि मिथ कथा देवता के चरित्र का पतन करती है तथा समाज के युवक—युवतियों के मन में देवी—देवताओं के प्रति गलत धारणा विस्थापित करती है एक तरह से सांस्कृतिक सत्य को उद्घाटित करती है। इसका एक और स्पष्ट प्रमाण ईद—उल—अजहा, नेपाल का पशुबलि मेला है, दोनो उपक्रम देवताओं को प्रसन्न करने के लिए मनाए जाते हैं। वस्तुतः ऐसी कथाएँ ही देवता के चरित्र का पतन करती हैं। अतः प्लेटो मिथक को मिथ्या कथा कहता है।

“मनोविश्लेषक सिग्मंड फ्रायड (1856—1893) के अनुसार—मिथक व्यक्ति के अवचेतन में दबे—ढके भयों तथा कामनाओं का नानारूपेण प्रतिबिम्बन हैं।”<sup>13</sup> ‘मेघ’ जी आगे कहते हैं “ग्रीक देवता देवेन्द्रजियस के दो पक्ष हैं। प्रकट रूप से वह ब्रजधारी देवता है, अप्रकट रूप से अपनी वासना की पूर्ति के लिए वह कभी सर्प, कभी वृषभ, कभी हंस आदि में कायान्तरित हो जाता है। मनुष्य का प्रकट रूप चेतन है तथा अप्रकट अवचेतन।”<sup>14</sup>

फ्रायड के मतानुसार—अवचेतन रूप से ही मिथक कथाओं का जन्म हुआ है। इसी अप्रकट रूप (अवचेतन) मन में काम इच्छाएं दबी रहती हैं। अतः आदिम मनुष्य ने काम—वासनाओं की तृप्ति हेतु की मिथकीय कथाओं का उन्मीलन (प्रणयन) किया है। भारत में रामायण तथा महाभारत के अध्यायों का तथा ग्रीक महाकाव्यों के अध्यायों का प्रारम्भ ऐसी ही काम—वासनाओं से हुआ है।

“कार्ल गुस्टाक जुंग (1876—1961) मिथक के विषय में फ्रायड के व्यक्ति अवचेतन के बजाय सामूहिक अवचेतन की मिथकीय अवधारणा को पुष्ट किया है।”<sup>15</sup>

जुंग का विश्वास था कि, प्रेम, सेक्स, भोग, नैतिकता आदि केवल एक व्यक्ति की ही इच्छा नहीं है यह तो समुदाय में रहने वाले प्रत्येक, प्राणी की इच्छा है अतः जुंग ने मिथक को सामूहिक अवचेतन का आद्यरूपात्मक बिम्ब माना है।

भाषा वैज्ञानिकों ने “मैक्समूलर ने मिथक को भाषा की बीमारी (रोग) बतलाया है।”<sup>16</sup>

मैक्समूलर ने ‘मिथक को भाषा का रोग’ क्यूं कहा यह पाठकों/शोधार्थियों के लिए चिन्तनीय विषय है। उदाहरणार्थ शब्दकोश की संरचना देखिए — द व्यंजन से दैवी, देवता, दशरत, दक्ष (धर्म) के प्रतीक है। इसी द व्यंजन से, दैत्य, दानव, दशानन (अधर्म) के प्रतीक है। अन्य उदाहरणों में ‘र’ से राम (धर्म) भी होता है, ‘र’ से रावण (अधर्म) भी होता है। इसी तरह की शाब्दिक संरचना से ही सांस्कृतिक सौन्दर्य का रचना मानी जा सकती है।

यही शाब्दिक संरचनावादी सांस्कृतिक मिथकीय सौन्दर्य, अमेरिका अफ्रीका, भारत में रंग भेद, नस्ल—भेद, स्पर्श—अस्पर्श के भाव पैदा करता है। इस तरह का भाषिक सौन्दर्य एक वर्ग विशेष के लिए ‘वरदान’ तथा कुछ एक वर्ग के लिए अभिशाप या (भाषा का रोग) ही जान पड़ता है।

**और अन्त में—**

रोला बार्थ (1915—1980) ‘मिथक’ यथार्थता को वाक् या वाच में अन्तरित कर देती है। अतः मिथक वाक् का उपचार भाषा की तरह नहीं किया जाना चाहिए। अतः मिथक संकेत विज्ञान का एक अंग है।”<sup>17</sup>

रोलाबार्थ मिथक में ‘टोटेमवाद की और संकेत किया है।

इस प्रकार मिथक की कोई सर्वमान्य परिभाषा नहीं है, मिथक वेत्ताओं मनोविश्लेषणवादियों, भाषाशास्त्रियों, नेतृत्ववेत्ताओं, आदि ने मिथक को अपने-अपने ढंग से परिभाषित व प्रमाणित किया है।

### ‘मेघ’ का मत व मिथकीय दृष्टिकोण

“मिथक पवित्र है, मिथक पूर्व-तर्कात्मक है, मिथक पूर्वएतिहासिक है, मिथक पूर्व-नैतिक हैं, मिथक चिरन्तन वर्तमान है, मिथक साम्य रूपकत्वात्मक है, आदि, आदि।”<sup>18</sup> वे अपने मिथकीय दृष्टिकोण की स्वीकृति हेतु कहते हैं—

“तथापि हमें विश्व-मिथक-आलेखकारी में मिथकों पर विश्वास करना लाजिमी नहीं है, बल्कि उनको स्वीकार करना अनिवार्य है हमने यही किया है। इसके बगैर तो हम एक डग भी आगे नहीं रख सकते। अतः मैं मिथक को स्वीकार करता हूँ।

### मिथकीय विशेषताएँ —

मिथक विशेषताओं में “मिथक विश्वास तथा आस्था की आधारभूमि पर अपनी सत्ता स्वीकार करती है तथा कर्म काण्डों के द्वारा अपनी शक्ति कायम रखती है, मिथक को पूरा समूह निर्मित करता है, गढता है, परिष्कृत करता है..... मिथक इतिहास में (नायकों, स्थानों, राजाओं और घटनाओं,) का दैवीकरण करके मिथकीय इतिहास बनाती है।”<sup>20</sup>

### मिथक के विविध प्रकार —

“मिथक विभिन्न रूप वाली होती हैं, सृष्टि ब्रह्माण्ड, जल-प्रलय, स्वर्ग-नरक, देवी-देवता, प्राणिशास्त्र, वनस्पतिशास्त्र, कायान्तरण रूप तथा ईहामृग रूपों वाली मिथक आदि।”<sup>21</sup> इनमें से हमने कुछ महत्वपूर्ण मिथकों का तुलनात्मक वर्णन किया है। जिनका विवरण अग्रलिखित है।

#### 1. आदिम युग में साम्यवाद की कल्पना —

मेघ जी काल मार्क्स के साम्यवादी समाज के समर्थक रहे हैं हजारी प्रसाद को उन्होंने अपना गुरु स्वीकार किया है ‘मेघ’ जी ऋग्वेद समाज में साम्यवाद की कल्पना कर रहे हैं। इस उद्घोषणा से यही प्रतीत होता है— “यह अनुमान असम्भव नहीं होगा कि ऋतिक समाज में कबीले एक साथ कार्य करते थे। श्रम सामूहिक था। तथा श्रम के उत्पाद यथेष्टः सीमित थे। उस समाज में न कोई धनी था, और न ही कोई निर्धनः न कोई स्वार्थी था न ही कोई संग्रह का लालची, हरेक सभी के लिए था, सब कोई हरेक के लिए थे। सामाजिक जीवन के लिए यही ऋत् नियम था। वस्तुतः यह आदिम साम्यवाद था।”<sup>22</sup> मार्क्स वाद के निन्दक व समर्थक पूरे विश्व के प्रत्येक क्षेत्र (धर्म

दर्शन, कला, विज्ञान) आदि में मिल जायेंगे। मिथकीय प्रश्न यही है कि क्या ऋग्वेद कालीन समाज साम्यवाद की प्राचीन संरचना है?

## 2. विश्वमिथकों में सूर्य व चन्द्र का तुलनात्मक सांस्कृतिक वर्णन –



### सूर्य की उपासना करते हुए नर-नारी

दूसरी मिथक निजंघरी कथाओं में हम सूर्य व चन्द्रमा कि मिथकों को लेते हैं। ग्रीक, जापान, ईजिप्ट, भारत, ईरान, चीन, इत्यादि देशों के प्राचीन ग्रन्थों में सूर्य व चन्द्रमा संबंधी बहुत ही मिथक कथाएं कही गयी हैं। भारत में हनुमान द्वारा सूर्य का निगल जाना। समुद्र मंथन से उपजे राहु-केतु द्वारा चन्द्रमा की कलाओं का सर्जन करना आदि। ईजिप्ट (मिस्र) में सूर्य के बेटों की कथाएं जिन्हें फिरोन की उपाधि दी जाती थी। चीन में सूर्य देवी (क्सीन्हें) के दस सूर्य पुत्रों की कथा। मेसा अमेरिका में अजटेक तथा माया सभ्यता के चार सूर्य पुत्रों की कथा आदि मिथकीय कथा सूर्य व चन्द्र से सम्बन्धित हैं। कर्ण (कुन्ती का पुत्र) भी सूर्य पुत्र था। भारत में सूर्य व चन्द्र वंश प्राचीन निजंघरों से ही उपजे हैं। सांस्कृतिक लक्षणों में भारत, चीन, जापान, मिस्र, अमेरिका, यूरोप, अधिकांश विश्व की मिथकीय कथाओं में सूर्य व चन्द्र की उपासना की जाती रही है। मुस्लिम सम्प्रदाय ईद-उल-मिलाद आदि तथा हिंदू महिलाएं अपने पति की लम्बी आयु का मिथकीय उपक्रम चन्द्रमा को साझी मानकर ही करती हैं। इस प्रकार प्राचीन कबीलाई सभ्यता से लेकर वर्तमान तक सूर्य व चन्द्र सांस्कृतिक मिथकीय कथाओं में बने हुए हैं।

‘मेघ जी’ सूर्य व चन्द्रमा की पुत्र उत्पत्ति के विषय में लिखते हैं—“सूर्य परम तेजस्वी है। विश्व कर्मा की पुत्री संजना उसकी पत्नी हैं, उनके वैवस्वत मनु, यमी सन्तानें, पैदा हुई हैं। आगे वह चन्द्रमा की सन्तानें होने की बात भी कहते हैं” चन्द्रमा (इन्द्र के समान ही) उच्छृखल और निर्बाधकामुक था। .....उसने बृहस्पति की पत्नी तारा का अपहरण करने उसे गर्भवती बना दिया .....उसकी सन्तान का नाम बुद्ध था।” 23

### 3. सृष्टि उत्पत्ति संबंधी मिथकीय कथाएं—



#### सृष्टि उत्पत्ति –कल्पित चित्र

विज्ञान से लेकर धर्म, दर्शन, कला, साहित्य में यह प्रश्न आज भी प्रमाणित नहीं हो सका है कि सृष्टि की व्युत्पत्ति कैसी हुई। सृष्टि उत्पत्ति को लेकर अपने-अपने मत व सिद्धान्त हैं। वैज्ञानिक सृष्टि का कारण बिग-बैंग सिद्धान्त से कल्पित करते हैं। प्राचीन मिथकीय कथाओं में यह ब्रह्म के अण्ड के दो टूक होने से विकसित हुई हैं। कोई इसे विश्वकर्मा के पंच स्वरूप से, कोई इसे पार्वती व शिव के रज से उत्पन्न हुई मानते हैं। सृष्टि के आरम्भ में क्या था? अन्त में क्या होगा? विभिन्न वैज्ञानिक, दार्शनिक व साहित्यिकसिद्धान्तों के बावजूद भी यह एक रहस्यमय पहेली है। प्रस्तुत ग्रन्थ में सृष्टि उत्पत्ति सम्बन्धी विश्व मिथक कथाओं का बड़ी रोचकता के साथ 'तुलनात्मक वर्णन किया गया है।

मेघ जी लिखते हैं—“विश्व मिथकयानों का समारम्भ ब्रह्माण्ड, एवम् सृष्टि उत्पत्ति से हुआ है। महत् जल-राशि के महा अन्धकार में तैरते ब्रह्म के अण्ड के दो टूक होने से, नीचे पाताल, ऊपर आकाश तथा बीच में पृथ्वी बनी। अन्य कारकों में सर्प, पक्षी, वृक्ष, चन्द्र, सूर्य मीन, कूर्म, वृषभ आदि है।”<sup>24</sup>

देवता व दैत्य की युगलबंधी पर लिखते हैं—“तियामत-मार्दूक (मेसोपोटामिया) नुट-गेब (मिस्र), ब्रह्मा-सरस्वती (भारत), गेइया-युरानस (ग्रीस), याग-यिन (चीन), इजाजानी- इजानामी (जापान)। इनमें भाई-बहन, पति-पत्नी, माता-पुत्र, पिता-पुत्री के बीच रिश्तों का नैतिक पार्थक्य नहीं था।”<sup>25</sup> इन सभी देवी-देवताओं के बीच भाई-बहन पति-पत्नी के रिश्ते थे। इन्हीं से सृष्टि की प्रणाली विकसित हुई थी। देवताओं के साथ-साथ असुर दैत्य भी पैदा हुए। “देव-असुर (भारत), जियस-टाइटन, ग्रीक आदि।”<sup>26</sup>

#### 4. पशुबलि, नरबलि मिथकों का वर्तमान समाज—



नेपाल के पशुबलि का मिश्रितचित्र

प्राचीन समय में मनुष्य कबीलों में संघ बना कर रहता था। खान-पान में वह शाकाहारी तथा मांसाहारी दोनो था। वर्तमान में भी अधिकांश मानव की मांसाहारी प्रवृत्ति परिलक्षित होती है। प्राचीन समय में मनुष्य को जिन पशुओं से भय रहता था सम्भवतः उन्हीपशुओं, पक्षियों को उसने देवता बनाकर पूजित किया। जैसे सर्प, बाज, गरुड, भालू आदि। टोटेमवाद का प्रचलन यही से हुआ। टोटेमवाद में कल्पित देवताओं को प्रसन्न करने के लिए नरबलि, पशुबलि की सांस्कृतिक मिथकीय प्रथा का जन्म हुआ। लोक-व्यवहार में प्रचलित विभिन्न प्रकार के कर्मकाण्ड देखे जाते हैं विश्व के अधिकांश देशों में कर्मकाण्डी संस्कृति में नर बलि, तथा पशुबलि दी जाती थी।

विश्व से नरबलि प्रथा समाप्त हो चुकी है किन्तु पशुबलि कर्म काण्डी प्रथा आज भी निरन्तर जारी है। इस्लाम मत के अनुयायी बकरा ईद (ईद-उल-अजा) अल्लाह को प्रसन्न रखने के लिए ही मानाते हैं।

नेपाल का पशुबलि मैला कर्म-काण्ड के लिए प्रसिद्ध है, जिसमें हजारों भैसों-बकरीयों आदि की बलि दी जाती है प्रस्तुत पुस्तक में इस तरह के तमाम नर बलि पशुबलि के सांस्कृतिक मिथकों का वर्णन मिलता है, नरबलि मिथक कथा को स्पष्ट करते हुए मेघ जी लिखते हैं— "अजेटक सभ्यता (मध्य अमेरिका) में ह्यूटली एक भयंकर रक्त-पिपासु देवता था। जिसे नर बलि दी जाती थी। वे बहुधा युद्धबन्दी होते थे। उनकी छाति चीरकर ताजे धडकते दिल (हृदय) की उस देवता को बलि दी जाती थी।" 27 इसी प्रसंग में सेडना की मिथक, भालू माता की मिथकीय कथा, चाल बाज रावेन की मिथकीय कथा, मिस्र के पिरामिडों की नर बलि कथाएं भी दर्शनीय हैं। अन्य कथाओं में देवी-देवताओं, दैत्य-दानवों के भौगोलिक परिवेश के विषय में चर्चा करेंगे।

5. देवी-देवताओं, दैत्य-असुरों के निवास स्थानों का तुलनात्मक सांस्कृतिक रूप —



**ग्रीक देवता जियस व उनका परिवार कल्पितचित्र**

विश्व मिथकीय संसार में ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति देवी-देवताओं के संभोग (काम-क्रीडा) के फलस्वरूप हुई है। मिथकयानों में दैत्य-दानव, सुर-असुर, देवता-गन्धर्व आदि का मिथकीय भूगोल है। अपनी सांस्कृतिक संरचना है। अपने-अपने निवास स्थान। देवताओं के निवास स्थान तथा दैत्यों के निवास स्थान का वर्गीकरण अलग-अलग है। कुछ देवता स्वर्ग में रहते हैं, कुछ पृथ्वी पर कुछ पर्वतों पर, कुछ गुफाओं में, कुछ समुद्र में, कुछ नक्षत्र व अलग-अलग ग्रहों पर। इसी तरह दैत्यों के निवास स्थान भी निश्चित हैं।

विश्व मिथक कथाओं में दैत्य नरक लोक (पाताल लोक) के वासी हैं। पृथ्वी पर तथा स्वर्ग में ऊधम (उन्माद) मचाने के लिए आते रहते हैं। निजंघर कथाओं में लोक वार्ताओं में, लोक विश्वासों में स्वर्ग का सिंहासन उत्तम है अर्थात् उच्चतम दर्जे का है। अधिकांश मनुष्य स्वर्ग के सिंहासन पर विराजमान या स्वर्ग में रहने की इच्छा का दिवास्वप्न नयनों में संजाये रहते हैं। पृथ्वी आदि गुफा, पर्वत, झील, नहरे, आकाश, ग्रह, समुद्र आदि का निवास स्थान का दर्जा मध्यम है। नरक लोक निवास स्थान अधःम दर्जे का है मेघ जी भौगोलिक परिवेश के विषय में लिखते हैं-



**मिस्र देवताओं के निवास स्थान ऐतिहासिकचित्र**



### जापान का फूजीयामा पर्वत –

“निजंघर कथाओं में जापानी देवता इजानागी-इजानामी ‘फूजीयामा पर्वत’ पर रहते थे। ग्रीस देवता जिअस, तथा उनका पूरा परिवार ‘ओलिम्पस पर्वत’ पर रहता था। भारत में शिव-पार्वती, तथा उनका पूरा परिवार हिमालय पर्वत की केंदार घाटी निवास करते थे। मिस्र के देवता भी गीजा के पर्वतीय रूपी पिरामिडों पर निवास स्थान बनाकर रहते थे।”<sup>28</sup> भारत में भी बालि, सुग्रीव, हनुमान आदि सांस्कृतिक पात्र गुफाओं में निवास स्थान बनाकर रहते थे। भारतीय संस्कृति से संबंधित इक्यावन शक्ति पीठों के विषय में मेघ जी लिखते हैं – “मातृ सत्तात्मक व्यवस्था की क्षीणता तथा प्रत्याहरण का प्रचण्ड उदाहरण सतीमिथक है। सती पहली बार खुद स्वतंत्र निर्णय लेकर अपने पिता के यज्ञोत्सव में शामिल होती है, जिसमें उसके पति शिव आमंत्रित है। इसी दोहरी चुनौती से क्रोधित शिव सती के अंग-अंग (प्रत्यंग) काटकर नृत्य करते हैं जहाँ-जहाँ भी सती के अंग गिरते हैं.....वे इक्यावन शक्ति पीठ है।”<sup>29</sup>

इसी प्रसंग में पंच केंदार, बाहर ज्योतिर्लिंग की मिथकीय भूगोल की कथा, तथा अजेटकों के सात गुफाओं वाला निजन्धरी पर्वत की कथा, जापान के फूजीयामा पर्वत की कथा (जिसमें इजामामी-इजानामी) देवता रहते थे। साथ ही मिस्र, ग्रीक, पर्शिया, अफ्रीका आदि देशों की सभ्यताओं में फैली मिथकीय कथाओं का भौगोलिक परिदृश्य विश्व संस्कृति के मानव रूप पर खुल-खुल पडता है।

अब हम प्राणिशास्त्र, वनस्पतिशास्त्र देवी-देवताओं के ईहामृग स्वरूप का वर्णन करेंगे।

### 6. प्राणिशास्त्र की मिथककथाओं का सांस्कृतिक रूप-

मेघ जी कहते हैं-“भारत की वंशपरम्परा कश्यप (कछवा-कछयप) गौतम (वृषभ) कौशिक वंश (उल्लू) माडूंक्य (मेढक) वत्स (बछडा) शौनक (श्वान-कुत्ता) आदि पशुओं के नाम से उपजे हैं। ईजिप्ट की रानी गिद्ध के वस्त्र पहनती थी। ईहा मृगों में ‘होरस’

बाजमुखी देवता है। आइबिस पक्षी के सिर वाला देवता (थोर) है। दादूर (मेढक) प्रसवधात्री हैं, चमगादड़ पक्षी यूरोप में दैत्य, तथा अफ्रीका में कबीलों के वंशज के रूप में स्वीकृत है। बिल्ली को भारत, जापान, तथा चीन में अपशकुन माना जाता है। वृषभ मोहनजोदड़ों का कुल वंशज का प्रतीक है। 'मोर' कार्तिकेय का वाहन है। चुहा जापान में सौभाग्य का प्रतीक है। 'भेडिया' चीन में स्वर्ग का द्वारपाल माना जाता है।<sup>31</sup>

'मेघ' जी आगे लिखते हैं " कि मनुष्य ने अपनी वंश परम्परा के साथ अधिभाषा भी पशु-पक्षियों के आदि प्रकरण से ही गढ़ी है। "गो जैसा सीधा, लोमड़ी जैसा चालाक, सियार सा धूर्त, शेर सा शूरमा, बिल्ली जैसा भीगना (भीगी बिल्ली) आदि प्रकरणों से ही भाषा को भी गढ़ा है।"<sup>32</sup> इससे सिद्ध हो जाता है कि मनुष्य की निर्मित भाषा का संबंध भी प्राणिशास्त्र तथा वनस्पति शास्त्र से है।

## 7. वनस्पति शास्त्र और मानव—

'मेघ' जी वनस्पति शास्त्र और मानव के विषय में लिखते हैं "मिथकीय भूगोल की तरह छोटा-मोटा, मिथकीय वनस्पतिशास्त्र तथा प्राणिशास्त्र भी है। अक्षय वृक्ष सृष्टि में उत्पन्न सबसे पहले माना जाता है, पारिजात स्वर्ग का वृक्ष है, कल्पवृक्ष से इच्छानुसार वस्तुएं तथा उपादान प्राप्त हो जाता है। कदम्ब पवित्र है क्योंकि कृष्ण इसी की छांह में मुरली बजाते थे। वट वृक्ष पवित्र है क्योंकि सावित्री ने इसके नीचे ही यम से मृतक पति सत्यवान का जीवन वापस लिया था .....पीपल कालिदास को भी प्रिय रहा था क्योंकि इसके पत्त चलदल हैं अर्थात् हिलते रहते हैं।"<sup>33</sup> हमारे ऋषियों मुनियों ने अपने ज्ञान के आधार पर वनस्पति शास्त्र को मानवीय संस्कारों से जोड़ दिया। जिसकी उपयोगिता आज भी दिखाई पड़ती है।

अब हम देवी-देवताओं के ईहामृग कायान्तरण की सांस्कृतिक मिथक का वर्णन करेंगे।

## 8. देवी देवताओं की ईहा मृग और कायान्तरण रूप की कायांतरित मिथक—

प्रथम दृष्टयता ईहामृग दो विभिन्न प्रजातियों (जलचर, भू-चारी, व्योमचारी) के आधे-आधे अंगों का विलयन होकर एकदेह में अंतः संधान हैं।<sup>35</sup> जबकि कायान्तरण में एक ही काया पूर्ण रूप से अन्य बिल्कुल काया हो जाती है जैसे लिण्डा से समागम करने के लिए ग्रीक देवता जियस हंस हो जाता है। इन्द्र से समागोपरान्त अहल्या पाषाणशिला बन जाती है या यूरोपा का अपहरण करने को जियस वृषभ बन जाता है।<sup>36</sup> इसी प्रसंग में विष्णु के दशावतार (नृसिंह मत्स्य, कच्छप आदि) कायान्तरण रूप है।

## 9. विश्व महादेवी और उनके सौन्दर्य का सांस्कृतिक मिथ—



कल्पितचित्र— दैवी दुर्गा व महिषासुर

दैवी सौन्दर्य बोध का यहाँ तात्पर्य महादेवी के सौन्दर्य से है जिसके बल पर वह असुरों का संहार करके स्वर्ग तथा पृथ्वी का सिंहासन बचाने में कामयाब रहती है। मिथकों में शत्रु को सदैव ही असुर और दानव बनाकर पेश किया जाता है वे अप-लौकिक बुराईयों के प्रतीक हैं। देवता हमेशा अपनी मिलिक्यत स्वर्ग के राज्य छिन जाने की आशंका से भयभीत रहते हैं। "मेघ जी कहते हैं—दैवी दुर्गा ने शम्भु— निशम्भु को अपने प्रेम सौन्दर्य से छलते हुए उसका वध किया था।"37 उर्वशी, रंभा, मेनका, तिलोत्तमा आदि स्वर्ग अप्सराएं भी ऋषियों को पवित्र संभोग में लिप्त करके इनकी तपस्या भंग करती हैं।"38 अन्य उदाहरणों में विष्णु का कृत्य देखिए— विष्णु ने छल—कपट द्वारा मोहिनी रूप धरकर समुद्र मंथन से निकलते हुए अमृत का पान देवताओं को ही कराया था। राहु—केतु दैत्य समुद्र मंथन की ही उपज हैं। राहु द्वारा ही चन्द्रमा पर ग्रहण की प्रक्रिया प्रारम्भ की गयी थी। "वनराज बालि की पत्नि 'तारा' समुद्र मंथन से निकली थी।"



दैवी ऐथना ग्रीक/यूनान

भारतीय मिथकों में सौन्दर्य वैभव की देवी 'लक्ष्मी', पराक्रम व तेजकी देवी दुर्गा, कला व ज्ञान की देवी सरस्वती, .....अन्य देशों में भी नारी शक्ति के अपने-अपने आद्य रूप हैं।"39 चीन की नी-कुआ देवी एक साथ मानव जाति की सर्जक तथा ब्रह्माण्ड को संहार से बचाने वाली है।"40 श्री लक्ष्मी भारतीय मिथकों में श्री, सौन्दर्य और ऐश्वर्य सौभाग्य, और शुभम की देवी है।"41 दूसरे अनुपाठ में लक्ष्मी अपने पिता प्रजापति की देह से पूर्ण रूपेण विकसित मुस्कुराती हुई प्रकट हुई थी ।

ऐसे ही ग्रीक देवी ऐथना भी देवेन्द्र जियस की ललाट से उत्पन्न हुई थी।"42

10. विश्वमिथक सरित्सागर में वर्णित कुछ रोचक मिथक कथाएं भी हैं—“देवार्षि नारद मुनि .....सबसे बड़े चुगल खोर है, जो देवताओं विशेष रूप से नारायण विष्णु के पास जाकर स्वर्ग-पृथ्वी-पाताल की खबरे मानों इन्टरनेट व फेसबुक से पहुँचाते हैं।"43 इसी प्रकार "ब्रह्मा के चार मुख कैसे हुए इसका मिथक भी दर्शनीय है— "ब्रह्मा ने सर्वप्रथम नारी संरचना की रचना की — शतरूपा, सरस्वती, सावित्री, गायत्री या ब्रह्माणि। जब उसने अपनी देह से अविभूत सुन्दर बाला को देखा तो उस पर आसक्त हो गया; वह उसे चकित होकर देखने लगा जिससे उसके चार मुख हो गये।"44

सगर की पत्नि को ऋषि 'और्व' ने साठ हजार बीजों वाला एक काशीफल खाने को दिया, जिससे उसकी पत्नि सुमिति को साठ हजार पुत्र पैदा हुए। .....समतुल्य 'ग्रीक मिथक में गेइआ- यूरानस से पचास शिरों तथा सौ पैरो वाला छः जाइंटों मस्तक पर एक अतिरिक्त आंख वाले तीन साइक्लोपो तथा तेरह ताइटनों को पैदा किया था।"45

आधुनिक युग की तरह प्राचीन मिथकों में प्रद्योगिकी का वर्णन मिलता है "भारत के मिथकयानों में इन्द्र व कुबेर (दिव्य रथ) का प्रयोग करते थे। रावण के पास अक्षय रथ था। राम के पास धर्म रूपी .....ग्रीक देवता 'हेफेस्टस' एक बदसूर लौहकार देवता था।"46

एक अन्य मिथक में शाक्त पर शैव मत की विजय का रोचक वर्णन मिलता है "जब काली नृत्य प्रतियोगिता में नग्नता की आशंका से अपने वाम पद को सिर तक नहीं उठाती और शिव यह मुद्रा साध लेते हैं तब शैव मत विजय हो जाता है।"47 भारत में शिव की नृत्य करती नटराज की प्रतिमा नृत्य प्रतियोगिता की ही प्रतीक धारावाहिक है।

### निष्कर्षतः—

समस्त उपर्युक्त अध्ययन के अनुसार हम निष्कर्ष दे सकते हैं कि मिथक एकैक इकाई के रूप में हमारे सामने प्रकट हुई हैं; इसका एक मानस रूप रहा होगा। विश्व की अधिकांश सभ्यता में जल-प्रलय की मिथक मिली है। सृष्टि का आरम्भ भी एकैक इकाई है। सूर्य (अग्नि) के उपासक सभी सभ्यताओं में मिले हैं। सभी सभ्यताओं में देवता तथा दैत्य उपस्थित हैं। फिर भी पौराणिक साहित्य में कितना साम्य या वैषम्य है, यह वर्तमान में शोध का विषय है।

इन्हें विज्ञान की व्याख्यात्मक कसौटी पर कसना जरूरी है। मिथकीय ग्रन्थों में कितना विज्ञान है कितना मिथक है यह आने वाला युग निर्धारित करेगा। प्लेटो ने कहा था कि—“दार्मिक ग्रन्थ देवताओं के चरित्र का पतन करने वाले होते हैं। अरस्तु ने मिथक को गल्प कथा या मनगढत कथा कहा है। एक अन्य चर्चित परिभाषा मैक्समूलर की जिन्होंने मिथक को भाषा की बीमारी या भाषा का रोग कहा है।” 48 अधिकांश मिथक शास्त्रियों की दृष्टि में मिथक अपने समय का भोगा हुआ यथार्थ

है। शोध पत्र में मिथक को यथार्थ की दृष्टि से कसा भी गया है। शोध पत्र की भाषा मिथकीय शब्द भंडार है। विश्व मिथकों में सामाजिक व सांस्कृतिक चेतना आदि ऐसे दर्जनों विषय मिथकीय विमर्श से निकलकर हिन्दी साहित्य की गंगा धारा के लिए बह निकले हैं अतः

**मैं आशा करता हूँ कि मिथक की इस पुनीत गंगा—**

धारा में डुबकी लगाकर शोधार्थी इसको गदला न करके इस जनमानस के लिए अमृतमय बनायेगे। इसी मंगल कामना के साथ मैं ‘मेघ जी’ के प्रति कृतज्ञता प्रकट करता हूँ।

**सन्दर्भ ग्रन्थ सूची:—**

- डॉ विनीता सिंघल: जीनोमयात्रा, राष्ट्रीय पुस्तक न्यास दिल्ली, सन् 2019, पृष्ठ 42
- रमेश कुंतल मेघ: विश्वमिथक सरित्सागर, वाणी प्रकाशन दिल्ली, सन् 2015, पृष्ठ 16
- ‘वहीं’, पृष्ठ संख्या 1 ।
- वहीं’, पृष्ठ संख्या 235 ।
- वहीं’, पृष्ठ संख्या 231 ।
- वहीं’, पृष्ठ संख्या 232 ।
- डॉ नगेन्द्र सम्पादक : मानविकी परिभाषिक कोश (साहित्य खंड), राजकमल प्रकाशन दिल्ली, सन् 1998, पृष्ठ संख्या— 177 ।
- डॉ नगेन्द्र: मिथक और साहित्य, नेशनल पब्लिशिंग हाऊस, दिल्ली, सन् 1988, पृष्ठ संख्या 06 ।
- सिंह रमेशचंद्र: मिथक का भाषिक स्वरूप (निबन्ध) संकलित— शंभूनाथ: मिथक और भाषा, वाणी प्रकाशन, दिल्ली, सन् 1981, पृष्ठ 208 ।
- शंभूनाथ: हिन्दू मिथक आधुनिक मन, वाणी प्रकाशन, दिल्ली, सन् 2019, पृष्ठ 11 ।

- डॉ राजकुमार: नयी कविता के मिथक काव्य, अंकुर प्रकाशन, दिल्ली सन् 1989, पृष्ठ 46
- रमेश कुंतल मेघ: विश्व मिथक सरित्सागर, वाणी प्रकाशन सन् 2015 पृष्ठ 250।
- 'वहीं' पृष्ठ – 252
- 'वहीं' पृष्ठ – 252
- 'वहीं' पृष्ठ – 252
- 'वहीं' पृष्ठ – 276
- 'वहीं' पृष्ठ – 255
- 'वहीं' पृष्ठ – 14
- 'वहीं' पृष्ठ – 15
- 'वहीं' पृष्ठ – 238
- 'वहीं' पृष्ठ – 263
- 'वहीं' पृष्ठ – 04
- 'वहीं' पृष्ठ – 78
- 'वहीं' पृष्ठ – 123
- 'वहीं' पृष्ठ – 123
- 'वहीं' पृष्ठ – 123
- 'वहीं' पृष्ठ – 179
- 'वहीं' पृष्ठ – 301
- 'वहीं' पृष्ठ – 304
- 'वहीं' पृष्ठ – 304
- 'वहीं' पृष्ठ – 314
- 'वहीं' पृष्ठ – 310
- 'वहीं' पृष्ठ – 321
- 'वहीं' पृष्ठ – 334
- 'वहीं' पृष्ठ – 329
- 'वहीं' पृष्ठ – 329
- 'वहीं' पृष्ठ – 411

- 'वहीं' पृष्ठ – 411
- 'वहीं' पृष्ठ – 419
- 'वहीं' पृष्ठ – 416
- 'वहीं' पृष्ठ – 422
- 'वहीं' पृष्ठ – 422
- 'वहीं' पृष्ठ – 472
- 'वहीं' पृष्ठ – 510
- 'वहीं' पृष्ठ – 564
- 'वहीं' पृष्ठ – 418
- 'वहीं' पृष्ठ – 13
- 'वहीं' पृष्ठ – 276

## 6.

## भारतीय संस्कृति और दिनकर कृत संस्कृति के चार अध्याय

डॉ. विजेंद्र प्रताप सिंह

सहायक आचार्य, हिंदी

राजकीय महाविद्यालय गोंडा, अलीगढ़, उ०प्र०

रामधारी सिंह दिनकर द्वारा गद्य तथा पद्य दोनों विधाओं में विपुल साहित्य का सृजन उनका बहुमुखी प्रतिभा सम्पन्न होना सिद्ध करता है। पद्य के क्षेत्र में उर्वशी, कुरुक्षेत्र, रश्मिस्थी, हुंकार जैसी साहित्यिक कृतियां जहां उनके कवि रूप की प्रतिष्ठा करती हैं तो गद्य के क्षेत्र में निबंध संग्रह, यात्रा वृतांत, संस्मरण और डायरी तो उनके एक गंभीर गद्यकार होने को प्रमाणित करती ही हैं, साथ ही उनकी कालजयी कृति 'संस्कृति के चार अध्याय' उन्हें संस्कृति आचार्य के रूप में भी प्रतिष्ठित करती है। सन् 1956 में साहित्य अकादमी द्वारा पुरस्कृत 'संस्कृति के चार अध्याय' भारतीय संस्कृतति पर गंभीर चिंतन का परिणाम है।

राष्ट्रप्रेम और संस्कृति चिंतन दिनकर के साहित्य लेखन के प्रमुख बिंदु रहे हैं। पद्य के इतर गद्य में भी उनका संस्कृति चिंतन प्रमुखता से प्रस्तुत हुआ है। इतिहास, संस्कृति और परंपरा तीनों परस्पर जुड़े हुए विषय हैं तथा इन तीनों का प्रभाव प्रत्यक्ष एवं परोक्ष दोनों ही रूपों में साहित्य एवं संस्कृति पर पड़ता है। किसी भी देश का समृद्ध एवं महान साहित्य संस्कृति और परंपरा से संबद्ध रहते हुए उसका अभिसिंचन करता है।

दिनकर द्वारा 'संस्कृति के चार अध्याय' ग्रंथ में भारतवर्ष के सांस्कृति के लगभग पांच हजार वर्ष के सुदीर्घ इतिहास को प्रमुख रूप से चार क्रांतियों में विभाजित कर उसके आकलन का प्रयास किया गया है। प्रथम क्रांति में आर्यों के भारत में आगमन एवं आर्य तथ द्रविड़ संस्कृतियों के सामंजस्य को रखा गया है। द्वितीय क्रांति में वेद विरोधी, अनीश्वरवादी जैन तथा बौद्ध धर्म के उदय को रखा गया है। भारत में इस्लाम का आगमन, भारतीय संस्कृति से इस्लाम का संघर्ष तथा उसके प्रभाव आदि को तृतीय क्रांति के रूप में रखा गया है तथा चतुर्थ क्रांति में यूरोपीय संस्कृति के आगमन, हिंदू, इस्लाम संस्कृति का नवजागरण का रखा गया है। संक्षेप में कहा जाए तो 'संस्कृति के चार अध्याय' ग्रंथ भारत की सांस्कृतिक झांकी प्रस्तुतकर्ता ग्रंथ होने के साथ यह भारत का सांस्कृतिक इतिहास भी है।

### प्रथम क्रांति :-

प्रथम क्रांति पर विचार करते समय प्रमुख विवादस्पद प्रश्न उपस्थित होता है कि भारत के मूल निवासी कौन हैं। इस संबंध में दिनकर के मत से प्रतीत होता है कि भारत में सबसे पहले नीग्रो जाति के लोगों का आगमन हुआ और उनके बाद ऑस्ट्रिक या आग्नेय जाति के लोगों का। दिनकर के शब्दों में “आज भारत के वनों में जो जातियां रहती हैं, वे मुख्यतः इन्हीं दो जातियों की संताने हैं। तब कई दलों में रोम सागर के पास से मेडिटेरिनियनी लाग आये जिन्होंने भारत में द्रविड़ सभ्यता की स्थापना की। उसके बाद तीन या चार दलों में आर्य आये।” (दिनकर: हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं. 20) और इसी प्रश्न से एक और प्रश्न जुड़ता है वह है आर्य बनाम द्रविड़। इस संबंध में दिनकर जी का स्पष्ट मत रहा कि भारत में आर्यों के आगमन से पहले ही द्रविड़ जाति भारत में बसकर अपनी सभ्यता का बहुत अच्छा विकास कर चुकी थी। धर्म,सदाचार,पूजा-पाठ जैसी रीतियां जो कि आर्य संस्कृति का प्रमुख अंग बनी पहले से ही द्रविड़ संस्कृति में विद्यमान थीं। दिनकर के शब्दों में—“ जहां तक जाना जा सकता है, भारतवर्ष की इतिहास यह मिलता है कि यहां द्रविड़ पहले और आर्य बाद को आये थे और द्रविड़ों के भी पूर्व यहां नीग्रो और ऑस्ट्रिक जातियों के लोग बसे थे।.....आर्य जब इस देश में बस गये तथा द्रविड़ आदि जनता के साथ उनका संबंध सुदृढ़ हो गया, तब संस्कृति का वह बुनियादी रूप तैयार होने लगा जिसे हम हिंदू या भारतीय संस्कृति कहते हैं।” (दिनकर:वेणुवन, पृष्ठ सं.43) हड़प्पा के उत्खनन में शिव की मूर्तियों के आधार इतिहासकारों के कथन कि आर्यों से पूर्व इस देश में शिव पूजा का प्रचलन था, से सरोकार रखते हुए दिनकर मानते हैं कि “पीछे जब आर्य और आर्येत्तर जातियां समन्वित हुईं तब उनकी रूद्र और शिव संबंधी कल्पनाएं एकाकार हो गईं जिनके परिणामस्वरूप हमें शैवधर्म की परंपरा प्राप्त हुई है।” (दिनकर:वेणुवन, पृष्ठ सं.45) इससे स्पष्ट होता है कि हिंदू धर्म के सभी तत्व मात्र आर्यों के नहीं हैं बल्कि उनमें द्रविड़ का भी योगदान है। वर्तमान हिंदू धर्म में प्रचलित रीतियां आर्यों से पहले से ही प्रचलन में थीं और आर्यों द्वारा उन्हें इच्छा या अनिच्छा से ग्रहण किया गया। आर्यों एवं द्रविड़ों के सम्मिश्रण से उत्पन्न संस्कृति के संबंध में दिनकर कहते हैं कि “अब यह जानने का कोई उपाय नहीं है कि हमारी संस्कृति का कौन सा अंग किस जाति की देन है तथा कौन विचार किस जाति के साथ आये थे। फिर भी .....अनुमान होता है कि भारतीय संस्कृति किसी एक जाति की रचना नहीं है, उसमें भारत में आकर यहां बस जाने वाली अनेक जातियों के अंशदान हैं।” (दिनकर:वेणुवन, पृष्ठ सं.44)

संस्कृति के संबंध में दिनकर का एक मत बहुत ही महत्वपूर्ण है कि जो जाति केवल देना ही जानती है, लेना कुछ भी नहीं, उसकी संस्कृति का एक दिन दिवाला निकल जाता है। भारतीय संस्कृति अपनी अक्षुण्णता को बनाए रख पाई क्योंकि उसने अन्य संस्कृतियों की अच्छी बातों को बिना किसी संकोच के ग्रहण किया। यूनानियों से भारतीयों ने ज्योतिष सीखा।

अरबों से मास फल, वर्षफल निकालने की ताजिक विधि सीखी। भारत ने विश्व को भारतीय अंकों का अंतरराष्ट्रीय रूप दिया। अतः आदान प्रदान की संस्कृतियों को समृद्धता प्रदान करते हैं।

दिनकर ने भारत की सामासिक संस्कृति का पक्ष बहुत ही सबलता के साथ रखा। जहां उन्होंने निर्भीक होकर कमियों को स्वीकारा वहीं उन्होंने विशेषताओं का बखान भी किया। भौगोलिक, सामाजिक, सांस्कृति और भाषिक भिन्नताओं के साथ भारत बहुआयामी विविधताओं को देश है। बहुत विभेदक तत्वों की विद्यमानता के साथ ही धार्मिक एकता का सूत्र महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। रामकथा, महाभारत, कृष्णगाथा उत्तर से दक्षिण पूर्व से पश्चिम सभी दिशाओं में पृथक पृथक भाषाओं में प्रचलित रहते हुए जनमानस को एक सूत्र में बांधे हुए है। भारतीय जनमानस की एकता का वास्तविक आधार भारतीय दर्शन एवं साहित्य है, जो कि वैचारिक स्तर पर लोगों को परस्पर जोड़े हुए है। दिनकर के अनुसार “ भाषा की दीवार टूटते ही, उत्तर भारतीय और दक्षिण भारतीय के बीच कोई भेद नहीं रह जाता है।” (दिनकर:वेणुवन, पृष्ठ सं.137) भारत में आर्यों के आगमन के पश्चात ही विभिन्न जातियों की संस्कृतियों के मध्य समन्वय का क्रम आरंभ हुआ फलतः आर्य या हिंदू संस्कृति का प्रादूर्भाव हुआ। दिनकर के शब्दों में “असल में जिसे हम हिंदू संस्कृति कहते हैं, वह किसी एक जाति की देन नहीं, बल्कि इन सभी जातियों की संस्कृतियों के मिश्रण का परिणाम है।”(दिनकर: हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं. 12)

## द्वितीय क्रांति –

वेदों के लिखित रूप में आने से पहले निश्चित रूप से उनका मौखिक रूप विद्यमान रहा होगा। प्रत्येक वेद से संबंधित कुछ ब्राह्मण ग्रंथ प्राप्त होते हैं। नाम से माना जा सकता है कि वेदों से संबंधित इन ग्रंथों की रचना ब्राह्मणों द्वारा की गई होगी। आर्यों की प्रधान धार्मिक गतिविधि यज्ञ थी। ब्राह्मण ग्रंथ मुख्यतः कर्मकांडी ग्रंथ हैं जिनमें यज्ञ, परिवार, सामाजिक आचारण संबंध विस्तारित वर्णन मिलता है। वैदिक साहित्य के बाद जो ग्रंथ प्रमुख माने गये उन्हें उपनिषद कहा गया। दिनकर ने उपनिषदों को वेदों के विकास की कड़ी माना है। उपनिषदों की संख्या बहुत है क्योंकि इनकी रचना बहुत बाद तक पाई जाती है। अकबर के शासन काल तक में अल्लोपनिषद की रचना उपनिषदों की लम्बी यात्रा का प्रमाण है।

उपनिषदों में मानव जीवन के लिए सच्चे सुख की अनिवार्यता पर बल दिया गया जिसमें सामान्य भाषा में मोक्ष कहा जाता है। इसे ही जीवन और मृत्यु के बंधन से मुक्त होना कहा जाता है। उपनिषदों में मोक्ष के समक्ष स्वर्ग के सुखों को भी तुच्छ बताया और वास्तविक सुख या स्वर्ग की विद्यमानता लौकिक सुख में ही है। इस संबंध में दिनकर का कथन है कि “भारतीय दर्शन में निराशावाद की एक हल्की परंपरा का आरंभ उपनिषदों में ही होता है और

यहीं परंपरा उपनिषदों के पूर्ण विकास युग में आकर पुष्ट एवं जैन तथा बौद्ध दर्शनों में जाकर प्रचंड हो उठी।” (दिनकर, हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं.47) संभवतः यही कारण है कि जहां संहिताओं तथा ब्राह्मण ग्रंथों में वैराग्य और संयास की बात नहीं की गई परंतु उपनिषदों में वैराग्य और संयास प्रमुख है।

उपनिषदों में द्वैतवाद का वर्णन मिलता है और मानव का ध्यान देवी देवताओं से हटाकर निराकार ब्रह्म की ओर लगाने की बात करते हैं। उपनिषद में कर्मफल की प्रधानता है और धार्मिक कर्मकांड भाग्यवाद को प्रमुख मानता है। उपनिषदों के अनुसार व्यक्ति के अच्छे कर्म ही उसे जीवन मरण के प्रपंच से मुक्त कर सकते हैं और इसी से मानव को मोक्ष की प्राप्ति हो सकती है। जैसा कि अधिकांश धार्मिक ग्रंथों में है उपनिषदों में भी बहुत सी विरोध भाषी बातें हैं। इस संबंध में दिनकर का कथन है कि “उपनिषद कभी तो ब्रह्म को निर्विकार कहते हैं और कभी यह कहते हैं कि उसी ने सृष्टि की रचना की, वे कभी आत्मा और परमात्मा में अभेद मानते हैं और कभी यह कहते हैं कि परमात्मा सर्वशक्तिमान और आत्मा सीमित है।” (दिनकर, हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं.57)

जैन धर्म बौद्ध धर्म से भी प्राचीन है। दिनकर के मतानुसार जैन धर्म वैदिक धर्म जितना प्राचीन है। महावीर वर्द्धमान चौबीसवें जैन संत थे। जैन धर्म में अहिंसा पूर्णतः वर्जित है। जैन धर्म का आधार दर्शन अनेकांतवाद है जो सत्य के अनेक पक्षों को स्वीकृति प्रदान करता है। इसमें किसी एक सत्य के प्रति हठधर्मिता नहीं है। दिनकर के अनुसार “वह वैदिक धर्म से ही निकला था औश्र रूप उसका जो भी रहाहो, मगर लक्ष्य उसका वैदिक धर्म का सुधार था। .....ब्राह्मणों के विशेषाधिकार की अवहेलना, यज्ञ का विरोध और अहिंसा की स्थापना—इन्हें बातों को लेकर जैन वैदिक धर्म से अलग हुए थे।” (दिनकर, हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं. 70)

बौद्ध धर्म उसके बाद का है। बौद्ध धर्म में अहिंसा की सीमा प्राप्त होती है और इसके अनुसार स्वयं किसी जीव की हत्या मत करो। जैन धर्म की तरह ही बौद्ध धर्म का प्रमुख ध्येय वैदिक धर्म की कुरीतियों का विरोध था। महात्मा बुद्ध ने वैदिक धर्म के मूल पर प्रहार नहीं किया सिर्फ वैदिक धार्मिक कुरीतियों का विरोध किया। इस संबंध में दिनकर का मत है कि “बौद्ध धर्म कोई नया धर्म नहीं बल्कि वैदिक धर्म का ही एक संशोधित रूप है। असल में अपनी कुरीतियों से लड़ने के लिए वैदिक धर्म ने ही बौद्ध धर्म का रूप लिया था, जैसा कि वह प्रत्येक संकल काल में लेता रहा है।” (दिनकर, हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं. 81) वैदिक धर्म की तुलना में बौद्ध धर्म एक व्यावाहारिक धर्म था। कर्मकांड के बोझ तले दबी हुई सहज भाव से वैदिक कर्मकांड मुक्त बौद्ध धर्म की ओर आकृष्ट हुई। बुद्ध क्षत्रिय थे, इसलिए ब्राह्मण उनकी ओर न जा सके। वैश्यों एवं शूद्रों को यह धर्म बहुत भाया क्योंकि बुद्ध जाति प्रथा के विरुद्ध थे और हिंदू धर्म का मूल आधार ही जाति है। परंतु नियम तो बौद्ध धर्म में भी कम न

थे। इस संबंध में दिनकर विचारानुसार समाज में जो वर्ण ब्राह्मण वर्ग से जितनी दूर था, वह बौद्ध धर्म की ओर उतने ही वे से खिंचा। बुद्ध के शिष्यों को इस बात की छूट दी कि वे उनकी बात को तभी माने जब उनकी आत्मा उसे स्वीकार करे। महात्मा बुद्ध ने बुद्धि तत्व का प्रधानता दी। जिन प्रश्नों का समाधान बुद्धि द्वारा संभव नहीं उन्हें बुद्ध ने न जानने की कोटि में डाल दिया था। हिंदू धर्म, जैन धर्म तथा बौद्ध धर्म के संघर्ष के संबंध में दिनकर का मानना रहा कि हिंदू-बौद्ध-जैन धर्मों का संघर्ष वेद-उपनिषद विवाद से संबंध रखता है। उपनिषदकारों द्वारा वेदों के विरुद्ध चिंतन करना प्रारंभ किया और जनमानस के मनमस्तिष्क से वेदों के प्रभाव का समाप्त करने की प्रक्रिया में बौद्ध तथा जैन धर्म का विकास किया गया। ऐसा नहीं था कि बौद्ध धर्म हिंदू धर्म से पूर्णतः विपरीत था। हिंदू धर्म के जन्मांतरवाद और कर्मफलवाद की विद्यमानता बौद्ध धर्म में वैदिक धर्म के अनुरूप ही है। वैदिक धर्म की बहुत सी बातों से विरोध के कारण वैदिक, बौद्ध तथा जैन धर्म में संघर्ष की स्थिति उत्पन्न हुई लेकिन कालांतर में वैदिक धर्म में संशोधनों के साथ समाप्त हो गया। इस संबंध में दिनकर के मतानुसार “बौद्ध मत का बुद्धिवाद (यज्ञ, अनुष्ठान, अंधविश्वास आदि का विरोध), उसकी नास्तिकता, उसकी ऊंची नैतिकता, उसका निराशावाद, उसकी जात-पात विरोधी भावना, उसकी विनम्रता और मानवीयताय इन अनेक गुणों में से कोई भीक गुण ऐसा नहीं है जो सर्वथा बौद्ध मत का आविष्कार कहास जा सके। इन सबका कुछ न कुछ रूप हिंदुत्व में पहले भी विकसित हो चुका था।” (दिनकर, हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं. 90) बौद्ध धर्म का हिंदू धर्म पर बहुत प्रभाव पड़ा। जगत से घृणा और वैराग्य का भाव संचारित होने के कारण मानव जीवन में विरक्ति का भाव आया। निवृत्ति का मार्ग प्रशस्त्र हुआ। वैदिक आर्यों के जीवन में युगांतकारी परिवर्तन हुए। आर्य खान-पान में मांस के प्रेमी थे, लेकिन बौद्ध और जैन प्रभावों को करण मांस खाना निषिद्ध माना जाने लगा। जाति प्रथा का चुनौती देना बौद्ध धर्म का मुख्य तत्व माना गया। इस संबंध में दिनकर का कथन है कि “इस देश में विशाल मानवता का आंदोलन बुद्ध का ही चलाया हुआ है और उनके समय से यह आंदोलन बराबर चलता ही आ रहा है।” (दिनकर, आधुनिक बोध, पृष्ठ सं. 63) यही आंदोलन आज भी भारत में जाति प्रथा के विरोध के फलस्वरूप साहित्य में दलित विमर्श के रूप में विद्यमान है।

### तृतीय क्रांति—

भारत में इस्लाम का आगमन भारतीय संस्कृति को उथल पुथल कर देने वाली घटना थी। भारत पर मुसलमानों का आक्रमण के फलस्वरूप जहां धन और जन समुदाय की हानि हुई वहीं धार्मिक स्तर पर हिंदू और मुस्लिम संस्कृति में टकराहट की स्थिति उत्पन्न हुई। और किसी न किसी रूप में यह टकराहट आज भी विद्यमान है। वर्तमान में भारतीय समाज में सांप्रदायिकता हिंदू मुस्लिम एकता एवं संघर्ष सर्वाधिक विवादित पक्ष है। जब हिंदू मुस्लिमों के आगमन से पहले ही इस देश में रह रहे थे तो वे कौन-कौन से कारण थे जिनके फलस्वरूप

हिंदुओं ने मुस्लिम धर्म स्वीकार किया। इस संबंध में दिनकर का मत है कि भारत में इस्लाम तलवार के बल पर नहीं फैला। हिंदुत्व के जुल्मों से घबराये गरीब लोग इस्लाम के झंडे के तले चले गए। इस्लाम की विजय और उसके प्रचार प्रसार का एक बड़ा कारण ब्राह्मणों एवं बौद्धों का परस्पर संघर्ष भी रहा। इतिहासकारों की दृष्टि में सांप्रदायिकता आधुनिक समाज की उपज है परंतु दिनकर का दृष्टिकोण इतिहासकारों से भिन्न है क्यों कि उन्होंने सांप्रदायिकता का उत्स मध्यकाल में माना है। उनकी यह दृष्टि गहन चिंतन मनन एवं शोध की अपेक्षा रखती है। हिंदू मुस्लिम एकता में बाधक तत्व के अन्वेषण में दिनकर का मत है कि "हिंदुत्व और इस्लाम ने एक दूसरे को प्रभावित तो किया, किंतु यह प्रभाव सतह के नीचे नहीं पहुंच सका। औसत हिंदू का लक्षण यह तय होता है कि मानसिक धरातल पर वह अत्यांत उदार होता है किंतु आचरण के स्तर पर उसकी संकीर्णता भी भयानक होती है इसके विपरीत सामाजिक आचारों में मुसलमानों में उदारता उदाहरणीय है किंतु मानसिक धरातल पर मुसलमान कट्टर होते हैं।" (दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ सं.628)

दिनकर सदैव हिंदू-मुस्लिम एकता के लिए प्रयत्नरत रहे। भारत में हिंदू-मुस्लिम संबंध सदा खराब नहीं रहे। दिनकर ने भारतीय संस्कृति की गाथा लिखते समय इस समस्या पर गहनता से विचार किया। दिनकर के अनुसार "इस्लाम से भारत का परिचय दो रूपों में हुआ। पहला रूप वह था, जब मालाबार के हिंदू इस्लाम में प्रति भक्ति होने से मुसलमान हो गये। दूसरा रूप वह हुआ जब गजनी और गोरी की तलवार के भय से हिंदुओं को इस्लाम कबूल करना पड़ा।" (दिनकर, भारतीय एकता, पृष्ठ सं.17)

हिंदू धर्म एक उदार धर्म रहा है। समस्त जीवों से प्रेम इसका मूलाधार है परंतु इस्लाम पठान सुलतान उलेमाओं के निदेशानुसार कार्य करते थे। उलेमाओं का उपदेश रहा कि सुलतान को अधिक से अधिक काफ़िरों को मुसलमान बनाना चाहिए। जो अधिक से अधिक मंदिरों और मूर्तियों को तोड़ते हुए हिंदुओं को मुसलमान बनाएगा वह उतना ही बड़ा सुलतान होगा। उलेमाओं की इच्छापूर्ति के लिए मुस्लिम शासक हिंदुओं पर अत्यचार करते थे। मुस्लिम शासन में बहुत से सूफी संत हुए जो कि उलेमाओं से अलग समन्वयकारी विचारधारा रखते थे। अमीर खुसरो, रसखान आदि का नाम प्रमुखता से लिया जा सकता है। दिनकर के अनुसार "यदि खुसरो को हिंदुस्तान ने अपे आदर्श मुसलमान के रूप में उछाला होता, तो हिंदुस्तान की कठिनाई कुछ न कुछ कम हो गई होती।" (रामचंद्र शुक्ल, हिंदी साहित्य का इतिहास, पृष्ठ सं.34)

भारतीय अद्वैतवाद भी एकेश्वरवाद का ही रूप है। इस्लाम के अनुयायी एक ही ईश्वर को अल्लाह के रूप में मानते हैं परंतु वे अद्वैतवादी नहीं हैं। इस संबंध में दिनकर के मतानुसार अद्वैत उपनिषद और बौद्ध दर्शन का विकसित रूप है। बहुत से विद्वान हिंदुत्व पर इस्लाम का प्रभाव मानते हैं परंतु दिनकर इसका स्पष्ट विरोध करते हैं। वे इस्लाम को शतप्रतिशत विदेशी

तत्व नहीं मानते बल्कि इस्लाम के उदय के समय ही उस पर भारतीय विचारों का प्रभाव मानते हुए कहते हैं कि “जब अरब और ईरान में तसब्बुक को जन्म देने की तैयारी चल रही थी, तब केवल उपनिषदों और बौद्ध दर्शनों ने ही उसे प्रभावित नहीं किया, प्रत्युत, उस पर इन सिद्ध संतों के रहस्यवादी विचारों का भी प्रभाव पड़ा। अतएव, मुसलमानों के साथ जो सुफी मत भारत पहुंचा वह सोलह आने विदेशी तत्व नहीं था।” (दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ सं.304)

बौद्ध धर्म द्वारा वैदिक धर्म के अत्याचारों का विरोध बड़ा तो हिंदुत्व का शुद्ध रूप उत्तर से दक्षिण की ओर चला गया। इस संबंध में दिनकर का कथन है कि “यही कारण है कि जिन दिनों उत्तर भारत में बौद्ध सिक्ख धर्म के बाह्योपचारों की खिल्ली उड़ा रहे थे, उन्हीं दिनों, दक्षिण के आलवार और नायनार संता शिव और विष्णु के प्रेम में पागल हो रहे थे।” (दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ सं.315) आलवार भी जाति प्रथा के विरोधी थे परंतु उन्होंने हिंदू धर्म पर प्रहार न करते हुए प्रेम और समता की स्थापना पर बल दिया। आलवार संत प्रायः निम्न कही जाने वाली जातियों से थे। उनके प्रथम संग्रह को ‘प्रबंधम’ के नाम से जाना जाता है। दिनकर के अनुसार यह भक्ति आंदोलन का आदि ग्रंथ है। दिनकर के अनुसार “द्विजों के साथ शूद्रों को भी वैष्णव धर्म में आने का अधिकार सबसे पहले रामानुज ने ही प्रदान किया। (दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ सं.321) आलवार निम्न जाति से थे फिर भी जनसामान्य द्वारा उन्हें आदर प्राप्त था। इसे वर्णाश्रम और मानवतावाद के मध्य समझौता माना गया। रामानुज ने वैदिक धर्म औश्र आलवार के तत्वों का सम्मिश्रणकर अपने मार्ग का प्रवर्तन किया। उन्होंने गीता की टीका और वेदांत सूत्र का श्रीभाष्य रचा। इस संबंध में दिनकर ने स्पष्ट रूप से कहा है कि रामानुजाचार्य तक भक्ति आंदोलन पर इस्लाम का रंचम भर भी प्रभाव नहीं पड़ा था।

### चतुर्थ क्रांति –

चतुर्थ क्रांति में भारतीय संस्कृति पर यूरोपीय प्रभाव तथा हिंदू-मुस्लिम संस्कृति में नवजागरण की विभिन्न परिस्थितियों पर विचार किया गया है। प्राचीन काल में यूनानियों के भारत आगमन के साथ ही भारत और यूरोप के मध्य व्यापारिक संबंधों की स्थापना प्रारंभ हुई। पूर्व मध्यकाल में एशिया और यूरोप के मध्य व्यापार अरब देशों के व्यापारियों की मध्यस्थता के माध्यम से होता था। यह व्यापार स्थल मार्ग से किया जाता था,, परंतु 1453 ई. में तुर्की साम्राज्य का कुस्तुनतुनिया पर अधिकार हुआ। कतिपय कारणों से स्थलमार्ग से व्यापार अवरुद्ध हो गया और वैकल्पिक मार्ग के रूप में यूरोप के व्यापारियों ने सुरक्षित समुद्री मार्ग की तलाश की। इसी क्रम में पुर्तगाल निवासी वास्कोडिगामा “केप ऑफ गुड होप” की यात्रा करते हुए सन 1498 में भारत की खोज की। इसके बाद भारत का समुद्री व्यापार जो अरब व्यापारियों के हाथों में था, उसे शक्ति के बल पर पुर्तगालियों ने अपने हाथ में ले लिया। 15वीं

शताब्दी के उत्तरार्द्ध एवं 17वीं शताब्दी के पूर्वार्द्ध के मध्य भारत में व्यापारिक प्रारंभ के उद्देश्यों से प्रवेश करने वाली यूरोपीय कंपनियों ने यहाँ की राजनीतिक, आर्थिक तथा सामाजिक स्थिति को लगभग 350 वर्षों तक प्रभावित किया। इन विदेशी शक्तियों में पुर्तगाली प्रथम थे। इसके पश्चात् क्रमशः डच, अंग्रेज, डेनिश तथा फ्रांसिसियों का आगमन हुआ। पुर्तगालियों के पश्चात् भारत में नीदरलैंड या हालैंड निवासी डच लोगों का आगमन हुआ। 1596 ई. में कर्नेलिस डि हाऊटमैन भारत आने वाला प्रथम डच नागरिक था। डचों ने सन 1602 ई. में एक विशाल व्यापारिक कंपनी की स्थापना 'यूनाइटेड ईस्ट इंडिया कंपनी ऑफ नीदरलैंड' की स्थापना की, जिसका वास्तविक नाम 'वेरिगंदे ओस्टिंडिसे कंपनी' था। इसका गठन विभिन्न व्यापारिक कंपनियों को मिलाकर किया गया था। ब्रिटेन ने भारत पर अपने औपनिवेशिक शासन के दौरान अनेक अधिनियमों का सहारा लेते हुए ब्रिटिश शासन को स्थिरता प्रदान की। ये अधिनियम एक समय अंतराल पर अलग-अलग प्रशासकों द्वारा लागू किये गए। बंगाल, बिहार एवं उड़ीसा में कंपनी द्वारा दीवानी ग्रहण करने के पश्चात् इन क्षेत्रों में प्रशासनिक अव्यवस्था तथा अराजकता का वातावरण व्याप्त हो गया। कंपनी के कर्मचारी जनता का अधिकाधिक शोषण करने लगे क्योंकि वे शीघ्र ही धनाढ्य बनकर इंग्लैंड वापस जाना चाहते थे। 1773 ई. में गुप्त समिति ने अपना अंतिम प्रतिवेदन प्रस्तुत किया। इस प्रतिवेदन के पफलस्वरूप लॉर्ड नॉर्थ ने 18 मई को ब्रिटिश संसद में अपना प्रसिद्ध ऐतिहासिक विधेयक प्रस्तुत किया, जो बाद में रेग्युलेटिंग एक्ट कहलाया।

भारत में फ्रांसीसियों का आगमन अन्य यूरोपीय कंपनियों की तुलना में सबसे बाद में हुआ। भारत में पुर्तगाली डच अंग्रेज तथा डेन लोगो ने इनसे पहले अपनी व्यवसायिक कोठियों की स्थापना कर दी थी। सन 1664 ई. में फ्रांस की सम्राट लुइ 14वें की समय उनके मंत्री कोल्बर्ट की प्रयासों से फ्रांसीसी व्यापारिक कंपनी 'कंपनी द इंड ओरिएंटल' (कंपनी देस इंडस ओरिएंटल) की स्थापना हुई। इस कंपनी का निर्माण फ्रांस की सरकार द्वारा किया गया था। सूरत में 1668 ई. में फ्रांसीसियों की प्रथम कोठी ई स्थापना फ्रैंक कैरो द्वारा की गई। फ्रांसीसियों द्वारा दूसरी व्यापारिक कोठी की स्थापना गोलकुंडा रियासत के सुल्तान से अधिकार प्राप्त करने के पश्चात् सन 1669 ई. मसूलीपट्टनम में की गई। फ्रांसीसियों द्वारा 1721 ई. में मारीशस, 1725 ई. में माहे (मालाबार तट) एवं 1939 ई. में कराईकल पर अधिकार कर लिया गया। 1742 ई. के पश्चात् व्यापारिक लाभ कमाने के साथ साथ फ्रांसीसियों की राजनितिक महत्त्वकांक्षाएँ भी जाग्रत हो गई। परिणामस्वरूप अंग्रेज और फ्रांसीसियों के बीच युद्ध छिड़ गया। इन युद्धों को 'कर्नाटक युद्ध' के नाम से जानते हैं।

यूरोपीयों के भारत में आगमन के समय हिंदू मुस्लिम समुदायों के मध्य राजनीतिक एवं सामाजिक संघर्ष में कमी आने लगी थी। मुस्लिम शासकों की केंद्रीकृत सत्ता विद्यमान थी और उनके नियंत्रण में हिंदू मुस्लिम सामंत, सरदार अपनी मौज मस्ती में लीन थे। हिंदू जनता में

घोर हताशा का वातावरण था। हिंदू जनता की स्थिति का आकलन करते हुए दिनकर लिखते हैं कि “जब यूरोप भारत पहुँचा, उस समय हिंदू और मुसलमान, काफी हद तक अकर्मण्य हो चुके थे। धर्म के नाम पर वे रूढ़ियों को पूजते थे और विद्या के नाम पर दर्शन, काव्य, पुराण और कुछ चालू वैद्यक और ज्योतिष ग्रंथों के सिवा उन्हें अपने किसी अन्य ग्रंथ का पता नहीं था।” (दिनकर, वेणुवन, पृष्ठ सं.51) भारत में यूरोपीय लोगों के प्रवेश के समय भारतीय जनमानस हिंदू-मुस्लिम के संघर्ष एवं समन्वय के संधिपरक द्वंद से गुजर रहा था। यूरोप में पुनर्जागरण हो चुका था। मानव जीवन में विज्ञान, बुद्धि तथा औद्योगिकीकरण का प्रभाव बढ़ चला था। विदेशियों के आगमन से भारत की सामाजिक-सांस्कृतिक परिस्थितियों में अभूतपूर्व परिवर्तन परिलक्षित होने लगा था। परिवर्तनों ने जनता को दो खेमों में बांट सा दिया था। ऐसे में जो जागरण भारत में हुआ उसे हिंदू मुस्लिम नवोत्थान या जागरण कहा गया। यह नवजागरण भारतीय समाज में एक नई प्रवृत्ति का साक्षी बना जिसमें पुरातन सामाजिक-आर्थिक व्यवस्थाओं का मानव जीवन की साध्यता के आलोक में आलोचनात्मक परीक्षण का प्रारंभ हुआ फलस्वरूप जड़ हो चुके मूल्य-मान्यताओं पर प्रहार किए जाने लगे और समाज का साक्षात्कार आधुनिक ज्ञान-विज्ञान हुआ। 19वीं सदी में प्राचीन भारतीय इतिहास की खोज की जा रही थी तथा पश्चिमी इतिहासकार भारतीय इतिहास एवं संस्कृति को निचले स्तर का सिद्ध करने के लिए प्रयासरत थे। दयानंद सरस्वती एवं विवेकानंद जैसे समाज सुधारकों ने धार्मिक सुधारों के साथ-साथ भारतीय शिक्षा को भी बढ़ावा दिया।

हिंदू धर्म के अतिरिक्त अन्य धर्मों जैसे मुस्लिम, सिख, पारसी इत्यादि में सुधार आंदोलन हुए जो कि सामाजिक कुरीतियों को दूर करने तथा शैक्षणिक एवं बौद्धिक स्तर में सुधार से प्रेरित थे। ये सामाजिक-धार्मिक सुधार आंदोलन भारतीय समाज के पश्चिमीकरण की प्रतिक्रिया स्वरूप उभरे थे जिसने भारतीय जनमानस में राष्ट्रवाद की भावना के विकास में अद्वितीय भूमिका निभाई, परंतु भारत में राष्ट्रवाद के उदय के लिये कई अन्य कारण भी सहायक थे, जैसे- प्रेस एवं साहित्य का विकास, भारत के आर्थिक शोषण का जनता के सामने सही चित्रण, नस्लीय भेद-भाव, संपर्क साधनों का विकास इत्यादि। भारत में उक्त वातावरण में पाश्चात्य शिक्षा के विकास के कारण एक आधुनिक शिक्षा प्राप्त बौद्धिक वर्ग का निर्माण हुआ। इस वर्ग की आकांक्षाएँ औपनिवेशिक हित से तादाम्य स्थापित नहीं करती थी। अतः उक्त अंतर्विरोध के रूप में राष्ट्रवादी विचारों का प्रचार-प्रसार हुआ। राष्ट्रवाद के उदय ने भारत में स्वतंत्रता की भावना का संचार किया, जिसने राष्ट्रीय स्वतंत्रता आंदोलन की रूप-रेखा तैयार की और अंततः विदेशी सत्ता को भारत से उखाड़ फेंका। परंतु कट्टर राष्ट्रवाद के कारण संप्रदायवाद भी बलवती हुआ, जिसका परिणाम भारत विभाजन के रूप में देखा गया।

सांस्कृतिक जागरण में वेदों एवं उपनिषदों के सत्यों ने पुर्नजन्म ग्रहण किया। समाज विज्ञान के सत्यों के साथ आगे बढ़ रहा था। महात्मा गांधी, अरविंद और रवीन्द्रनथ टैगोर के

प्रयोगों से हिंदुत्व का एक नवीन रूप सामने आया। इस संबंध में दिनकर कहते हैं कि “लगभग विश्वधर्म की भूमिका बन गया है। जब सांस्कृतिक जागरण होता है, जातियों के कुछ प्राचीन सत्य दोबारा जन्म लेते हैं।”.....हम यूरोप की कर्मठता को भारतीय चिंतन शक्ति से एकाकार करना चाहते हैं। इसलिए हमने गृहस्थ और संयासी का भेद उठा दिया है। विज्ञान की सीमाएं यूरोप के बाद में दिखीं, विवेकानंद ने उन्हें पहले ही महसूस कर लिया था। हम विज्ञान का विकास चाहते हैं लेकिन मानवीय बनाना चाहते हैं। धर्म के क्षेत्र में हम रवीन्द्रनाथ के बताए रास्ते पर चलना चाहते हैं।” (दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ स. 435) टैगोर ने कहा था कि धर्म को पकड़े रहो, धर्मों को छोड़ दो।

बहुत से विद्वान वहाबी आंदोलन को साम्प्रदायिकता का एक कारण मानते हैं। परंतु दिनकर की दृष्टि में वहाबी आंदोलन वैसा सांप्रदायिक नहीं था जैसा लोगों द्वारा बताया गया। वस्तुतः यह हिंदुओं के नहीं अंग्रेजों के विरुद्ध था, क्योंकि शासक अंग्रेज थे। इसी प्रकार सिक्खों या बंगाल के जमींदारों के विरुद्ध वहाबियों के संघर्ष के पीछे आर्थिक कारण थे न कि धार्मिक। वहाबियों का निशाना मुस्लिम जमींदार भी थे। विश्लेषण करते हुए दिनकर लिखते हैं कि “वहाबी आंदोलन का संकेत था कि यूरोपीय संस्कारों से इस्लाम की रक्षा की जानी चाहिए। और गदर की शिक्षा भी यही थी कि राष्ट्रीय आंदोलन में हिंदू मुसलमानों को छोखा नहीं देंगे। किंतु इतिहास की इन शिक्षाओं के बावजूद मुसलमान अपनी हिम्मत हार बैठे और सारी संभावनाओं के विपरीत उन्होंने तय किया कि अंग्रेजों के प्रति राजभक्ति का सबूत दिया जाय।” (दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ स. 584)

मुस्लिम राष्ट्रीयता और हिंदू राष्ट्रीयता नवजागरण का एक दुष्परिणाम माना गया। नवोत्थान से जातियों के सत्त्यों का पुनः जन्म होता है। प्राचीनता के प्रति मोह भी जागृत होता है। सकारात्मक एवं नकारात्मक दोनों पक्ष हैं। एक ओर जहां जातिगत हीनता की ग्रंथि दूर होती है और गौरव भाव जागृत होता है वहीं दूसरी ओर पुरातन संस्कार जाति को दूसरी जातियों से दूर ले जाती है। स्वतंत्रता आंदोलन में मुस्लिम नवोत्थान की शक्तियां विभक्त हो गईं और एक धारा को यह शंका हो गई कि अंग्रेजों के जाने के बाद भारत में हिंदुओं का शासन हो जाएगा। इस धारा ने राष्ट्रीयता के प्रति निष्ठा नहीं दिखाई। सर सैयद का संबंध अलीगढ़ से है और उनके समय से पनपी सांप्रदायिकता अलीगढ़ में किसी न किसी रूप में आज भी व्याप्त है। सर सैयद के साम्प्रदायिक होने के संबंध में दिनकर का मत था कि सर सैयद में साम्प्रदायिकता थी या नहीं यह संदिग्ध विषय है। वे क्षुद्र भावनाओं से ऊपर थे। वे उन महापुरुषों में शामिल थे जो अपने-अपने धर्म पर आरूढ़ रहते हुए ढीले एक दूसरे के प्रेमी और विश्वासी थे। हिंदू नवजागरण के अन्य नेताओं की तरह ये भी हिंदू मुस्लिम एकता के हामी थे। स्वामी दयानंद की मृत्यु पर सर सैयद ने जो श्रद्धांजलि अर्पित की, वह उनके हृदय की विशालता थी। अलीगढ़ कॉलेज स्थापित करते समय उन्होंने हिंदुओं से भी सहायता ली

थी। किंतु जिस अंग्रेजी राज भक्ति का रास्ता उन्होंने हिंदुओं से भी आगे चलकर चुना उससे सांप्रदायिकता की नई डालें फूट निकलीं।

सांप्रदायिकता के आधार पर ही 1095 के लॉर्ड कर्जन द्वारा बंगाल का विभाजन किया गया। बंग विभाजन विरोधी आंदोलन में मुस्लिमों ने हिंदु का साथ नहीं दिया। 1906 में मुसलमानों के लिए पृथक निर्वाचन क्षेत्र की घोषणा हुई। इससे स्पष्ट हुआ कि मुसलमानों ने राष्ट्रीयता से अधिक धर्म को महत्व दिया। प्रारंभ में कांग्रेस और मुस्लिम लीग दोनों का मार्ग समान था। जिन्ना का लीग में आगमन 1913 में हुआ। परिणाम भारत से पाकिस्तान का विभाजन रहा। मुसलमानों में भी राष्ट्रीयता की भावनाएं बलवती रही परंतु ऐसे कम लोग हुए। उर्दू कविता में अकबर इलाहाबादी, जोश मलीहाबादी, सागर निजामी आदि ने राष्ट्रवादी की आवाज बुलंद की। इकबाल ने धर्म का भय दिखाकर मुसलमानों को राष्ट्रीय आंदोलन से अलग करने का प्रयास किया। इस संबंध में दिनकर का कहना है कि “इकबाल मुसलमानों का ध्यान भारत से हटाकर मक्के की ओर ले गये थे, जोश ने भारत को मुसलमानों का परम आराध्य बताया।” (दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ स. 621)

### निष्कर्ष —

संस्कृति के चार अध्याय में दिनकर जी ने संघर्ष एवं विरोधों के मध्य भारत की सामासिक संस्कृति के अन्वेषण का प्रयत्न करते हुए उन कारणों पर विवेचन किया है जिनके कारण भारतीय जनमानस एक ओर गौरवान्वित हुआ तो दूसरी ओर दुर्भाग्य का शिकार भी हुआ है। हिंदू बौद्ध या जैन की संस्कृति एक न होने का एक प्रमुख कारण भी हिंदू धर्म में व्याप्त जातिवाद है और जब हिंदू धर्म आज तक सभी हिंदुओं को ही एक नहीं कर पाया है तो अन्य धर्मों यथा इस्लाम, बौद्ध, जैन, इसाई आदि के साथ सामंजस्य संभव प्रतीत नहीं होता है। ऐसा नहीं है कि भारत में सिर्फ हिंदू, मुस्लिम, सिक्ख, इसाई समुदाय ही हैं या ब्राह्मण, क्षत्रीय, वैश्य एवं शूद्र ही जाति समुदाय हैं। यहां तो ब्राह्मण वर्ग में ही बहुत से उपवर्ग हैं जो कभी भी परस्पर ब्राह्मणों तक को एक नहीं होने देता। क्षत्रियों में छोटा ठाकुर, बड़ा ठाकुर का विवाद भी आम है। दलित जातियों में भी आज तक एकता नहीं हो पाई है। ऐसे भी दिनकर की संस्कृति के चार अध्याय भी आज तक प्रासंगिक नहीं हो पाए हैं। इसमें कोई दो राय नहीं हैं दिनकर के विचार बहुत ही उम्दा थे हैं और रहेंगे परंतु आवश्यकता कल भी उन पर अमल करने की थी और आज भी है। दिनकर भारत की सामासिक संस्कृति कि पैरोकार रहे। संस्कृति के चार अध्याय में में पंडित जवाहर लाल नेहरू न स्पष्ट कहा था कि ‘भारतीय जनता की संस्कृति का रूप सामासिक है और उसका विकास धीरे-धीरे हुआ है। एक ओर तो इस संस्कृति का मूल आर्यों से पूर्व, मोहंजोदरो आदि सभ्यता तथा द्रविड़ों की महान सभ्यता तक पहुंचता है। दूसरी ओर इस संस्कृति पर आर्यों की बहुत ही गहरी छाप है, जो भारत में मध्य एशिया से आये थे।” (दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ सं. गअपप)

## संदर्भ:-

- दिनकर: हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं. 20
- दिनकर:वेणुवन, पृष्ठ सं.43
- दिनकर:वेणुवन, पृष्ठ सं.44
- दिनकर:वेणुवन, पृष्ठ सं.137
- दिनकर: हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं. 12
- दिनकर, हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं.47
- दिनकर, हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं.57
- दिनकर, हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं. 70
- दिनकर, हमारी सांस्कृतिक एकता, पृष्ठ सं. 81
- दिनकर, आधुनिक बोध, पृष्ठ सं. 63
- दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय,पृष्ठ सं.628
- दिनकर, भारतीय एकता, पृष्ठ सं.17
- रामचंद्र शुक्ल, हिंदी साहित्य का इतिहास, पृष्ठ सं.34
- दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ सं.304
- दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ सं.315
- दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ सं.321
- दिनकर, वेणुवन, पृष्ठ सं.51
- दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ सं. 435
- दिनकर, संस्कृति के चार अध्याय, पृष्ठ सं. 621

## 7.

## हिन्दी साहित्य में ज्ञान परम्परा

राकेश कुमार

असि0प्रो0, हिन्दी विभाग

श्री वाष्ण्य महाविद्यालय, अलीगढ़, उ0प्र0

भारतीय चिंतन परम्परा में ज्ञान अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं। प्राचीन वाङ्मय में इस चिंतन की सुदीर्घ परम्परा उपलब्ध है। अनेक मनीषियों ने इस पर गहन चिंतन—मनन किया है। ज्ञान मनुष्य का परिष्कार करते हुए उसके विवेक को जागृत करता है, और यही विवेक; सत्य—असत्य के बीच अंतर करने की चिंतन परम्परा में ज्ञान अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं। प्राचीन वाङ्मय में इस चिंतन की सुदीर्घ परम्परा उपलब्ध है। अनेक मनीषियों ने इस पर गहन चिंतन—मनन किया है।

कबीरदास को पथ—प्रदर्शक करने वाले संतों में सर्वप्रथम नाम जयदेव का आता है, जो बंग—प्रांतीय होने के कारण उत्तरी भारत के ही निवासी कहे जा सकते हैं, और जो नामदेव तथा ज्ञानदेव से ही लगभग एक सौ वर्ष पहले, राजा लक्ष्मणसेन के यहाँ वर्तमान थे। इन जयदेव का भी नाम कबीर साहब ने, नामदेव की भाँति बड़े आदर के साथ लिया है और उन्हें श्रेष्ठ भक्तों में स्थान दिया है। जयदेव से नामदेव तक का समय उन संतों का आविर्भाव—काल है, जो विक्रम की 9वीं शताब्दी से सरहपा एवं शंकराचार्य से लेकर, 10वीं व 11वीं शताब्दी के गुरु गोरखनाथ के समय तक तैयार किये गए, तथा उनसे भी प्राचीन व अर्वाचीन विविध भक्तों के भक्त—भाव द्वारा सिंचित क्षेत्र में उत्पन्न हुए थे, किन्तु जिनमें संत—मत को अंतिम रूप प्रदान करने की पूरी क्षमता न थी। इन्होंने अपने पहले से आती हुई नवीन धारा के प्रवाह में सहयोग प्रदान किया और उसकी एक प्रारम्भिक रूपरेखा भी प्रस्तुत कर दी। उस विशेष साधना से समन्वित विचार—धारा के रहस्य को सर्वप्रथम पहचानने तथा उसे स्पष्ट व व्यापक रूप देने का श्रेय कबीर जी को ही दिया जा सकता है, जिन्होंने अपनी विलक्षण प्रतिभा के आलोक में इसके वास्तविक रूप का निरीक्षण किया, तथा इसके महत्व द्वारा पूर्ण प्रभावित होकर अपनी अपूर्व शैली की सहायता से सर्व—साधारण की धारणा में कायापलट उपस्थित कर दिया।

कबीर साहब की इस देन को उनके उत्तरवर्ती प्रायः सभी संतों ने स्वीकार किया है, और इसी कारण उन्हें बहुत-से लोग 'आदि संत' कहते हुए भी पाये जाते हैं।

संतों के लक्षण बतलाते हुए एक साखी द्वारा ये कहते हैं कि ये वे (संत) लोग 'निरबैरी' अर्थात् किसी से किसी प्रकार की भी शत्रुता न रखने वाले होते हैं, 'निह काम' होने के कारण किसी वस्तु की कामना न रखते हुए निःस्वार्थ होते हैं, उन्हें 'साई सैती नेह' अर्थात् परमात्मा के प्रति पूर्ण प्रेम की 'भावना' रहा करती है और वे सारे 'विषिया सूं न्यारा' अथवा अलग रहने के कारण निर्लिप्त व अनासक्त रहा करते हैं। इनकी ये बराबर प्रशंसा करते हैं और उन्हें आदर्श के रूप में परिचित कराने के लिए निरंतर सचेष्ट रहते हैं। संतों के हृदय को उन्होंने उजाला वा प्रकाशपूर्ण बतलाया है, उन्हें तत्वज्ञ व विवेकी हंस की उपमा दी है तथा उनके त्याग, संतोष व निर्भिकता का वर्णन किया है। कबीर साहब के अनुसार संत-जन दूर से ही "तन षीणां मन उनमना" अर्थात् क्षीण शरीरधारी व अन्यमनस्क दीख पड़ते हैं और उनका संतपन करोड़ों के समाज में रहते हुए भी उसी प्रकार एकरस व एकभाव बना रहता है जिस प्रकार सर्पों द्वारा वेष्टित रहने पर भी चंदन वृक्ष की शीतलता बनी रहती है। उनके स्वभाव में कुछ भी परिवर्तन नहीं होता।

कबीर की वाणी का अधिकांशतः अध्यात्म केन्द्रित है किन्तु तद्युगीन, समय-समाज भी उनकी दृष्टि से ओझल नहीं रह पाया है। कबीर की साधना आंतरिक हैं। तभी उनकी वाणी में बाह्य आडम्बरों का तीव्र विरोध है। उनकी ज्ञान यात्रा में प्रश्न अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। प्रश्नाकुलता, कबीर वाणी का मूल स्वर है। जो कुछ जैसा है, उसे वैसे ही स्वीकार करना कबीर का मार्ग नहीं है। कबीर उसे तर्क की कसौटी पर परख कर स्वीकार करने के आग्रही हैं— 'पीछे लगा जाई था'। वे इस मानसिकता को परिवर्तित करना चाहते हैं। वे तर्क और विवेक के आधार पर अपना मार्ग निश्चित करना चाहते हैं। प्रश्न करना उनके ज्ञान दर्शन में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण हैं— 'तू कहता कागद लेखी' के स्थान पर कबीर के लिए 'मैं कहता आँखिन की देखी।' अधिक प्रामाणिक और विश्वसनीय है। यह उनका घोष वाक्य है। वे अनुभव को सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण मानते हैं और यही कारण है कि उनका स्वर नितान्त भिन्न हैं।

**आचरण—कबीर की ज्ञान यात्रा का दूसरा महत्त्वपूर्ण निकष है—**

“पोथी पढ़ पढ़ जग मुआ, पंडित भया न कोय।  
ढाई आखर प्रेम का, पढ़े सो पंडित होय।।”

कबीर की यह साखी उनकी शिक्षा को बहुत सरल और सारगर्भित रूप से समझाने में समर्थ है। उनके अनुसार ज्ञान यदि आचरण में, ना उतरे तो वह व्यर्थ है। दूसरों को उपदेश देने में हम सभी पारंगत हैं। सोच-विचार कर अपने मार्ग का निर्धारण करना विवेकी का लक्षण

है— 'शब्द विचारे पथ चले ज्ञान गली दे पांव।' ज्ञान का ग्रहण मात्र ही पर्याप्त नहीं है, वह तो उसका पहला पड़ाव है। महत्त्वपूर्ण है चिंतन—मनन, जिसे 'गुनना' कहा गया।

अपनी एक रमैनी में कबीर इसे बहुत ही सहज प्रतीत के माध्यम से स्पष्ट करते हैं—  
'ग्यान दीपक ले ल हाथ सजनवाँ।'

यही ज्ञान भ्रम, झूठ की भीत हटा देता है जिससे उस पार ईश्वर के दर्शन हो सके—  
'संतों आयी ग्यान की आँधी भ्रम की टाटी सबे उडानी।'

जिन सिद्धांतों का पालन जीवन में न होता हो कबीर की दृष्टि में वह ज्ञान व्यर्थ है। कथनी और करनी में उन्हें अंतर स्वीकार नहीं। ज्ञान ही सारग्रही विवेक उत्पन्न करता है जिससे थोथा उड़ा देने की सामर्थ्य प्राप्त होती है। किंतु यह सारग्रहण उपादेयता की कसौटी पर आधारित होना चाहिए। छोड़ने और ग्रहण करने का पुष्ट आधार हो। कबीर गहरे अर्थों में जीवन की सम्पूर्णता के कवि हैं। जीवन अपनी सम्पूर्णता और विविध छवियों में उनके यहाँ उपस्थित होता है। मनुष्य की आत्मा और अस्मिता; उनके उनकी विचार सारणी के केन्द्र में है। मैं क्या कहूँ? और क्या होना चाहिए। इसकी दिशा ज्ञान के द्वारा ही निश्चित होती है। मनुष्य होना कबीर की कविता की पहली शर्त है, तभी वह जाति—पाति, असमानता और शोषण पर तीखे प्रश्न पूछते हैं— एके रकत, एके गूदा कितना सामान्य, पर कितना मारक प्रश्न है। कबीर का यह प्रश्न, तथाकथित विद्वानों को प्रायः निरुत्तर कर देता है। कबीर के ज्ञान दर्शन में गुरु का स्थान सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है— 'बिन गुरु ज्ञान कहाँ से पाऊँ' भारतीय परम्परा में गुरु के बिना ज्ञान की कल्पना असंभव है। गुरु का स्थान यहाँ सर्वोच्च हैं। कबीर की प्रसिद्ध साखी है—

“गुरु गोविन्द दोऊ खड़े, काके लागू पाएं।  
बलिहारी गुरु आपने, गोविन्द दीयो मिलास।।”

किंतु कबीरदास को मात्र गुरु नहीं अपितु 'सतगुरु' अभीर है। सतगुरु को चिन्हने की दृष्टि ज्ञान ही प्रदान करता है। कबीर चेताते हैं कि केवल 'भेख' देख कर भ्रमित ना हों— 'भेष देखते मत भूलिए, बुझ लीजिए ग्यान।' किंतु सतगुरु की प्राप्ति अत्यन्त कठिन है।

**गुरु वह निर्मल जल है, जो शिष्य को पवित्र कर देता है—**

“कुमति कीच चेला भरा, गुरु ग्यान जल होय।।”

**गुरु अपने प्रिय शिष्य पर स्नेहिल होकर उसे अपना सर्वश्रेष्ठ ग्यान देता है—**

“सतगुरु हम सँ रीझि करि, एक कहा प्रसंग।  
बरसा बादल प्रेम का, भीजि गया सबअंग।।”

बुद्ध की परम्परा के वाहक संत रविदास की साधना सुरत साधना है। रैदास की उपलब्धि सुन्न महल है, उनका अभीष्ट निर्गुण है। सदियों पहले जो बुद्ध ने कहा — 'मनो

पुष्पगंगा धम्मा मनो सेष्ठा मनोमया— मन समस्त धर्मों का नायक है, सारी सृष्टि मनोमय है' उसी को रैदास ने अपनी तरह से कहा— 'मन चंगा तो कठोती में गंगा।'

रैदास ने विषमतामूलक समाज को समता, बंधुता एवं प्रेम से रहने का पवित्र संदेश अपनी वाणी द्वारा दिया है। युगीन समाज में प्रेम जैसे उदात्त मूल्यों का किस प्रकार अवमूल्यन हो रहा है, इसे देखते हुए अलौकिक प्रेम के माध्यम से इहलौकिक प्रेम को अभिव्यक्ति दी है। जैसे—

सांची प्रीति हम तुम संग जोड़ी,  
तुम संग जोड़ी अवरसंग तोड़ी।  
जो तुम बादर तो हम मोरा,  
तुम चंदन हम भये चकोरा।  
जो तुम दिया तो हम बात्ती,  
जो तुम तीरथ तो हम जात्री।

संत रैदास कहते हैं कि, सच्ची प्रीति सद्गुणी, सदाचारी एवं सत्प्रवृत्तिवालों के साथ ही की जाती है। दुष्ट, दुराचारियों के साथ की प्रीति तोड़ देने में ही कल्याण है। जिस प्रकार बादल और मोर, चन्द्रमा और चकोर, दीपक और बात्ती के बीच में अभिन्न प्रेम की भावना होती हैं ठीक वैसे ही मनुष्य को परस्पर धर्मभेद, जातिभेद, वर्णभेद की कलुषित भावना को मिटाकर सहानुभूति एवं प्रेम से रहने चाहिए।

संत रैदास समाज व्यवस्था को सत्यता, सदाचार, नैतिकता और समता की नींव पर खड़ी करना चाहते थे। रैदास समताधिष्ठित समाज के प्रबल समर्थक के रूप में युगपटल पर अवतरित हुए। वे अपने आपमें एक आदर्श गुणों युक्त रहे, परिणामतः समताधिष्ठित आदर्श राष्ट्र निर्माण की संकल्पना उनकी चिंतनशीलता का पड़ाव रहा है। उनके चिंतन एवं मनन में जो आदर्श राज्य की कल्पना थी वह निम्न हैं—

“ऐसा चाहूँ राज में, जहाँ मिले सबन को अन्न  
छोटे बड़े सब सम बसई, रविदास रहे प्रसन्न” ।।

रैदास ने ऐसे राज्य की कल्पना की है, जहाँ पर सभी को अपनी उपजीविका चलाने हेतु अन्न मिले। साथ ही छोटा-बड़ा, राजा-रंक, अमीर-गरीब का भेद न हो। चारों ओर प्रसन्नता प्रदर्शित है। रैदास का उक्त दृष्टिकोण किसी भी देश तथा राष्ट्र को प्रगति की चरमसीमा पर ले जाने के लिए अहम माना जाता है।

इनके पद और दोहे भी श्री गुरु ग्रंथ साहिब, आदि ग्रंथ में मिलते हैं। रैदास उन संतों में से थे, जिन्होंने अध्यात्म की इस अद्भूत अवधारणा के माध्यम से समाज में प्रगतिशील चिंतन की नींव रखी—

“संत उतरै आरती, देव सिरोमणिये  
 उर अंतरि तहाँ पैसि, बिन रसना भणिये  
 मनसा मंदिर माहिं धूप धूपाइये  
 प्रेम प्रीति की माल चढाइये ॥”

**मीरा का एक प्रसिद्ध पद है—**

“जो ऐसा मैं जाड़ती प्रीत कियो दुःख होय ।  
 नगर ढिढोरा पीटती प्रीत कर्यो मत कोय ॥”

प्रेम के लिए कुल की मरजादा छोड़ने वाली, भाई—बन्धु, स्वजन, सबका परित्याग करने वाली; यह भक्त कवयित्री प्रेम करने के भी विरुद्ध क्यों खड़ी हो जाती है? इसलिए कि इस प्रेम से दुःख मिलता है। ऐसा दुःख, जिस दुःख को; बहुत कम लोग जानते हैं— ‘म्हारा’ दरद न जाणे कोय।’ इस अजाने दुःख और दर्द के सामाजिक पहलू का अध्ययन करने पर मीरा के काव्य का नया अर्थ खुलता है।

सूर के समय के शासक वर्ग की और आज के शासक वर्ग की भी। सूरदास; दुराचारी शासन—व्यवस्था को ‘अन्ध धुन्ध सरकार’ कहते हैं। सामंती अहंकार के चलते लड़ते रहने वाले राजाओं के कारण प्रजा की तबाही का ज्ञान सूर को है। वे प्रश्न पूछते हैं— ‘सूर कौन यही नीति’। आज छल—कपट और झूठ राजनीति का पर्याय हो गया है। सूर के समय भी कामोबेश यही अर्थ था। गोपियाँ राजनीति का जिस अर्थ में प्रयोग करती हैं, आज भी जनता झूठ फरेब बतियाने वालों को उसी तरह सम्बोधित करती है। गोपियाँ कहती हैं— ‘हरि हैं राजनीति पढ़ि आए।’ प्रो० मैनेजर पाण्डेय के अनुसार, “हिन्दी कविता में ‘राजनीति’ का ऐसा सार्थक अभिप्राय प्रयोग सूर से पहले और बाद में भी शायद की कहीं मिले।

तुलसीदास बुनियादी रूप से भक्त थे। कविता उनकी भक्ति के प्रचार का माध्यम थी। अपने को कवि होने की बात वे हमेशा ‘अंडरटोन’ में करते हैं। लेकिन भक्त होने की घोषणा जोर—शोर से करते हैं। कविताई उनका उद्देश्य नहीं है। उद्देश्य है राम की भक्ति। इसलिए कविता में वे ‘मति अनुरूप राम गुन’ ही गाते हैं। ‘राम—गुन और ‘राम—नाम’ के प्रचार के लिए वे घूम—घूमकर रामकथा भी सुनाते थे। कविता और कथा—वाचन राम के प्रति उनकी भक्ति के प्रचार के माध्यम थे। उनके कथा—वाचन पर कविता का कितना प्रभाव था, यह कहना आज मुश्किल है, किन्तु उनकी कविता पर कथा—वाचन शैली का घनघोर प्रभाव है। ‘रामचरितमानस’ के पूरे ‘स्ट्रक्चर’ पर कथा—वाचन शैली का प्रभाव शुरू से आखिरी तक है। कथा—वाचन में निपुण होना आसान नहीं। गीत—संगीत, कथा—कहानी और शास्त्र—लोक आदि के जरिए कथा—वाचन एक अद्भुत कथा लोक की रचना करता है और विशाल श्रोता समुदाय को मंत्रमुग्ध करता है। जो गीत—संगीत, कथा—कहानी और शास्त्र—लोक के ज्ञान में ठीक—ठीक तालमेल नहीं बिठा पाता, वह असफल कथा—वाचक होता है। जिसका तालमेल जितना प्रतिशत सही होता है, उसकी सफलता भी उतने प्रतिशत की होती है। तुलसीदास का

कथा—वाचन इन सबके शत—प्रतिशत तालमेल का श्रेष्ठ उदाहरण अवश्य रहा होगा, यह अनुमान का विषय है, किन्तु 'मानस' को इसका सर्वश्रेष्ठ उदाहरण कहे जाने पर शायद ही किसी को आपत्ति हो। तुलसी के और 'मानस' के लोकप्रिय होने में इस कथा—वाचन शैली की जबरदस्त भूमिका है।

### सन्दर्भ सूची:—

- भारतीय ज्ञान परम्परा में दर्शन एवं विश्व कल्याण शीर्षक लेख।
- उत्तर भारत की संत परम्परा—परशुराम चतुर्वेदी, पृष्ठ — 18, 157
- कबीर ग्रंथावली — संस्करण : 2013, लोक भारती प्रकाशन, पृष्ठ — 117
- उत्तर प्रदेश, संत रविदास विशेषांक, जनवरी — अप्रैल — 2012, पृष्ठ, 16, 17, 47, 48, 57
- भक्ति आन्दोलन और काव्य—गोपेश्वर सिंह, पृष्ठ — 113, 120, 126

8.

## भारतीय परिवार प्रणाली : सभ्यता, संस्कार और सनातन संस्कृति की पाठशाला

वन्दना सिंह

एम. एड., तृतीय सेमेस्टर

महालक्ष्मी गर्ल्स कॉलेज, गाजियाबाद

आर्यों की भाषा संस्कृत थी और धर्म "वैदिक धर्म" या 'सनातन धर्म' के नाम से प्रसिद्ध था। बाद में विदेशी आक्रान्ताओं द्वारा इस धर्म का नाम हिन्दू पड़ा। प्रत्येक मनुष्य जन्म के साथ कुछ गुण और कुछ अवगुण लेकर पैदा होता है। उस पर पूर्व जन्मों के संस्कार भी पड़ते हैं। ऐसीमान्यता हिन्दू धर्म की है। अतः आयु वृद्धि के साथ-साथ उस पर नये संस्कार भी पड़ते रहते हैं। अतः पुराने संस्कारों को प्रभावित करके उनमें परिवर्तन, परिवर्धन कर अनुकूल संस्कारों का निर्माण करने की प्रक्रिया संस्कार कहलाती है। विभिन्न धार्मिक संस्कार एवं उनका स्वरूप हमारे भारतीय धर्म के अनुसार सोलह हैं। संस्कारों द्वारा व्यक्ति के व्यक्तित्व का परिष्कार किया जाता है।

प्रत्येक राष्ट्र की अपनी सांस्कृतिक धरोहर होती है जिसके बल पर वह प्रगति के पथ पर अग्रसर होता रहता है। मानव युग युग से अपने जीवन को अधिक सुखमय, उपयोगी, शांतिमय और आनन्दपूर्ण बनाने का प्रयास कर रहा है। इस प्रयास का आधार वह सांस्कृतिक धरोहर होती है जो प्रत्येक मानव को विरासत के रूप में मिलती है। बिना संस्कार के हम अपनी सभ्यता और सनातन संस्कृति को नहीं बचा सकते हैं। इसके लिए समाज के हर परिवार के लोग अपने बच्चों को धर्म की शिक्षा देते हैं। हमारे वेद, पुराण, गीता उपनिषद सभी को धर्म युक्त कार्य करने की शिक्षा देते हैं। अतः मनुष्य के चरित्र का विकास परिवार में रहकर होता है। समाज की बुनियादी इकाई परिवार भी है। बच्चे पलते हैं, हैं सांस्कृतिक शिक्षा मिलती है वे अपने संस्कारों के आधार पर अच्छा व बुरा सीखते हैं।

## रूपरेखा

भारत में सामाजिक मूल्यों और सनातन संस्कृति की विरासत को सहेजने से परिवाह व्यवस्था ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। 'यही कारण है कि संसार भर में भारत की परिवार व्यवस्था पर अनेक शोध हुए हैं। भारत की परिवार नाम की इस सामाजिक संरचना का आज संसार भर में अभाव महसूस किया जा रहा है। तेजी से बढ़ रहे भौतिकवाद ने सकल परिवार के चलन को बढ़ावा दिया है जिससे कही न कही इस व्यवस्था को चोट अवश्य पहुँची है, फिर भी भारत ने अपनी परिवार व्यवस्था को सदियों बाद भी जीवित रखा हुआ

वर्तमान प्रतिस्पर्धा वाले युग में एक दूसरे से आगे निकलने की दौड़ व विज्ञापन के बढ़ते प्रभाव कर लो दुनिया मुट्टी में तथा तेरी साड़ी मेरी साड़ी से सफेद क्यों से कोई जीवित रख सकता है तो वह है परिवार भारतीय और गैर भारतीय मनोवैज्ञानिकों ने अपने शोध व अध्ययन में यह स्वीकारा है कि वे व्यक्ति अवसाद ग्रस्त नहीं होते जो परिवार में रहते हैं।

यह एक अभिमान राष्ट्र की संस्कृति और परम्परा महज एक संकल्पना नहीं होती हैं बल्कि यह एक अभिमान और गर्व की बात होती है, जो हम सभी में एक भारतीय होने के हम नाते होनी चाहिए। , भारतीय संस्कृति और परम्पराओं की जो विरासत हमारे हिस्से में आयी है, वह किसी भी देश को प्राप्त नहीं हुई है, इस विरासत को संभालना, जतन करना और इस पर गर्व करना, हमारा फर्ज है लेकिन क्या हम ऐसा करते हैं? हम अक्सर शिकायत करते रहते हैं कि हमारी भारतीय संस्कृति का हास हो रहा है, इस बारे में हम कुछ सोचते नहीं और न ही अपने प्रयासों को लेकर अपने भीतर झँकते हैं, हमारा इतिहास भी इस बारे में हमें कुछ ज्यादा जानकारी नहीं देता और जो जानकारी हमें इतिहास से मिलती है, वह उस समय के शासनकर्ताओं तथा उनके इतिहासकारों द्वारा तोड़ी मरोड़ी हुई होती है, इसलिए हमें अपने इतिहास का पुनर्लेखन करने की भी आवश्यकता है। भारतीय संस्कृति अपनी एक अलग पहचान और अनूठापन लेकर पूरे विश्व में जानी जाती है, भारत ने विश्व को शून्य दिया, गणित, वेद, खगोल विज्ञान, आयुर्वेद जैसी विवाह, परिवार भाषाएँ, धर्म, संगीत, नृत्य, खानपान पहनावा, संस्कृति, परम्पराएँ आदि सभी बातों में भारत में प्रांत और प्रदेश: अनुसार विविधता पायी जाती हैं। लेकिन इसके के बावजूद भारत जैसी सकता की मिसाल विश्व के अन्य किसी भी देश में पायी नहीं जाती विविधता में एकता यही भारत नामक इस विशाल और वैविध्यपूर्ण देश की आश्चर्य— — जनक पहचान है और इस पहचान को कायम रखना, हमारा फर्ज है। भारतीय संस्कृति की इस यात्रा में जिस तरह अभिमान की बात निहित है, ठीक उसी तरह उस संस्कृति और परम्परा के प्रति हमारे कर्तव्य भी निहित है इन दोनों का संतुलन रखते हुए हमें आगे बढ़ना होगा, जो साधक रहेगा। जब भी संस्कृति की चर्चा होगी वह भारतीय संस्कृति के बगैर पूरी नहीं हो सकती है। संस्कृति का अर्थ है उत्तम या सुधरी हुई स्थिति, बुद्धि के

प्रयोग से अपने चारों ओर की प्राकृतिक परिस्थिति को निरन्तर सुधारता और उन्नत करता रहता है।

प्रत्येक जीवन पद्धति, रीति-रिवाज रहन-सहन आचार विचार, नवीन अनुसंधान और आविष्कार से मनुष्य पशुओं और जंगलवासियों से ऊँचा उठता है तथा सभ्य बनता है। सभ्यता संस्कृति का अंग है, सभ्यता से मनुष्य के भौतिक क्षेत्र की प्रगति का पता चलता है जबकि संस्कृति से मानसिक एवं सामाजिक क्षेत्र की प्रगति की जानकारी मिलती है, मनुष्य केवल भौतिक परिस्थितियों में सुधार करके ही सन्तुष्ट नहीं हो जाता, वह भोजन से ही नहीं जीता, शरीर के साथ मन और आत्मा भी है, इन्हें सन्तुष्ट करने के लिए संस्कृति की आवश्यकता होती है, मनुष्य सौन्दर्य की खोज करते हुए संगीत, साहित्य, मूर्ति, चित्र और वास्तु आदि अनेक कलाओं को उन्नत करता है। सुखपूर्वक निवास के लिए सामाजिक और राजनीतिक संगठनों का निर्माण करता है इस प्रकार मानसिक क्षेत्र में उन्नति की सुचक उसकी प्रत्येक सम्यक कृति संस्कृति का अंग बनती है। इनमें प्रधान रूप से धर्म, धानि धार्मिक ग्रन्थ, दर्शन, सभी ज्ञान राजनीतिक विज्ञान और कलाओं, सामाजिक संस्थाओं और प्रथाओं का समावेश होता है। भारतीय संस्कृति व सभ्य सभ्यता का विकास अध्यात्म, धर्म और हिन्दू दर्शन से जुड़ा होने की संस्कृति वजह से इसमें दृढ़ता है। व सभ्यता से जुड़ी एक कृति प्रस्तुत है देश है मेरा ऐसा अलबेला यहाँ नहीं रहता कोई अकेला हिन्दू, मुस्लिम, सिख ईसाई कई धर्मों से बना ये देश मेरा। विभिन्न भाषाएँ यहाँ बोली जाती ऐसा सर्वगुण देश है मेरा, बड़े का सम्मान, छोटे का प्यार इसकी संस्कृति हमें सिखाती, प्रेम की बोली बोलो, यहीं हमें सीखाती, प्रेम की बोली बोलो, यही हमें बताती, अनेकता में हैं एकता यही हमारी संस्कृति की विशेषता महिमा इसकी इतनी प्यारी। कि लोग देखने आते हैं; हर राज्य की है अलग "सभ्यता और संस्कृति फिर भी मानवता का पाठ पढ़ाती होली मे रंग लगाएँ, रंगों का दिवाली में दिए जलाएँ। भेद मियाएँ मन के अंधेरे को उज्ज्वल बनाए। ईद में गले लगाएँ ये बताएँ।', एक है हम हर खुशी पर्व बन जाती है। हर त्यौहार हमारा इतिहास बताता बिहू हो, गरबा हो या भांगड़ा, घूमर हो या लावणी, हर राज्य में लोक प्रिय है लोक नृत्य हमारा। कर्म हमारा ऐसा हो दूर करे गरीबी और लाचारीद्य

हिन्दू धर्म को इस संसार का सबसे प्राचीन और वैज्ञानिक धर्म माना जाता है और सिर्फ माना ही नहीं जाता बल्कि इसके प्राचीनतम होने के अनेक प्रमाण भी उपलब्ध हैं

## हिन्दू धर्म की वैदिक परंपराएं

इतिहास इस बात का साक्षी है कि हिंदू धर्म विश्व का सबसे प्राचीनतम धर्म है। संसार के 20 बड़े देशों में हिंदू धर्म की जड़ें फैली हुई है हिंदू धर्म के इतिहास पर दृष्टि डालें तो सर्वसम्मति से और विभिन्न साक्ष्यों और प्रमाणों से यह सिद्ध होता है कि हिंदू धर्म का आरंभ सिंधु घाटी की सभ्यता से जुड़ा हुआ है। सिंधु घाटी की सभ्यता में मिली पशुपति नाथ की मूर्ति,

जर्मनी में 1939 में मिली नरसिंह की मूर्ति इस बात के ठोस प्रमाण हैं। कुछ इतिहासकारों का मानना है कि हिंदू धर्म का जन्म वेदों से ही हुआ है इसलिए इसे वैदिक धर्म भी कहा जाता है। वेदों की संरचना के साथ ही मंत्रों का जन्म हुआ और हिंदू धर्म के दार्शनिक और वैज्ञानिक पक्ष का विकास हुआ। इसी समय योग, सांख्यिकी, वेदान्त और उसके बाद पुराणों की रचना हुई जिनमें धर्म, ज्ञान, विज्ञान और इतिहास का वर्णन मिलता है।

## हिंदू धर्म और विज्ञान

हिंदू धर्म, विज्ञान आधारित धर्म कहा जाता है। प्राचीन काल में शिक्षा का प्रचार प्रसार न होने के कारण हिंदू धर्म में ज्ञान विज्ञान की शिक्षा धर्म से जोड़कर, परंपराओं और मान्यताओं में बांधने का प्रयास किया गया। कहते हैं जो वैज्ञानिक नियमों के अनुसार अपना विकास करता है वही शाश्वत होता है, इसी कारण हिंदू धर्म को सनातन धर्म भी कहा जाता है। इस धर्म की नींव भी वैज्ञानिकता पर ही आधारित है। इसका प्रमाण सबसे पहले मिलता है प्राचीन काल के कार्यानुसार किए गए वर्ण विभाजन से, जहां व्यक्ति के कार्य के अनुसार उसके वर्ण को विभाजित किया गया था। सभी वर्णों में आपसी प्रेम और समन्वय था इसके अलावा हमारे पूर्वजों ने अनेक धार्मिक परंपराएँ और मान्यताएँ निर्धारित की हैं जब उन्हें वैज्ञानिक कसौटी पर कसा जाता है तो यह खरी उतरती हैं। इससे यह पता चलता है कि हिंदू धर्म पूरी तरह से वैज्ञानिक है। आइये देखें, किस तरह हर परंपरा और मान्यता विज्ञान की कसौटी पर खरी उतरती है

## तुलसी पूजन

तुलसी पूजन हर भारतीय पर की पहचान है गृहिणी द्वारा सुबह सवेरे तुलसी में पानी देने की परंपरा प्राचीन काल से चली आ रही है तुलसी आयुर्वेदिक औषधि भी है और इसके पत्ते शरीर के हर छोटे-बड़े रोग को दूर करने में कारगर सिद्ध होते हैं। यह बात वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित है कि तुलसी का पौधा अपने आसपास की हवा को शुद्ध करता है।

## सूर्य नमस्कार

सुबह स्नान के बाद सूर्य को जल चढ़ाने का प्रावधान हिंदू धर्म में है लेकिन इसके पीछे वैज्ञानिक सत्य है कि सूर्योदय की किरणें स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी हैं

## उपवास रखना

उपवास रखने का उद्देश्य चाहे धार्मिक होता हो लेकिन इसके पीछे का वैज्ञानिक सत्य यह है कि उपवास प्रक्रिया से पाचन क्रिया संतुलित और तंदुरुस्त रहती है तथा शरीर स्वच्छ रहता है

## पूजा की घंटी और शंख नाद

पूजा की घंटी का महत्व शायद कुछ ही लोग जानते हैं. वैज्ञानिक तथ्य यह है कि मंदिर या किसी भी अर्चना स्थल पर पूजा की घंटी और शंख नाद से वातावरण कीटाणु मुक्त और पवित्र होता है. शंख की ध्वनि से मलेरिया के मच्छर भी खत्म हो जाते हैं

परंपरा को दूसरे शब्दों में, निरंतरता भी कहा जा सकता है, परंपराएँ ज्ञान की वे शृंखलाएँ हैं, जो बिना किसी व्यवधान के एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में निरंतर अपनायी जाती हैं. परंपराओं का अनुपालन सही है या गलत, यह बहस का मुद्दा नहीं बनना चाहिए बल्कि, बहस इस बात पर होनी चाहिए कि एक बेहतरीन मानव अस्तित्व के विकास के लिये वो कौन सी परंपराएँ हैं, जो सर्वोत्तम हैं. किन परंपराओं का अनुपालन हमारे जीवन के दैहिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक स्तर को बेहतरीन स्थिति प्रदान कर सकता है. ऐसी कौन सी परंपराएँ हैं जो हमारे जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाती हैं. ऐसी परंपराएँ, जो तार्किक एवं वैज्ञानिक कसौटी पर खरी उतरती हैं, मानव अस्तित्व के लिए वरदान बन जाती हैं. लेकिन ऐसी भी परंपराएँ हैं, जो केवल आस्था के आधार पर ही प्रचलित हैं, उन्हें 'रुढ़िवादी परंपराएँ' कहा जा सकता है अगर हम अपने घर का रोज़मर्रा का निकलने वाला कूड़ा नियमित साफ न करें तो, एक दिन हमारा घर कूड़े का ढेर बन जाएगा. उसी प्रकार यदि, समय की मांग एवं वैज्ञानिकता के आधार पर, परंपराओं में बदलाव नहीं लाया जाता है तो, उनका बोझ हमारे अस्तित्व को बोझिल कर देगा भारतीय संस्कृति सबसे पौराणिक संस्कृतियों में से एक है.. हमारी संस्कृति के बाद अस्तित्व में आई, कई संस्कृतियों का जहाँ विनाश हो चुका है वहीं हमारी भारतीय संस्कृति निरंतर अडिग खड़ी है. इस संस्कृति में, समय के साथ, समाज की

## जाति प्रथा / आश्रम

हमें इस बात पर गर्व होना चाहिए कि भारतीय सभ्यता के अंतर्गत मूल रूप से ऐसी परंपराओं का सृजन किया गया है जो परंपराएँ, हमें अपने जीवन काल में बेहतरीन आध्यात्मिक अनुभूति के माध्यम से जीवन काल में ही स्वर्ग का अनुभव करवा सके. किन्तु स्वार्थ सिद्धि और भौतिकतावादी सोच के दुष्प्रभाव से ये परंपराएँ रुढ़िवादी बनकर हमारे अस्तित्व को ही नष्ट करने पर तुली हुई हैं. हम में से प्रत्येक को ऐसी परंपराओं का निर्वहन करना चाहिए जो केवल स्वयं के लिए नहीं बल्कि पूरे मानव समाज के लिए हितकारी हो घ अनेकता में एकता' सिर्फ कुछ शब्द नहीं हैं, बल्कि यह एक ऐसी चीज़ है जो भारत जैसे सांस्कृतिक और विरासत में समृद्ध देश पर पूरी तरह लागू होती है. कुछ आदर्श वाक्य या बयान, भारत के उस दर्जे को बयां नहीं कर सकते जो उसने विश्व के नक्शे पर अपनी रंगारंग और अनूठी संस्कृति से पाया है. मौर्य, चोल और मुगल काल और ब्रिटिश साम्राज्य के समय तक भारत हमेशा से अपनी परंपरा और आतिथ्य के लिए मशहूर रहा. रिश्तों में गर्माहट और उत्सवों में जोश के कारण

यह देश विश्व में हमेशा अलग ही नजर आया। इस देश की उदारता और जिंदादिली ने बड़ी संख्या में सैलानियों को इस जीवंत संस्कृति की ओर आकृष्ट किया, जिसमें धर्मों, त्योहारों, खाने, कला, शिल्प, नृत्य, संगीत और कई चीजों का मेल है। 'देवताओं की इस धरती में संस्कृति, रिवाज़ और परंपरा से लेकर बहुत कुछ खास रहा है भारतीय जीवनशैली प्राकृतिक और असली जीवनशैली की दृष्टि देती है। हम खुद को अप्राकृतिक मुखौटे से ढककर रखते हैं। भारत के चेहरे पर मौजूद हल्के निशान रचयिता के हाथों के निशान हैं।' जॉर्ज बर्नाड शा किसी भी देश के विकास में उसकी संस्कृति का बहुत योगदान होता है। देश की संस्कृति, उसके मूल्य, लक्ष्य, प्रथाएं और साझा विश्वास का प्रतिनिधित्व करते हैं। भारतीय संस्कृति कभी कठोर नहीं रही इसलिए यह आधुनिक काल में भी गर्व के साथ जिंदा है। यह दूसरी संस्कृतियों की विशेषताएं सही समय पर अपना लेती हैं और इस तरह एक समकालीन और स्वीकार्य परंपरा के तौर पर बाहर आती है। समय के साथ चलते रहना भारतीय संस्कृति की सबसे अनूठी बात है। भारत की कुछ बातें हैं जो पूरी दुनिया में मशहूर हैं वस्त्रों के कलात्मक पक्ष और गुणवत्ता के कारण उन्हें अमूल्य उपहार माना जाता था। खादी से लेकर स्वर्णयुक्त रेशमी वस्त्र, रंग-बिरंगे परिधान, मूल्य जीवन के तत्त्व हैं जिन्हें हम महत्त्वपूर्ण या वांछनीय मानते हैं। वे मानव व्यवहार के आचरण और मार्गदर्शक के मानक हैं। मूल्य किसी व्यक्ति के चरित्र को उसके जीवन में एक केंद्रीय स्थान तथा मज़बूती प्रदान करते हैं।

### प्रारूप

मूल्य एक व्यक्ति के व्यक्तिगत दृष्टिकोण और विवेक, निर्णय और विकल्प, व्यवहार और संबंधों को दर्शाते हैं। मूल्य सापेक्ष होने के साथ-साथ पूर्ण भी हो सकते हैं।

### सापेक्ष मूल्य

ये व्यक्तिगत और सामाजिक मानकों पर आधारित व्यक्तियों की पसंद, नापसंद, सामाजिक मानदंड, परंपरा पर आधारित होते हैं उदाहरण के लिये 'वसुधैव कुटुम्बकम्' के भारतीय पारंपरिक मूल्य, सार्वभौमिक भाईचारा, सहिष्णुता, उदारवाद, व्यक्तिवाद और उपयोगितावाद के पश्चिमी मूल्यों के विपरीत हो सकते हैं। मूल्यों को समाज में व्यवस्था बनाए रखने के लिये विकसित किया जाता है जिनमें संस्कृति विशिष्ट विद्यमान होती हैं। ये संस्कृतियों के साथ विकसित होते हैं।

### मानवीय मूल्य

मानवीय मूल्य चाहे परिस्थितिजन्य हों या सार्वभौमिक, लोगों को मनुष्यों की तरह व्यवहार करना आवश्यक है। चूँकि एक व्यक्ति का जन्म जानवरों से अलग मानव के रूप में होता है, इसलिये समाज ने मानव अंतःक्रिया द्वारा अन्य साथी मनुष्यों के साथ बातचीत के कारण कुछ मूल्यों को विकसित किया है।

ये मूल्य ही हैं जो दो या अधिक व्यक्तियों के व्यवहार का मार्गदर्शन करते हैं। करुणा, सहानुभूति, एकजुटता आदि मानवीय मूल्यों के कुछ उदाहरण हैं।

### मानव मूल्यों का महत्त्व

चूँकि मानव तत्व सभी लोगों के बीच आम हैं, अतः मानवीय मूल्य भी सभी स्थितियों, परिस्थितियों, के लिये सामान्य होंगे। जबकि सामाजिक—सांस्कृतिक मूल्यों जैसे अन्य मूल्य एक स्थान से दूसरे स्थान पर परिवर्तित हो सकते हैं।

मानवीय मूल्य मानव की मूल पहचान अर्थात् गरिमा और सम्मान से संबंधित हैं।

### निष्कर्ष

कुछ कार्यक्रम जैसे बुद्ध पूर्णिमा, महावीर जयंती, गुरु पर्व आदि कई धर्मों के लोगों द्वारा एकसाथ मनाया जाता है। भारत अपने विभिन्न सांस्कृतिक नृत्यों जैसे शास्त्रीय (भरत नाट्यम, कथक, कथक कली, कुच्ची पुड़ी) और अपने क्षेत्रों के लोक नृत्यों के अनुसार बहुत प्रसिद्ध है। पंजाबी भांगड़ा करते हैं, गुजराती गरबा करते हैं, राजस्थानी घुमर करते हैं, आसामी बिहू करते हैं। इसलिए भारत दुनियाभर में अपने विभिन्न संस्कृतियों के लिए प्रसिद्ध है।

## 9.

**योग और स्वास्थ्य : विरासत से विकास****नीलू जायसवाल**

शोध छात्रा, शिक्षा संकाय, बी. एच. यू., वाराणसी

**डा. प्रियंका श्रीवास्तव**

सहायक आचार्य, शिक्षा संकाय, बी. एच. यू., वाराणसी

योग और स्वास्थ्य महाभारत, रामायण के महाकाव्यों, बौद्ध दर्शन, जैन दर्शन, वैदिक परम्परा से सम्बंधित हैं । भगवत गीता और उपनिषदों में योग और स्वास्थ्य को व्यापक रूप में बताया गया है भगवत में श्री कृष्ण भगवान को योगियों में श्रेष्ठ योगी माना जाता है भगवत गीता में श्री कृष्ण कह रहे हैं मैंने इस अविनाषी योग को सूर्य से कहा था,सूर्य ने अपने पुत्र वैवस्वत मनु से कहा और मनु ने अपने पुत्र राजा इच्चाकुश से कहा। योग अभ्यास और जीवन जीने का तरीका है योग और स्वास्थ्य एक दूसरे से सम्बंधित माने जाते हैं। क्योंकि योग और स्वास्थ्य कल्याण का प्राचीन विज्ञान के रूप में जाना जाता है योग शब्द युज धातु से बना है जिसका अर्थ जोड़ना। दूसरे शब्दों में योग का अर्थ आत्मा से परमात्मा का मिलाना। ऋषि पतंजलि ने भारतीय दर्शन की छह प्रणालियों में से एक योग और स्वास्थ्य हैं। महर्षि पतंजलि ने योग की विशेषताओं एवं आवश्यक योग सूत्र में अष्टांग योग का बड़ा योगदान है । पतंजलि ने योग के उद्देश्य को स्वयं (ईश्वर) के ज्ञान रूप में परिभाषित किया स्वयं के प्रत्यक्ष अनुभव के लिए योग प्राणायाम को आठ चरण बताये गये हैं । जिसमें यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार ध्यान धारण समाधि है । स्वामी विवेकानंद के नव्य वेदांत दर्शन में योग का महत्वपूर्ण योगदान है। स्वामी विवेकानंद ने नव्य वेदांत दर्शन योग के बारे में बताया है यह एक साधन है किसी के विकास एक ही जीवन या कुछ महीनों या यहाँ तक की कुछ घंटों में संपीडित करना। अतः सामान्य रूप से सम्पूर्ण में प्रकृति के अंतःक्रिया के कारण विकास की प्रक्रिया होती है। परन्तु इस प्राकृतिक में हजारों एवं लाखों वर्ष लग जाते है योग उन नहित क्षमताओं के विकास द्वारा आत्मपूर्णता की दिशा में एक व्यवस्थित प्रयास है। पिछली शताब्दी के दौरान योग ने दुनिया भर में लोकप्रियता हासिल की है। योग स्वास्थ्य एवं मानवीय अवाश्यकताओं में से एक है योग और स्वास्थ्य मानव जीवन के अनुभव की गुणवत्ता के लिए एक महत्वपूर्ण योगदान है प्राचीन वैदिक शास्त्रों में शरीर को स्वास्थ्य रखने के महत्त्वा को बताया गया है।

जिसमे कहा गया है |शरीर मध्यम खलु धर्म साधनम। योग स्वास्थ्य और समस्त मानव जाति का कल्याण करने का सबसे प्राचीन विज्ञान हैं की कला और विज्ञान के रूप में जाना जाता हैं। भारत में योग उच्च अध्यात्मिक उलब्धियों की दिशा में निर्देशित करने वाले मानव की गतिविधियाँ का हिस्सा रहा हैं। योग स्वस्थ जीवन की महान कला और विज्ञान है, भले ही यह भारतीय दर्शन की छह प्रणालियों में से एक है। सकारात्मक स्वास्थ्य खुशी और आंतरिक सद्भाव से भरा सार्थक जीवन जीने का एक महत्वपूर्ण साधन है। ऐसा जीवन जीने में ऋषि पतंजलि के अष्टांग योग के सिद्धांतों और प्रथाओं का बहुत बड़ा योगदान है। वे हमारे सामाजिक व्यवहार, बुद्धि और भावनाओं जैसे व्यक्तिगत गुणों के साथ-साथ या पूर्ण संतुलन की स्थिति के लिए शारीरिक और मानसिक क्षमता का उपयोग करने के आधार पर मानव व्यक्तित्व के पहलुओं को शामिल करते हैं। हठ योग की शिक्षा जैसे आसन का अभ्यास शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, स्थिरता और कल्याण की भावना में योगदान देता है और व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक की बीमारियों से मुक्त रखता है। योग की तकनीकें शारीरिक और मानसिक रूप की शुद्धि में समृद्ध हैं योग को करने अभ्यास कर्ताओं के स्वास्थ्य को संरक्षित और बढ़ावा देने के लिए उनके तंत्र बहुत उपयोगी रहे हैं। योग के ज्ञान उचित अभ्यास के माध्यम में कष्टों के संबंध और उनके प्रभाव को समझकर मानव जीवन के कष्टों को कम करने का एक महान साधन है। योग आत्म-साक्षात्कार का भी मार्ग प्रशस्त करता है। योग प्राकृतिक स्वास्थ्य देखभाल उपायों के रूप में योग के निवारक, प्रोत्साहन और उपचारात्मक पहलुओं पर केंद्रित है जो वास्तव में आधुनिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली की शक्ति और समर्थन के लिए काफी मांग में हैं। योग का नियमित अभ्यास टिकाऊ दृष्टिकोण की तर्ज पर पारंपरिक विरासत के पुनरुद्धार के साथ आधुनिक जीवन के कई मनोदैहिक और जीवनशैली संबंधी विकारों के लिए एक उपाय है। स्वास्थ्य और कल्याण स्वास्थ्य बुनियादी मानवीय आवश्यकताओं में से एक है योग अच्छा स्वास्थ्य मानव जीवन के अनुभव की गुणवत्ता के लिए एक महत्वपूर्ण योगदान है

### जैन दर्शन के अनुसार योग

जैन दर्शन में त्रिरत्न सम्यक् दर्शन, सम्यक ज्ञान और सम्यक चरित्र बताए हैं। जैन दर्शन के अनुसार ये तीनों ही मोक्ष के साधन हैं। जैन दर्शन में योग शब्द का अर्थ ध्यान बताया है। ध्यान को उन्होंने चार प्रकार का माना है।

1. आर्त
2. धर्म
3. शुल्क
4. रौद्र

**जैन धर्म में योग के मार्ग पाँच बताए हैं:**

1. अहिंसा
2. सत्य
3. अस्तेय
4. ब्रह्मचर्य
5. अपरिग्रह।

**बौद्ध धर्म के अनुसार योग :**

बौद्ध धर्म में योग की स्थापना महात्मा बुद्ध के जीवन काल से ही हो चुकी थी। जब महात्मा बुद्ध घर छोड़कर बोध गया के वन में रहने लगते हैं तो वहाँ पर उन्होंने अस्फानक समाधि ली थी। बौद्ध धर्म में एक ऐसा समूह था जो राजयोग तथा हठयोग की छिपकर शिक्षा देते थे। महात्मा बुद्ध ने योग के छह अंग बताए हैं

1. प्रत्याहार
2. ध्यान
3. धारणा
4. स्मृति
5. प्राणायाम
6. स्माधि

**योग के आठ मार्ग भी बताए हैं जो मोक्ष की ओर ले जाते हैं :**

1. सम्यक् दृष्टि
2. सम्यक् वचन
3. सम्यक् आजीविका
4. सम्यक् स्मृति
5. सम्यक् संकल्प
6. सम्यक् कर्मान्त
7. सम्यक् व्यायाम

## 8. सम्यक् समाधि

### शैव दर्शन के अनुसार योग :

शैव दर्शन में राजयोग को ही शैव योग कहा गया है। इसमें बताया गया है कि राजयोग अर्थात् शैवयोग चार प्रकार का होता है। यहाँ पर शिव भक्ति के आधार पर ही कुण्डली जागरण के माध्यम से ही शक्तियों में वृद्धि करके शिव तत्व को जान लेना ही शिव योग है।

इस दर्शन में कहा गया है कि साध्य और साधन दो अंग होते हैं। साध्य मुख्य अंग तथा साधन गौण अंग माना गया है तो शिवयोग साध्य है हठयोग साधन है। हठयोग के आठ अंग बताए गए हैं। इन्होंने कहा है कि क्रीडा भ्रमर से प्रत्यक्ष भ्रमर हो जाता है उसी तरह से मनुष्य भी शिव हो जाता है केवल शिवयोग करने से। यही शिवयोग कहा गया है।

इन्होंने चार प्रकार के दार्शनिक मनोवृत्ति का वर्णन करते हुए ध्यान योग को महत्वपूर्ण बताया है।

### न्याय दर्शन के अनुसार योग :

न्याय दर्शन में योग के रूप में ज्ञान को बताया गया है। हम जो भी ज्ञान ग्रहण करते हैं वह अपनी इंद्रियों के द्वारा अलग-अलग विषय की जानकारी कराता है। यह दर्शन बताता है कि निरंतर योग करने से योगियों में योगज ज्ञान उत्पन्न होता है। जो हमें तीनों काल भूत, भविष्य तथा वर्तमान के बारे में आभास कराते हैं। मोक्ष प्राप्ति के लिए श्रवण मनन तथा निदिध्यासन के बारे में बताया है।

### वैशेषिक दर्शन के अनुसार योग :

वैशेषिक दर्शन में आत्म, मन, दिक्, काल के बारे में बताया गया है। इसका ज्ञान हमें प्रत्यक्ष मानस के द्वारा ही प्राप्त होता है। इसमें बताया गया है कि परमात्मा और जीवात्मा अलग-अलग हैं। परंतु ये दोनों आत्मा के ही रूप हैं। इन्होंने मन को अणुरूप में प्रत्यक्ष और सूक्ष्म साधन बताया है। इन्होंने पाप और पुण्य को आत्मा का विशिष्ट गुण माना है। जिसे चेतना वृत्ति का नाम दिया है। यही जिक्र योग में भी किया गया है। इसी आधार पर हम कह सकते हैं कि वैशेषिक दर्शन में भी योग की चर्चा की गई है।

### वेदान्त दर्शन के अनुसार योग :

वेदान्त दर्शन में परमात्मा की प्राप्ति के लिए साधन योग बताया है। वेदान्त में मुक्ति का साधन भक्ति और ध्यान योग को बताया है। इन्हीं के द्वारा अविधा से भी मुक्ति मिलती है। वेदान्त में दो प्रकार की समाधि का वर्णन किया गया है। सविकल्प समाधि और निर्विकल्प समाधि। निर्विकल्प समाधि में ब्रह्म का ज्ञान हो जाता है। इन्हीं तत्वों के आधार पर हम जान

सकते हैं कि वेदान्त दर्शन में भी योग के बारे में चर्चा हुई है।

**योग के इतिहास को पांच श्रेणियों में बांटा गया है:**

- 1- वैदिक काल
- 2- पूर्व-शास्त्रीय काल
- 3- शास्त्रीय काल
- 4- मध्य काल
- 5- आधुनिक काल

**वैदिक काल :**

वेद वैदिक कालीन का सबसे प्राचीन ग्रंथ है। इस प्रकार ऋग्वेद उन ऋचाओं का संग्रह है जो एक उच्च शक्ति की स्तुति में हैं। अन्य तीन वेद यजुर्वेद (यज्ञ का ज्ञान), सामवेद (मंत्रों का ज्ञान), और अथर्ववेद (सुगु अथर्व द्वारा दिया गया सांसारिक मामलों का ज्ञान) हैं। वैदिक काल में यह माना जाता था कि उच्चतर आत्मज्ञान का साधन ध्यान के माध्यम से ब्रह्मांड से ऋषियों को प्राप्त ज्ञान था। इसमें तीन योग शामिल हैं मंत्र योग, जहां मंत्र की शक्ति, जिसके माध्यम से मंत्र मन में परिवर्तन के एक उपकरण के रूप में सक्रिय हो जाता है, प्राण योग प्राणायाम के माध्यम से जो महत्वपूर्ण शक्ति को सक्रिय करता है। ध्यान योग धी शब्द जिसका अर्थ बुद्धि या बुद्धि है, शब्द "ध्यान" का मूल है। मन (मानस) का उच्च और आंतरिक भाग है, जो हमें शाश्वत सत्य को समझने में सक्षम बनाता है। ध्यान की यह साधना बुद्धि, विवेक की मुख्य शक्ति, योग की वेदांत और बौद्ध धर्म मुख्य विशेषता है। मन को केवल एक ही वस्तु पर केंद्रित रखना चिंतन है। "चिंतन वह अवस्था है जिसमें एकाग्र मन की प्रवृत्तियाँ एक ही धारणा के इर्द-गिर्द प्रवाहित होने लगती हैं तेल की एक निर्बाध धारा की तरह, और मानसिक क्षमताएं (मानस) बिना किसी बाहरी वस्तु के रहती हैं। ध्यान के पांच लक्षण हैं दृ एकाकी विचार, सहजता, धीमी गति, जागृति, सहज विस्तार। इन पाँच विशेषताओं वाली किसी भी मनःस्थिति को ध्यान कहा जा सकता है। मैत्रायण उपनिषद में; योग को सदंगे-योग के रूप में जाना जाता है, छह अंगों (सद-अंग) का एकजुट अनुशासन, हमने मैत्रायण-उपनिषद में समझाया है: (1) क्रोध नियंत्रण (प्राणायाम), (2) इंद्रियों की वापसी (प्रत्याबारा), (3) मध्यस्थता (ध्यान), (4) एकाग्रता (धारणा), (5) स्मरण और परीक्षण (तर्क), और (6) पारलौकिक अवस्था (समाधि)

**पूर्व शास्त्रीय काल :**

भगवत गीता की रचना लगभग 5000 हजार ईसा पूर्व की गई थी। भगवत गीता में योग के चार मार्ग बताये गये हैं। कर्म योग, (पूर्ण कर्मों का योग) भक्ति योग, (पूर्ण भक्ति योग)

ज्ञान योग,(पूर्ण भक्ति योग) राज योग( इच्छा शक्ति का योग) है। प्रत्येक अध्याय परम सत्य की प्राप्ति का मार्ग का विशिष्ट ज्ञान देती है।

### शास्त्रीय काल :

शास्त्रीय काल के दौरान, लगभग दूसरी शताब्दी ईसा पूर्व, परारजाह ने योग सूत्र लिखा, जिसमें 196 सूत्र शामिल थे, जिसमें मानव जीवन के लक्ष्य तक पहुंचने के लिए आठ चरणों (अष्टांग) को स्पष्ट किया गया था, जो मृत्यु और जन्म के दुखों से मुक्ति है। इसे इच्छा शक्ति योग या राज योग या अष्टांग योग के नाम से जाना जाता है। बुद्ध, जो इस अवधि से कुछ शताब्दी पहले मौजूद थे, बुद्ध ने हमें ध्यान योग पर जोर देते हुए आठ गुना मार्ग सिखाया। भारत की सबसे प्राचीन ध्यान उपकरण में से एक है। लंबे समय से मानवता के लिए खोए हुए इसे 2500 साल से भी अधिक पहले गौतम बुद्ध द्वारा पुनर्जीवित किया गया था। विपश्यना शब्द का अर्थ है चीजों को वैसे ही देखना जैसे वे वास्तव में हैं। यह आत्मनिरीक्षण द्वारा आत्म-दण्ड की प्रक्रिया है। मन को एकाग्र करने के लिए प्राकृतिक सांस की निगरानी से शुरुआत की जाती है। तीव्र ध्यान के साथ व्यक्ति शरीर और मन की बदलती प्रकृति का निरीक्षण करने के लिए आगे बढ़ता है और नश्वर और दुखी जीवन के सार्वभौमिक सत्य का अनुभव करता है। जैन धर्म में प्रत्याहार और चिंतन (चिंतन) योग के दो महत्वपूर्ण अंग हैं।

### मध्य काल :

छठी शतब्दी ईसा पूर्व में बुद्ध ने ध्यान योग को पूरे उपमहाद्वीप लोकप्रिय बनाया था। लेकिन कुछ समय के पश्चात बौद्धधर्म का प्रभाव कम हो गया, तो मत्स्येन्द्रनाथ और गोरक्षनाथ जैसे कुछ महान योगी इस प्रणाली को शुद्ध करने के लिए निकल पड़े। इस दौरान हठ योग पर कई ग्रंथ लिखे गए। गुरु गोरक्षनाथ को नित्य संप्रदाय का संस्थापक माना जाता है और ऐसा कहा जाता है कि नौ नाथ और 64 सिद्ध सभी मानव रूप हैं जो दुनिया में योग और ध्यान के संदेश को फैलाने के लिए योगिक अभिव्यक्तियों के रूप में बनाए गए हैं। वे योगी थे, जिन्होंने मानव जाति को समाधि बताई। माना जाता है कि गम गोरक्षनाथ ने कई किताबें लिखी हैं जिनमें शामिल हैं: गोरक्ष संहिता, गोरक्षु गीता और योग चिंतामणि योग इन मॉडर्न टाइम्स इंटीग्रल योग या पीरा योग में श्री अरबिंदो ने ईश्वर के प्रति समर्पण और ईश्वरीय शक्ति के प्रति खुलेपन पर जोर दिया ताकि यह किसी के श्री रामकृष्ण परमहंस होने को बदलने का काम कर सके, भक्ति योग और ईश्वरीय प्रेम के मार्ग को दर्ज करता है। रामकृष्ण के लिए सभी धर्म मानव मन की विविध मांगों को पूरा करने के लिए उनके विविध पहलुओं में ईश्वर के रहस्योद्घाटन हैं। आधुनिक विश्व में श्री रामकृष्ण के सबसे महान योगदानों में से एक उनका सभी धर्मों के बीच सद्भाव का संदेश है। स्वामी विवेकानन्द ने वेदांत की शिक्षाओं का सारांश इस प्रकार दिया: प्रत्येक आत्मा संभावित रूप से दिव्य है। लक्ष्य को बाहरी

और आंतरिक दोनों तरह से प्रकृति नियंत्रण करके दिव्यता आंतरिक रूप से प्रकट करना। योग समाज के कामकाज के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित किया है, चाहे वह स्वास्थ्य और चिकित्सा या शिक्षा और कला जैसे क्षेत्रों के संबंध में हो। मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक कल्याण के लिए मन को शरीर और आत्मा के साथ एकीकृत करने पर, योग के मूल्य समुदाय के लोकाचार का एक प्रमुख हिस्सा हैं। योग में आसन, ध्यान, नियंत्रित श्वास, शब्द जप और अन्य तकनीकों की एक श्रृंखला शामिल है जो व्यक्तियों को आत्म-बोध बनाने में मदद करने, उनके द्वारा अनुभव की जा रही किसी भी पीड़ा को कम करने और मुक्ति की स्थिति की अनुमति देने के लिए डिजाइन की गई है। यह लिंग, वर्ग या धर्म के भेदभाव के बिना युवा और वृद्धों द्वारा अभ्यास किया जाता है और दुनिया के अन्य हिस्सों में भी लोकप्रिय हो गया है। परंपरागत रूप से, योग को गुरु-शिष्य मॉडल (गुरु-शिष्य) का उपयोग करके प्रसारित किया गया था, जिसमें योग गुरु संबंधित ज्ञान और कौशल के मुख्य संरक्षक थे। आजकल, योग आश्रम या आश्रम उत्साही लोगों को पारंपरिक अभ्यास के साथ-साथ स्कूलों, विश्वविद्यालयों, सामुदायिक केंद्रों और सोशल मीडिया के बारे में सीखने के अतिरिक्त अवसर प्रदान करते हैं।

### उपसंहार :

योग मूल मन-शरीर चिकित्सा है और अद्वितीय भारतीय सांस्कृतिक विरासत के सबसे बड़े खजानों में से एक है। कला और विज्ञान दोनों के रूप में इसमें मानव मस्तिष्क के साथ-साथ हमारे बहुस्तरीय अस्तित्व के सभी पहलुओं की समझ के संदर्भ में मानव जाति को प्रदान करने के लिए बहुत कुछ है। योगिक जीवन शैली, योगिक आहार, योगिक दृष्टिकोण और विभिन्न योगाभ्यास मनुष्य को खुद को मजबूत बनाने और सकारात्मक स्वास्थ्य विकसित करने में मदद करते हैं जिससे वह तनाव को बेहतर ढंग से झेलने में सक्षम होता है। यह योगिक "स्वास्थ्य बीमा" तनाव की धारणा को सामान्य बनाने, उस पर प्रतिक्रिया को अनुकूलित करने और विभिन्न प्रथाओं के माध्यम से इसे प्रभावी ढंग से जारी करके प्राप्त किया जाता है। योग वास्तव में जीवन का एक संपूर्ण और अभिन्न विज्ञान है जो व्यक्ति और समाज दोनों में स्वास्थ्य के बहुआयामी पहलुओं से संबंधित है।

योग प्राकृतिक चिकित्सा उत्तम स्वास्थ्य के लिए कारगर है। आधुनिक समय में कई बीमारियों को नियंत्रित करने में योग पद्धति का प्रयोग काफी कारगर साबित होगा। प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग के द्वारा रोगी के रोग को जड़ से खत्म किया जा सकता है। योग प्राकृतिक चिकित्सा अपने जीवन में अपनाते से व्यक्ति न केवल मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ होता है बल्कि उसके अन्दर आध्यात्मिक सदभाव की जागृति भी होती है। योग-चित्त वृत्तियों को नियंत्रण करता है (" योगश्च चित्तवृत्ति विरोधः"— पतंजलि)। प्राचीनकाल में उपयोग की जाने वाली या पद्धति आज के जीवन के लिए काफी अहम् है। योग विभिन्न प्रकार की

बीमारियों में योग एक औषधि के रूप में काम कर रही है। योग पद्धति जैसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान, धारणा, समाधि आदि आसनों प्रयोग से व्यक्ति कई गंभीर रोगों से बच सकता है। योग के अपनाने से व्यक्ति में शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ एवं क्षमता का विकास होता है प्राचीन भारतीय विरासत के इस ऋषि परम्परा योग को 177 देशो ने इसे अपनाया है।

#### संदर्भ:-

- सिंह प्रताप अरुण, (2014), योग और स्वास्थ्य  
(PDF) योग और स्वास्थ्य Yoga and Health (researchgate.net)
- सिंह चंदन, (2020), भारत में योग की उत्पत्ति, इतिहास और विकास  
(PDF) Yoga Origin, History and Development in India (researchgate.net)
- Naragatti sidappa,(2019), Yog for health and wellness, New Delhi  
(PDF) YOGA FOR HEALTH AND WELLNESS (researchgate.net)
- Yoga for humanity (www-who-int.translate.google)
- Shodhganga@INFLIBNET: Aadhunik Jeevan Shaili me Yog Evam Prakritik Chikitsa ki Prasangikta
- Dharamadhikari S Amarish(2017), Yoga:past present and future:A brief review  
(PDF) Yoga: Past, Present & Future: A Brief Review (researchgate.net)
- Yadav kumar Sunil,(2015), Imoprtance of yoga in daily life  
(PDF) IMPORTANCE OF YOGA IN DAILY LIFE (researchgate.net)
- Shodhganga@INFLIBNET: Paramparagat Evam Aadhunik Dhyan Yog Paddhati Tulnatmak Evam Shamikshatmak Adhyayan
- Shodhganga@INFLIBNET: Yog Darshan me Swasthaya aur Atamvishavas Aadhunik paripakshe ke sandarabh Vivechanatamak Adhayan

## 10.

**योग और स्वास्थ्य : विरासत से विकास**

डॉ. सपना रल्हन

असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षा विभाग,  
मेवाड़ इंस्टिट्यूट ऑफ मैनेजमेंट, वसुंधरा, गाज़ियाबाद, उ०प्र०

पतंजलि के योग सूत्र एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है जो योग के अध्ययन को विस्तार से समझाता है और योग के अष्टांग (आठ अंग) की प्रमुख धाराओं को सूचीबद्ध करता है। यह अध्यात्मिक विज्ञान का महत्वपूर्ण स्रोत है जो आत्मा के साथ समाहित होने की प्रक्रिया को व्यापकता और सांख्यिकता के साथ समझाता है।

योग का उद्देश्य आत्मा के साथ समाधान और आत्मा के और परमात्मा के बीच युक्ति का प्राप्त करना है, जिससे आत्मा को मुक्ति और सुख की प्राप्ति होती है। योग का अभ्यास न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि यह आध्यात्मिक विकास और आत्मा के साथ साक्षात्कार की ओर बढ़ने में भी मदद करता है।

योग के विभिन्न प्रकार और अंग (धाराएं) विभिन्न योग प्रैक्टिस को सामाहित करने के लिए हैं, जिसमें आसन (शारीरिक पोज) और प्राणायाम (श्वास की नियंत्रण) भी शामिल हैं। योग का अभ्यास साधना, साधना और स्वाध्याय के माध्यम से होता है, जो व्यक्ति को अपने आत्मा के और परमात्मा के निकट सम्पर्क में लाता है।

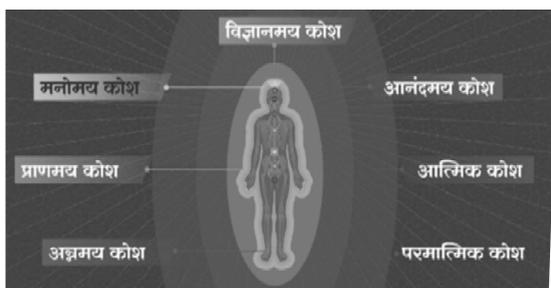
योग का अध्ययन और अभ्यास भौतिक, मानसिक, और आध्यात्मिक उन्नति के लिए एक महत्वपूर्ण माध्यम है, जो व्यक्ति को आत्मा की गहराईयों में जाने का मार्ग दिखाता है।



स्वास्थ्य की योगिक अवधारणा को समझने के लिए मानव शरीर की संरचना का ज्ञान स्वाभाविक रूप से आवश्यक है। मानव शरीर का संरचनात्मक पहलू तैत्तरीय उपनिषद के प्राचीन पाठ से लिया गया है। यह पाठ कहता है कि मानव शरीर पाँच कोषों से बना है जिन्हें पंचकोश कहा जाता है।

यह पंचकोश एक व्यक्ति के भौतिक, मानसिक, और आध्यात्मिक पहलू को प्रकट करते हैं और योग के अभ्यास के माध्यम से इन पहलूओं को संतुलित और सुधारा जा सकता है।

इष्टतम स्वास्थ्य तब प्राप्त होता है जब इन पांच स्तरों में से प्रत्येक पर स्वास्थ्य प्राप्त किया जाता है।



## 1. अन्नमयकोश या भौतिक शरीर

अन्नमयकोश भौतिक शरीर का प्रथम और सबसे बाहरी कोष होता है, जिसमें भौतिक तत्वों की अभिव्यक्ति होती है। यह कोष आपके शारीरिक स्वास्थ्य के संरचना और फ़ंक्शन के साथ संबंधित है और योग के प्रदर्शनों में एक अहम भूमिका निभाता है। यह पंचमहाभूतों के अंशों से बना होता है, जिनमें भूमि, जल, आग, वायु, और आकाश शामिल हैं। अन्नमयकोश के द्वारा ही हम भोजन का अवश्यक अभ्यास करते हैं और शारीरिक ऊर्जा प्राप्त करते हैं। यह शरीर के प्राथमिक स्तर की देखभाल का भी अहम हिस्सा है और योग के प्रारंभिक चरण में शामिल होता है।

## 2. प्राणमयकोश या ऊर्जा शरीर

प्राणमयकोश या ऊर्जा शरीर शारीरिक शरीर के बाद आता है और यह ऊर्जा चैनलों और नाड़ियों के माध्यम से बना होता है। इन नाड़ियों के माध्यम से प्राण नामक ऊर्जा का प्रवाह होता है, जो शरीर की ऊर्जा को सुविधाजनक तरीके से बाँटता है। यह प्राण शक्ति विभिन्न ऊर्जा केंद्रों में प्रवाहित होती है जिन्हें चक्र कहा जाता है, और इन चक्रों की संख्या सात होती है। प्राणमयकोश व्यक्ति के ऊर्जिक स्तर के साथ जुड़ा होता है और योग के अभ्यास के द्वारा इसे संतुलित और सुविधाजनक रूप से प्रबल बनाया जा सकता है। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है।

### 3. मनोमयकोश या भावनात्मक शरीर

इसमें किसी व्यक्ति के तीन गुण या व्यक्तित्व लक्षण शामिल होते हैं। सत्व, रजस और तमस. किसी व्यक्ति का समग्र व्यक्तित्व इन तीन गुणों की सापेक्ष प्रबलता से निर्धारित होता है।

### 4. विज्ञानमयकोश या बौद्धिक शरीर

“विज्ञानमयकोश” या “बौद्धिक शरीर” का अर्थ आमतौर पर मानव मानसिक क्षमता या बौद्धिक गुणों की बात करता है। यह कोष व्यक्ति के मानसिक प्रक्रियाओं, विचारों, और बौद्धिक गतिविधियों के साथ जुड़ा होता है जो उसके बौद्धिक विकास का हिस्सा होते हैं। इसका मतलब है कि विज्ञानमयकोश व्यक्ति के ज्ञान, बुद्धिमत्ता, सोचने की क्षमता, समस्याओं का हल ढूँढने की क्षमता, और विचारशीलता से संबंधित होता है।

इसे मानव के आलोचनात्मक और विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण की ओर प्राप्त होने वाले गुणों के साथ जोड़कर भी देखा जा सकता है, जैसे कि तर्क, विवेक, और नैतिकता। विज्ञानमयकोश के विकास और स्थिति व्यक्ति की शिक्षा, अनुभव, और वातावरण पर भी निर्भर करते हैं।

इस तरह का बौद्धिक विकास व्यक्ति के व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में महत्वपूर्ण होता है क्योंकि यह उसे समस्याओं का सही और गलत में अंतर करने, नई विचारों की खोज करने, और उन्हें हल करने में सहायक होता है।

### 5. आनंदमयकोश या आनंद शरीर

“आनंदमयकोश” या “आनंद शरीर” एक आध्यात्मिक और मानसिक अवस्था का उल्लंघन करता है, जो आनंद और आत्मा के आत्मा से जुड़े होते हैं, जो साधना और योग के माध्यम से प्राप्त की जा सकती है। यह शरीर के बाहरी और आंतरिक अनुभवों से परे होता है और आत्मा की अद्वितीयता की अवबोधन की अवस्था को सूचित करता है।

आनंदमयकोश की अवस्था को “परमानंद” या “परम आनंद” के रूप में वर्णित किया जाता है, जो व्यक्ति के सबसे गहरे और श्रेष्ठ आनंद का अनुभव कराता है। इस अवस्था में, व्यक्ति आत्मा के आत्मा में एकता का अनुभव करता है और उसे सब कुछ पूर्णता और शांति की भावना होती है।

आनंदमयकोश को प्राप्त करने के लिए, व्यक्ति को योग और आध्यात्मिक प्रथाओं का पालन करना होता है, जिससे वह आत्मा के आत्मा के साथ मिलकर एक अद्वितीय अनुभव प्राप्त कर सकता है। इस अवस्था का अनुभव केवल कुछ गहरी योग

अवस्थाओं में ही होता है, और यह आत्मा के आत्मा के अद्वितीयता की पूरी जागरूकता के साथ आता है।

## पंचकोश शुद्धिकरण साधना

अन्नमय कोश	प्राणमय कोश	मनोमय कोश	विज्ञानमय कोश	आनंदमय कोश
<b>लाभ:</b> ❖ निरोगता ❖ दीर्घ जीवन ❖ चिर यौवन	<b>लाभ:</b> ❖ ऐश्वर्य ❖ पुरुषार्थ ❖ ओज, तेज ❖ यश	<b>लाभ:</b> ❖ आकर्षक व्यक्तित्व ❖ धैर्य ❖ मानसिक संतुलन ❖ एकग्रता, बुद्धिमत्ता	<b>लाभ:</b> ❖ अतीन्द्रिय क्षमता ❖ दिव्य दृष्टि ❖ दैवीय गुण ❖ सज्जनता, सहृदयता	<b>लाभ:</b> ❖ आत्म साक्षात्कार ❖ ईश्वर दर्शन ❖ अखंड आनंद
<b>उपाय:</b> ➤ योग आसन ➤ उपवास ➤ तत्त्वशुद्धि ➤ तपस्या	<b>उपाय:</b> ➤ प्राणायाम ➤ बंध ➤ मुद्रा	<b>उपाय:</b> ➤ जप ➤ ध्यान ➤ त्राटक ➤ तन्मात्रा साधना	<b>उपाय:</b> ➤ सोऽहं साधना ➤ आत्मानुभूति योग ➤ स्वर संयम ➤ ग्रंथिभेदन	<b>उपाय:</b> ➤ नाद साधना ➤ बिंदु साधना ➤ कला साधना ➤ तुरीय स्थिति

### योग का संक्षिप्त इतिहास एवं विकास:

योग का इतिहास बहुत प्राचीन है और इसकी उत्पत्ति का संबंध भारतीय सांस्कृतिक और धार्मिक ग्रंथों से है। योग के विज्ञान का आदि योगी और गुरु द्वारा प्रस्तावना किया गया था और उसे विभिन्न योगाभ्यासों के माध्यम से प्राप्त किया जाता है।

योग का उद्गम वेदों, उपनिषदों, भगवद गीता, और योग सूत्रों में मिलता है। योग के माध्यम से मानव आत्मा के अद्वितीयता को जानने और समझने का प्रयास करता है और आत्मा के साथ एकता और शांति की स्थिति को प्राप्त करने का मार्ग प्रशस्त करता है।

भारतीय संस्कृति ने योग का महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है और इसे अपने जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा माना है। योग के माध्यम से शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुधारने और सुन्दरता को बढ़ाने का प्रयास किया जाता है। आधुनिक युग में भी योग का महत्व बढ़ गया है और यह विश्वभर में लोगों के बीते और स्वस्थ जीवन के प्राप्त करने के एक माध्यम के रूप में मान्यता प्राप्त किया है।

सिंधु-सरस्वती घाटी सभ्यता और अन्य प्राचीन संस्कृतियों के अवशेषों में योग की मौजूदगी का सुझाव देते हैं, जो योग के विकास के बारे में हमारी जानकारी को बढ़ाते हैं।

योग का विकास और प्रकाशन महर्षि पतंजलि के द्वारा किया गया था, जिन्होंने अपने "योग सूत्र" में योग के विभिन्न आसन, प्राणायाम, और ध्यान के मार्ग को सुनिश्चित रूप से वर्णन किया। उनके योग सूत्रों ने योग के विकास को प्रशस्त किया और योग को एक आध्यात्मिक और दर्शनिक दिशा में प्रकट किया।

भारतीय संस्कृति में योग का महत्व और विकास हमेशा से रहा है, और यह आध्यात्मिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा रहा है। योग का प्रयोग शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने, आत्मा के अद्वितीयता को समझने, और आत्मा के साथ एकता की प्राप्ति के लिए किया जाता है।



धार्मिक प्रथाओं, पारंपरिक ज्ञान, और योग के मार्गों के माध्यम से, योग ने विश्व भर में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है और लोगों के जीवन को सुधारने का माध्यम बना है।

वेदों, उपनिषदों, स्मृतियों, पुराणों, बौद्ध धर्म, जैन धर्म, महाकाव्य, और अन्य धार्मिक और दार्शनिक ग्रंथों में योग के अनुशासन, तकनीक, और साधनाओं के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी मिलती है।

सूर्य नमस्कार भी एक प्राचीन योगासन है जो सूर्य की पूजा के रूप में आदि काल से प्राकृतिक धर्मों में प्रयोग किया जाता आया है। यह एक स्वास्थ्यकर अभ्यास होता है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए किया जाता है।

पतंजलि के "योग सूत्र" भी योग के महत्वपूर्ण स्रोत हैं, जो योग के सिद्धांतों और अभ्यासों को सुसंगत और स्वस्थ जीवन के लिए एक दिशा में व्यवस्थित करते हैं।

इन स्रोतों से हम योग के मूल तत्वों के बारे में ज्यादा जानकारी प्राप्त कर सकते हैं और योग के महत्व को समझ सकते हैं, जो भारतीय धार्मिक और दार्शनिक परंपराओं में हमेशा से महत्वपूर्ण भूमिका निभाता आया है।

योग का इतिहास विशेषकर 500 ईसा पूर्व से 800 ईसवी सन के बीच के समय को एक महत्वपूर्ण मोड़कर माना जाता है। इस अवधि में योग के विभिन्न प्राकृतिक, धार्मिक, और दार्शनिक प्रकारों का विकास हुआ और योग के अद्वितीय मार्गों का परिचय मिला।

महावीर और बुद्ध जैसे महान धार्मिक उपदेशकों ने इस अवधि के दौरान योग की महत्वपूर्ण सिद्धांतों को प्रमोट किया और उन्होंने योग को अपने धर्मों के माध्यम से समर्पित किया। भगवद्गीता में भी योग के विभिन्न मार्गों का विवरण दिया गया है, और यह एक महत्वपूर्ण ग्रंथ है जिसमें योग के तत्वों को समझने का प्रयास किया गया है।



इस अवधि में योग के विभिन्न प्राकृतिक और हठ योग के रूप में विकसित हुए और योग के विभिन्न प्रकारों का अध्ययन किया गया। योग के विभिन्न मार्गों का प्रमोट किया गया, और योग के तत्वों को आम लोगों के बीच फैलाने का प्रयास किया गया।



आधुनिक युग में योग का महत्व भी बढ़ गया है, क्योंकि योग का प्रैक्टिस स्वास्थ्य और मानसिक समृद्धि के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। आजकल, योग विश्वभर में एक पॉपुलर और प्रभावी तरीका है जिसका उपयोग स्वास्थ्य और शांति के लिए किया जाता है, और इसका महत्व बढ़ चुका है।

बी के एस आयंगर द्वारा विकसित "आयंगार योग" एक प्रमुख योग शैली है जिसे उन्होंने सिखाने और प्रचारित करने में महत्वपूर्ण योगदान किया। यह योग शैली शारीरिक, मानसिक, और आत्मिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए विशेष ध्यान और अभ्यास को बढ़ावा देती है।

### आयंगार योग की प्रमुख विशेषताएँ:

1. स्थिरता और सूख्मता: आयंगार योग में आसनों को सही तरीके से प्राकृतिक स्थिति में करने के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। यह योग आसनों की स्थिरता और सूख्मता को प्रमोट करता है, जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को लाभ होता है।
2. अनुवयास: इस योग शैली में आसनों को सही क्रम में और सही समय तक भाषण किया जाता है। यह योग विद्यार्थियों को आसनों को ठीक से समझने और अभ्यास करने के लिए दिशा और मार्गदर्शन प्रदान करता है।

3. उपासना और ध्यान: आयंगार योग में आसनों को ध्यान और उपासना का एक साधना भी माना जाता है। यह योग प्रैक्टिशनर्स को मानसिक शांति, सामंजस्य, और आत्मा के साथ संबंध बनाने में मदद करता है।
4. योग का एकीकरण: आयंगार योग में आसनों का सामंजस्य और अंतरात्मा के साथ एकीकरण को महत्वपूर्ण माना जाता है। यह योग प्रैक्टिशनर्स को अपने शारीरिक और मानसिक दोनों पहलुओं के साथ एकीकृत होने की अनुभूति कराता है।



आयंगार योग एक प्रमुख योग शैली है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए एकीकृत अभ्यास को प्रमोट करती है, और इसे विख्यात योग गुरु बी के एस आयंगर के नाम पर रखा गया है।

योग वास्तव में एक अत्यंत व्यापक और गहरी दर्शनिक परंपरा है जिसे विभिन्न प्रकार की धार्मिक, आध्यात्मिक, और स्वास्थ्य लक्ष्यों के लिए अपनाया जाता है। योग का मूल उद्देश्य शांति, समृद्धि, और सामंजस्य की प्राप्ति होती है, जो अधिक से अधिक लोगों को दुनिया भर में लाभ पहुँचाने का प्रयास कर रहे हैं।

योग के विभिन्न प्रांतीय प्रकार और शैलियाँ लोगों को उनकी आवश्यकताओं और लक्ष्यों के मुताबिक योग का अभ्यास करने का विकल्प प्रदान करती हैं। इससे हम देख सकते हैं कि योग केवल शारीरिक आरोग्य के लिए ही नहीं, बल्कि आत्मिक और मानसिक सुख और शांति के लिए भी महत्वपूर्ण है।

योग अनिवार्य रूप से किसी विशेष धर्म, आस्था पद्धति या समुदाय के साथ नहीं जुड़ा होता है और इसका लाभ सभी को मिल सकता है, चाहे वे कहीं से भी हों। योग का आध्यात्मिक और व्यक्तिगत अनुभव होता है जो व्यक्ति के अपने स्वाध्याय और अभ्यास के माध्यम से प्राप्त होता है।

धारणा, ध्यान, और समाधि के साथ योग के आठ पद्धतियों को अद्वितीय रूप से प्रकट किया गया है, जो प्रकृति के नियमों और अधिक उच्च आदर्शों के साथ आत्मा के एकीकरण की प्रक्रिया को दर्शाते हैं। योग शैलियों में इन आठ पद्धतियों का अध्ययन और अभ्यास किया जाता है ताकि व्यक्ति अपने आदर्शों के प्रति संकल्पित रह सकें।

धर्म, जाति, और संस्कृति के साथ किसी भी योग प्रशासन ने कोई भी मानव को योग के लाभों से वंचित नहीं किया है, और इसलिए योग एक सामाजिक और धार्मिक प्राकृतिक स्वास्थ्य की सर्वदिक प्रक्रिया के रूप में माना जाता है। योग का अभ्यास करने के माध्यम से लोग अपने शारीरिक, मानसिक, और आत्मिक दिशा में सुधार कर सकते हैं, और जीवन को संतुलित और सुखमय बना सकते हैं।

अभ्यास योग के अद्वितीय प्रतिनिधित्व को बढ़ावा देते हैं और व्यक्ति को अपने शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक विकास के पथ पर मदद करते हैं।

प्राणायाम श्वास प्रश्वास की जागरूकता को बढ़ाने और मन को नियंत्रित करने के लिए एक महत्वपूर्ण अभ्यास है, जिसमें आप अपने श्वास-प्रश्वास को नियमित और विशेष तरीके से नियंत्रित करते हैं। प्रत्याहार आपको बाहरी प्राप्तियों से अपने मन को अलग करने में मदद करता है और धारणा और ध्यान आपके मन को एक स्थिर विषय पर केंद्रित करने और समाधि की ओर प्राप्ति करने में मदद करते हैं। ये योग के उद्देश्यों की प्राप्ति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

आपने योग के इन मुद्राओं और आध्यात्मिक अभ्यासों को समझाने में मदद करने के लिए उनके महत्वपूर्ण तत्वों को साझा किया है, जिन्हें योगी अपने अभ्यास के दौरान अपनाते हैं।

बंध और मुद्राएं श्वसन को नियंत्रित करने और शरीर की विभिन्न पद्धतियों को अपनाने के लिए महत्वपूर्ण हैं, जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद मिलती है। षट्कर्म शरीर से विषाक्तता को दूर करने में मदद करते हैं, जो योग के आध्यात्मिक अभ्यास के लिए महत्वपूर्ण है।

युक्ताहार आपके आहार को संतुलित और स्वस्थ बनाने में मदद करता है और योग के प्रतिस्थापन के रूप में आत्म-अनुभव को सुधारने का मार्ग प्रशस्त करता है। ध्यान योग के उच्चतर सिद्धि के दर्शन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिसमें आप अपने मन को एक स्थिर विषय पर केंद्रित करने की अभ्यास करते हैं और आत्मा के उन्नति की दिशा में बढ़ते हैं।

ध्यान योग के अभ्यास के बिना योग की उच्चतम सिद्धियाँ प्राप्त करना मुश्किल हो सकता है, क्योंकि यह आत्मानुभूति के दिशा में मदद करता है और आत्मा को उच्च स्तर की जागरूकता और समाधान की ओर ले जाता है।

डी मिथोसिस प्रकार [9]	डी मिथोसिस परिभाषा [9]	डी मिथोसिस द्वारा "अपेक्षाकृत युद्ध समासायनिक प्रकार" का दिया गया उदाहरण [9]	डी मिथोसिस द्वारा नामित उदाहरण गुरु कछदि [9]
"आधुनिक मनोदैहिक योग"	शारीर-मन-आत्मा प्रशिक्षण व्यावहारिक अनुभव पर जोर देता है सिद्धांत पर थोड़ा प्रतिबंध एक निजीकृत सेटिंग में अभ्यास किया जाता है	योग संस्थान, सांता क्लॉज़ (योगेंद्र, 1918) कैवल्यधाम, लोनावला (कुवलयाणंद, 1924) शिवानंद योग (शिवानंद, विष्णुदेवानंद, आदि, 1959) हिमालयन इंस्टीट्यूट (स्वामी राम, 1971)	 योगेंद्र, सी. 1920
"आधुनिक सांप्रदायिक योग"	नव-हिंदू गुरु प्रत्येक स्कूल की अपनी शिक्षाओं पर जोर देते हैं, अपनी शिक्षा प्रणाली और प्राधिकारी, सांस्कृतिक वातावरण, कभी-कभी सांप्रदायिक, आधुनिक योग के अन्य सभी रूपों का उपयोग कर सकते हैं।	ब्रह्माकुमारीज (लेखराज कृपलानी, 1930) सहज योग (निर्मला श्रीवास्तव, 1970) इस्कॉन (एसी भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद, 1966) रजनीशियज्म (रजनीश, सी. 1964) सेट ट्रान्सेंडेंटल मेडिटेशन	 निर्मला श्रीवास्तव, 1994
"आधुनिक आसन योग"	आसन (योग आसन) और प्राणायाम पर जोर देता है	अरंगर योग (बीकेएस अरंगर, सी. 1966) अष्टांग विन्यास योग (पट्टाभि जोइस, सी. 1948)	 पट्टाभि जोइस, 2006
"आधुनिक ध्यान योग"	एकाग्रता और ध्यान की मानसिक तकनीकों पर जोर देता है	अर्ली ट्रान्सेंडेंटल मेडिटेशन (महर्षि महेश योगी, 1950) श्री चिन्मय, सी. 1964 कुछ वर्तमान बौद्ध संगठन [10]	 महर्षि महेश योगी, 1978

## आधुनिक योग

आधुनिक योग वास्तव में एक बहुमुखी और विविध शृंखला है, जिसमें विभिन्न योग प्रथाएं और दर्शनिक दृष्टिकोण शामिल हैं। इसका मुख्य उद्देश्य मानव जीवन के विभिन्न पहलुओं को सुधारना और स्वास्थ्य और आध्यात्मिक उन्नति को प्रोत्साहित करना है।

आधुनिक योग की टाइपोलॉजी, जैसा कि आपने उल्लिखित, अलग-अलग प्रकार के योग प्रथाओं को अलग करती है और उनके विभिन्न आध्यात्मिक, मानवशास्त्रिक, और शारीरिक पहलुओं को प्रमोट करती है। यह आधुनिक योग की गहरी और जटिल प्रकृति को प्रकट करती है, जिसमें अध्यात्मिक अभ्यास, शारीरिक अभ्यास, और मानव विज्ञान के सिद्धांत शामिल हैं।

यह तबादला और आधुनिक योग की अंतरसांस्कृतिक पहुंच को दर्शाता है जिसमें विभिन्न संस्कृति, दार्शनिक परंपराएँ, और सामाजिक प्राथमिकताएं मिलकर काम करती हैं। योग का अध्ययन और अभ्यास आधुनिक मानव समाज में आत्म-सुधारणा, आत्म-साक्षरता, और सामाजिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का माध्यम बन रहा है, जिससे लोग अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं।

यह भी जरूरी है कि आधुनिक योग को गूढ़ता और वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ देखा जाता है, ताकि इसे स्वास्थ्य और भौतिक शारीरिक क्षमता को बढ़ाने और मानव जीवन की गुणवत्ता को सुधारने का माध्यम बनाया जा सके। इसके साथ ही, आधुनिक योग का अध्ययन और प्रैक्टिस एक सामाजिक और आध्यात्मिक प्राथमिकता के रूप में देखा जा रहा है जो व्यक्तिगत और सामाजिक स्तर पर सुधार कर सकता है।

## प्रारंभिक आधुनिक योग

योग का पश्चिमी दुनिया में प्रसार और समझने की प्रक्रिया काफी दिलचस्प है और यह विवेकानंद और मैडम ब्लावात्स्की जैसे महान व्यक्तियों के संवाद और योग के विचारों के प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

विवेकानंद ने 1893 में शिकागो विश्व धर्म महासभा में योग के महत्व को पश्चिमी दुनिया के सामने प्रस्तुत किया और योग को एक व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक उपयोगी और प्रामाणिक उपाय के रूप में प्रस्तुत किया। उन्होंने योग को भारतीय दर्शन और धार्मिकता के भाग के रूप में नहीं, बल्कि एक विज्ञान और आध्यात्मिक अध्ययन के साधना के रूप में प्रस्तुत किया।

मैडम ब्लावात्स्की भी भारतीय दर्शन और योग के प्रचारकों में से एक थीं, और उन्होंने भारतीय धार्मिकता और योग के सिद्धांतों को पश्चिमी दुनिया के लोगों के लिए प्रदर्शित किया।

इन व्यक्तियों के संवाद ने योग को पश्चिमी दुनिया में प्रसारित किया और उसे एक सामाजिक और आध्यात्मिक उपाय के रूप में प्रमोट किया, जिसका परिणामस्वरूप योग का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया है पश्चिमी दुनिया की जीवनशैली में।

## व्यायाम के रूप में योग

योग का इस नए रूप का नाम "व्यायाम योग" था, जिसमें शारीरिक आसन और मुद्राएं मुख्य रूप से शारीरिक स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए बताई जाती थीं। यह शारीरिक योग का एक प्रकार था और इसमें योगिक ध्यान और आध्यात्मिक दिशा की कम जोरदारी थी।

योगेन्द्र नामक व्यक्ति ने इस नए योग रूप को प्रमोट किया और उसने इसे अमेरिका और ब्रिटेन में प्रसारित किया। उन्होंने योग के शारीरिक लाभों को बताने के लिए कई आसनों को डेवलप किया और उन्होंने योग को एक स्वास्थ्य और फिटनेस का माध्यम के रूप में प्रस्तुत किया। इस नए योग का मुख्य उद्देश्य था शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारना और व्यक्तिगत विकास को प्रोत्साहित करना।

इस तरह का योग ब्रिटेन और अमेरिका में फिटनेस और व्यायाम के हिस्से के रूप में बड़े पैमाने पर पॉप्युलर हुआ और आज भी शारीरिक स्वास्थ्य के लिए लोकप्रिय है। इसका प्रमोशन और प्रसार ने व्यक्तिगत स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए योग के एक नए प्रकार की प्राथमिकता दिलाई और इसे दुनियाभर में लोकप्रिय बनाया।

## लोकप्रियकरण

आधुनिक योग की लोकप्रियता के पीछे कई कारण हैं, और यह सभी घटनाएं जिनसे योग का अधिक लोकप्रिय होने लगा है, मिलकर काम करती हैं:

1. **यात्रा की सुविधा:** 20वीं सदी में यात्रा की सुविधा में सुधार हुआ और भारत जैसे धार्मिक और आध्यात्मिक गर्भवती स्थलों के लिए पहुंचना आसान हो गया। यह विद्यार्थियों, अनुसंधानकर्ताओं, और आध्यात्मिक अनुयायियों के लिए योग के मूल स्रोतों का सीधा संपर्क प्रदान करता है।
2. **आध्यात्मिक गुरुओं की प्रसिद्धता:** भारत में कई आध्यात्मिक गुरु और योग अचार्यों की प्रसिद्धता विश्वभर में बढ़ी, और उन्होंने योग को आधुनिक जीवन के तंत्र में अनुप्राणन देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।
3. **पॉप कल्चर का प्रभाव:** योग का पॉप कल्चर में प्रसार होने लगा है, जिसमें फिल्म सेलेब्रिटीज, म्यूजिशियंस, और डिग्रीधारी व्यक्तियाँ योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाती हैं और सोशल मीडिया पर इसके बारे में प्रचार करती हैं।
4. **विज्ञानिक अनुसंधान:** विज्ञानिक अनुसंधान ने योग के शारीरिक और मानसिक लाभों को प्रमोट किया है और इसे एक प्रमुख स्वास्थ्य और वेलनेस प्रैक्टिस के रूप में मान्यता दिलाई है।
5. **स्वास्थ्य और तनाव के प्रबंधन:** आधुनिक जीवन में तनाव और स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याओं के बढ़ते पैमाने ने योग को एक प्राकृतिक तरीके से तनाव प्रबंधन और स्वास्थ्य की सुरक्षित रूप से सुधारने का माध्यम बना दिया है।

इन कारणों से, आधुनिक योग का अधिक प्रसार हुआ है और यह लोगों के जीवन में स्वास्थ्य, शांति, और आध्यात्मिक विकास के लिए महत्वपूर्ण रूप से शामिल हो गया है।

## अमूर्त सांस्कृतिक विरासत में योग

योग को मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत में शामिल किया जाना बड़ी महत्वपूर्ण घटना थी, और इससे योग के महत्व को विश्व स्तर पर प्रमोट किया गया। योग का इस प्रकार का मान्यता प्राप्त करना और इसे सांस्कृतिक धरोहर के रूप में मान्य करना, भारतीय समाज के साथ ही विश्व भर के लोगों के लिए एक महत्वपूर्ण संदेश है।

योग का मूल उद्देश्य व्यक्ति को उसके अंतरात्मा के साथ जोड़ने और उसे आध्यात्मिक और शारीरिक सुख-शांति की ओर ले जाने में मदद करना है। यह एक अंतरात्मिक अनुभव का साधन है जो समग्र मानवता के लिए मानसिक और भौतिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का

माध्यम प्रदान करता है। इसके अलावा, योग भारतीय संस्कृति, फिलॉसफी, और धार्मिकता का महत्वपूर्ण हिस्सा है और इसे आध्यात्मिक विकास के लिए एक प्रमुख साधना माना जाता है।

योग की विभिन्न प्रकार की प्रशिक्षा और अध्ययन भारत और दुनिया भर में उपलब्ध है, जिससे लोग इसे समझने और अपने जीवन में इसका आदान-प्रदान कर सकते हैं। योग के अध्यायन से व्यक्ति अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं, और एक सामग्र मानव समाज के लिए सुखद और सार्थक जीवन की ओर कदम बढ़ा सकते हैं।

योग का मूल उद्देश्य होता है शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक विकास को प्रोत्साहित करना और व्यक्ति को उनके अंतरात्मा से जोड़ना। योग शब्द का अर्थ होता है 'जुड़ना' या 'एकीकृत होना,' जो शरीर और मन के मिलन को सूचित करता है।

योग के अभ्यास से व्यक्ति अपने शारीरिक स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं, जैसे कि शारीरिक कसरत के माध्यम से, जो शरीर को स्वस्थ और मजबूत बनाने में मदद करता है। मानसिक रूप से, योग में ध्यान और मेडिटेशन की प्रक्रियाएँ शांति और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकती हैं, जबकि आध्यात्मिक योग व्यक्ति को उनके आत्मा के साथ जोड़ने में मदद कर सकता है, जो आध्यात्मिक विकास और समृद्धि की दिशा में महत्वपूर्ण है।

योग का अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाना, योग के लाभों को व्यक्तिगत, सामाजिक, और आर्थिक स्तर पर प्रमोट करने का महत्वपूर्ण माध्यम है। इस दिन के माध्यम से लोगों को योग के महत्व के बारे में जागरूक किया जाता है और वे योग के अभ्यास को अपने दैनिक जीवन में शामिल कर सकते हैं।

योग का महत्व न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए है, बल्कि यह मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए भी महत्वपूर्ण है, और इसे एक पूर्ण जीवन शैली के हिस्से के रूप में अपनाना चाहिए।

योग एक प्राचीन शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक अभ्यास है जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई थी। 'योग' शब्द संस्कृत से लिया गया है और इसका अर्थ है जुड़ना या एकजुट होना, जो शरीर और चेतना के मिलन का प्रतीक है।

आज यह दुनिया भर में विभिन्न रूपों में प्रचलित है और इसकी लोकप्रियता लगातार बढ़ रही है।

इसकी सार्वभौमिक अपील को स्वीकार करते हुए, 11 दिसंबर 2014 को, संयुक्त राष्ट्र ने संकल्प 69/131 द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया।



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का उद्देश्य दुनिया भर में योग के अभ्यास के कई लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाना है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की स्थापना का मसौदा प्रस्ताव भारत द्वारा प्रस्तावित किया गया था और रिकॉर्ड 175 सदस्य देशों द्वारा इसका समर्थन किया गया था। यह प्रस्ताव सबसे पहले प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने महासभा के 69वें सत्र के उद्घाटन के दौरान अपने संबोधन में पेश किया था, जिसमें उन्होंने कहा था: "योग हमारी प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। योग मन और शरीर, विचार और क्रिया की एकता का प्रतीक है... एक समग्र दृष्टिकोण (जो) हमारे स्वास्थ्य और हमारी भलाई के लिए मूल्यवान है। योग केवल व्यायाम के बारे में नहीं है; यह स्वयं, दुनिया और प्रकृति के साथ एकता की भावना की खोज करने का एक तरीका है।

संकल्प में कहा गया है कि "व्यक्तियों और आबादी के लिए स्वस्थ विकल्प चुनना और अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली जीवनशैली पैटर्न का पालन करना महत्वपूर्ण है।" इस संबंध में, विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी अपने सदस्य देशों से आग्रह किया है कि वे अपने नागरिकों को शारीरिक निष्क्रियता को कम करने में मदद करें, जो दुनिया भर में मृत्यु के शीर्ष दस प्रमुख कारणों में से एक है, और गैर-संचारी रोगों, जैसे हृदय रोगों के लिए एक प्रमुख जोखिम कारक है। कैंसर और मधुमेह।

लेकिन योग एक शारीरिक गतिविधि से कहीं अधिक है। इसके सबसे प्रसिद्ध चिकित्सकों में से एक, दिवंगत बीकेएस अयंगर के शब्दों में, "योग दैनिक जीवन में संतुलित दृष्टिकोण बनाए रखने के तरीकों को विकसित करता है और किसी के कार्यों के प्रदर्शन में कौशल प्रदान करता है।"



## अमूर्त सांस्कृतिक विरासत में योग

योग को 2016 में मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की प्रतिनिधि सूची में शामिल किया गया था। योग के प्राचीन भारतीय अभ्यास के पीछे के दर्शन ने भारत में समाज के कामकाज के विभिन्न पहलुओं को प्रभावित किया है, चाहे वह स्वास्थ्य और चिकित्सा जैसे क्षेत्रों के संबंध में हो या शिक्षा और कला। अधिक मानसिक, आध्यात्मिक और शारीरिक कल्याण के लिए मन को शरीर और आत्मा के साथ एकीकृत करने पर आधारित, योग के मूल्य समुदाय के लोकाचार का एक प्रमुख हिस्सा हैं।

## योग साधना की मौलिक बातें

योग को चार भागों में विभाजित करने का यह तरीका एक प्रमुख योगिक विभिन्न दृष्टिकोणों और उद्देश्यों को समाहित करने के लिए प्रयुक्त होता है। यहां विस्तार से इन चार प्रमुख योग के बारे में जानकारी दी जा रही है:

1. **कर्मयोग:** कर्मयोग में, योगी अपने क्रियाओं को एक योगिक दृष्टिकोण से करते हैं, जिसका मुख्य उद्देश्य सेवा, उपकार, और समर्पण होता है। यह योग कार्यों को दिव्यता के साथ करने का तरीका है और आत्मा की स्वतंत्रता के माध्यम से मोक्ष की प्राप्ति का माध्यम बनाता है।
2. **भक्तियोग:** भक्तियोग में, योगी ईश्वर या दिव्यता की भक्ति और समर्पण का अभ्यास करते हैं। यह योग आत्मा को दिव्य से मिलाने का माध्यम होता है और प्यार और भक्ति के माध्यम से ईश्वर के साथ एक सामर्थ्य बनाता है।
3. **ज्ञानयोग:** ज्ञानयोग में, योगी ज्ञान और समझ के माध्यम से आत्मा की सच्चाई को जानने का प्रयास करते हैं। यह योग मानसिक और बुद्धि के विकास के लिए होता है और आत्मा की मुक्ति के माध्यम से अद्वितीयता का अनुभव कराता है।

4. **क्रियायोग:** क्रियायोग में, योगी ऊर्जा और क्रियाओं के माध्यम से आत्मा की उन्नति का प्रयास करते हैं। इसमें योगासन, प्राणायाम, और ध्यान जैसे शारीरिक और मानसिक तकनीकों का उपयोग होता है जो शक्ति और ऊर्जा को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।

ये चार प्रमुख योग क्रियाएँ हैं, और प्रत्येक का अपना महत्व है और व्यक्ति के उद्देश्य और आवश्यकताओं के आधार पर चयन किया जा सकता है।

योग के विभिन्न पद्धतियाँ और शिक्षा के तरीके हैं, और योग साधना करने वाले व्यक्ति के उद्देश्यों और प्राथमिकताओं के आधार पर वे अपनी चुनौती करते हैं। योग की शिक्षा में गुरु का महत्व अत्यधिक होता है, क्योंकि वे विद्या का पासवर्ड होते हैं जो योग साधक को सही मार्ग पर ले जाने में मदद करते हैं।

1. **परंपरागत योग शिक्षा:** यह प्राचीन योग परंपराओं के अंतर्गत आता है और परंपरागत तरीकों से योग की शिक्षा प्रदान करता है। इसमें गुरु-शिष्य परंपराओं का पालन किया जाता है जैसे कि आस्तिक योग, भक्तियोग, और कर्मयोग।
2. **आध्यात्मिक योग शिक्षा:** यह योग को आध्यात्मिक दृष्टिकोण से समझाने का प्रयास करता है और आत्मा के साथ संवाद के माध्यम से आत्मा के स्वरूप की पहचान को बढ़ावा देता है।
3. **व्यक्तिगत योग शिक्षा:** इसमें योग साधना का प्रमुख फोकस व्यक्तिगत विकास और स्वास्थ्य पर होता है। योग इसे एक साधना बनाता है जिसका उद्देश्य आत्मा के साथ संवाद, शारीरिक स्वास्थ्य, और भावनाओं के संतुलन का सुधारना होता है।

योग की शिक्षा विभिन्न शिक्षा प्रतिष्ठानों, आश्रमों, और गुरुओं के द्वारा प्रदान की जाती है, और व्यक्ति अपनी आवश्यकताओं और आदर्शों के हिसाब से इनमें से किसी एक का चयन करता है। योग की शिक्षा आत्मा के विकास और सामर्थ्य की प्राप्ति के लिए एक मार्ग प्रदान करती है जो शांति, स्वास्थ्य, और सद्गुणों का विकास करता है।

योग की शिक्षा और प्रशिक्षण के विभिन्न प्रारूपों के उपयोग से, योग का आध्यात्मिक और शारीरिक लाभ लोगों को पहुंचाने का प्रयास किया जा रहा है। योग संस्थान, विश्वविद्यालयों के योग विभाग, औषधालय, चिकित्सा संस्थान, और अन्य स्वास्थ्य संगठन योग के अध्ययन और अधिक उन्नत तरीकों का अनुसंधान कर रहे हैं ताकि योग के और भी विभिन्न रूपों के लाभ प्रकट हो सकें।

योग की शिक्षा का मकसद न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना है, बल्कि यह मानसिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक विकास, और जीवन में सामंजस्य और सुख-शांति की ओर जाने में मदद करता है। योग के अध्ययन से लोग अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के उपाय सीखते हैं और इसे अपने दैनिक जीवन में शामिल करते हैं।

इसके अलावा, योग की धारा अब सारे विश्व में प्रचलित हो चुकी है, और योग के अधिक सशक्त और सुधारे गए रूपों को बढ़ावा दिया जा रहा है। योग के प्राकृतिक चिकित्सा और योग थेरेपी के क्षेत्र में भी विकास हुआ है, जिससे रोगों के इलाज में योग का प्रयोग किया जा सकता है। इससे लोगों को योग के अधिक विशेष लाभ मिलते हैं, जैसे कि रोग प्रतिरोधक शक्ति की बढ़ोतरी, तनाव कम करना, और शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करने में।

योग का महत्व बढ़ता जा रहा है, और यह एक बेहद महत्वपूर्ण और प्राकृतिक तरीका है जिससे लोग अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं।

## निष्कर्ष

योग का प्राचीन और सदियों से चला आ रहा विरासत महत्वपूर्ण है, और इसका महत्व आजकल और भी बढ़ गया है। योग का अध्यात्मिक, शारीरिक, और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव होता है और इसे सार्थक जीवन और सामाजिक सुख-शांति के लिए एक महत्वपूर्ण साधना माना जाता है।

योग के प्रति लोगों की रुचि बढ़ रही है क्योंकि यह एक सामान्य और प्राकृतिक तरीका है जिससे वे अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं, स्वास्थ्य संरक्षण कर सकते हैं, और स्ट्रेस से बच सकते हैं। योग के माध्यम से लोग अपने शारीरिक कुशलता को बढ़ाते हैं, आत्म-जागरूकता और आत्म-समर्पण को बढ़ाते हैं, और आध्यात्मिक विकास की ओर बढ़ते हैं।

इसके अलावा, योग के अध्ययन और अभ्यास से लोग अपने जीवन को और भी सार्थक बनाने के तरीके सीखते हैं, जिससे वे खुद को और अपने चारों ओर के समाज को भी बेहतर बना सकते हैं। योग की अधिक गहरी समझ और उसके विभिन्न प्राकृतिक प्रकारों का अध्ययन लोगों को योग के सभी पहलुओं को समझने और प्राप्त करने में मदद करता है।

इसलिए, योग की लोकप्रियता और महत्व बढ़ रहा है, और यह एक स्वास्थ्य और सुखद जीवन की ओर एक महत्वपूर्ण कदम है।

11.

## योग शिक्षा : मानव स्वास्थ्य की कुंजी

दीपशिखा

शोधार्थी, शिक्षक शिक्षा विभाग  
डी.एस. कॉलेज, अलीगढ़

### योग तथा मानव स्वास्थ्य

योग ज्ञान का एक प्राचीन खजाना है, जो पांच शताब्दियों पहले हमारे पूर्वजों से हमें मिला एक उपहार है। यह दुर्भाग्यपूर्ण है कि आज की दुनिया में योग की यह परम्परा केवल आसन या शारीरिक मुद्राओं के अभ्यास तक ही सीमित है। वास्तव में, योग शब्द का अर्थ बहुत कुछ अपने अन्दर समाहित किए हुए है। 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस के रूप में मान्यता दी थी। योग द्वारा व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से निरोगी रहता है। मोटापा, रक्तचाप, मधुमेह जैसी गम्भीर बीमारियों से बचाव में तथा शरीर को ऊर्जावान कान्तियुक्त तथा लचीला बनाने में, रोग प्रतिरोधक क्षमता के विकास में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह भारतीय संस्कृति तथा परम्पराओं के लिए गौरवान्वित करने का अवसर था। योग दिवस अब प्रत्येक वर्ष मनाया जाता है क्योंकि योग मानव के लिए एक सहारे का कार्य कर रहा है, यह आधुनिक जीवन जहां अचानक से मौसम बदल रहे हैं वनस्पति कम हो रही है, पर्यावरण दूषित हो रहा है ऐसी परिस्थितियों में मानव शरीर को नुकसान होना पहुँचा रही हैं। मानव शरीर को सुरक्षित रखने के उपायों में से योग एक सर्वश्रेष्ठ माध्यम है। आधुनिक जीवन में लोगों के पास समय कम तथा कार्य अधिक है जिसके कारण ऐसी बीमारियां बढ़ रही हैं जिसका तुरन्त निवारण नहीं है। अधिकतम लोग तनावों से घिरे हुए हैं। इस आधुनिक युग में मस्तिष्क का कार्य बहुत बढ़ गया है। ऐसे में शारीरिक तथा मस्तिष्क सम्बन्धी बीमारी भी बढ़ रही है, ज्यादातर विदेशों में मस्तिष्क सम्बन्धी बीमार मिलते हैं जिनका जीवन बहुत तनावपूर्ण होता है। इसीलिए योग को आज इतनी बड़ी महत्ता प्रदान की जा रही है क्योंकि स्नायु विज्ञान अभी बाल्यावस्था में है अर्थात् स्नायु विज्ञान अभी भी शोध की अवस्था में हैं, इसलिए स्नायु सम्बन्धी बीमारी वाले मानव को डॉक्टर हमेशा योग की सलाह अवश्य देते हैं क्योंकि योग हमारी नाडियों (तंत्रिका) को सुधारता है और उन्हें

जगाता है। योग हमारे शरीर को स्वस्थ तथा मन की स्थिति को स्थिर रखता है, जब हम मंत्र योग करते हैं तो जो उच्चारण होता है वह 110 हर्ट्ज की ध्वनि उत्पन्न करता है जिससे एक कम्पन का अनुभव होता है अर्थात् हमारे न्यूरॉन को मसाज का अनुभव सा होता है, और हमारा मस्तिष्क इस समय शांत और एकाग्र हो जाता है। इसीलिए सुबह-सुबह ॐ उच्चारण 110 हर्ट्ज की ध्वनि में करने से मस्तिष्क रोगों को नियंत्रित किया जा रहा है, उदाहरण के लिए हम माइग्रेन जैसी बीमारियों से मुक्त हो जाते हैं और इस समय में माइग्रेन जैसी बीमारी को कोई दवा पूर्ण रूप से सही नहीं कर सकती केवल योग के माध्यम से इस रोग से लाभ प्राप्त किया जा सकता है। भारत योगों का घर है यहां तंत्र मंत्र योग से कर्म योग, ज्ञान योग हठ योग आदि-आदि प्रकार के योग मौजूद है जिनका हमारे जीवन में अलग-अलग रूप से महत्व है। लोग इस आधुनिक जीवन में बहुत व्यस्त हैं, जब मस्तिष्क को आराम नहीं मिलता तो यह योग ही हमारे मस्तिष्क को 8 घंटे की नींद जितना आराम देता है, योग द्वारा कई प्रकार की तंत्रिका तंत्र की बीमारियों को ठीक होते देखा गया है, और आजकल के युग में तंत्रिका तंत्र से सम्बन्धित बीमारियों से ग्रसित लोग योग से ज्यादा महत्व देते हैं क्योंकि योग उन्हें एक प्रकार से बीमारी से लाभ प्राप्त करवाता है। योग में बताया गए आसन मानव शरीर की सभी नसों और तंत्रिकाओं को खींचते हैं जिनके मानव शरीर की नसें सही रूप से कार्य कर सकें। योग में अलग-अलग आसन मस्तिष्क के अलग-अलग तंत्रिकाओं को सक्रिय करते हैं और उन्हें ठीक करते हैं और यह एक महत्वपूर्ण कारण है कि भारत से बाहर अन्य देशों में योग को सरलता से स्वीकार करके प्रसन्नता पूर्वक अपना लिया गया है, क्योंकि विदेशों में भी लोगों को यह समझ आ गया है कि स्वस्थ शरीर तथा स्वस्थ मस्तिष्क की प्राप्ति में योग बहुत अधिक लाभदायक है। मानव शरीर को स्वस्थ रखने हेतु योग आधुनिक जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

### अध्ययन के उद्देश्य

- योग व मानव स्वास्थ्य के सम्बन्ध का विश्लेषण करना।
- स्वस्थ के यौगिक दृष्टिकोण तथा रोग की अवधारणाओं का विश्लेषण करना।
- मानव जीवन में योग के महत्व तथा नियमित योगाभ्यास के लाभों का पता लगाना।

### शोध क्रियाविधि

प्रस्तुत शोध पत्र में शोधार्थिनी ने विषय वस्तु विश्लेषण विधि का प्रयोग किया है। अपने शोध पत्र के उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए सम्बन्धिक सूचनाओं के संकलन के लिए शोधार्थिनी द्वारा योग पर विभिन्न लेखकों की पुस्तकें, पत्र-पत्रिकाओं राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय जर्नल, विभिन्न समाचार-पत्र एवं शोधकार्यों से सम्बन्धित वेबसाइट आदि का अवलोकन किया गया।

## योग का शाब्दिक अर्थ

योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के मूल शब्द 'युज' से हुई है, जिसका अर्थ है एकजुट होना। यह व्यक्तिगत आत्मा (जीवात्मा) के सार्वभौमिक आत्मा (परमात्मा) के साथ मिलन का प्रतीक है। दूसरे शब्दों में, यह चेतना की एक ऐसी स्थिति को सक्षम बनाता है जहां अभ्यासकर्ता अपने परिवेश के साथ सामंजस्य स्थापित करता है। योग की परिभाषा हमारे ग्रंथों में अलग-अलग है परन्तु इसका सीधा सम्बन्ध मानव शरीर के स्वास्थ्य से ही जुड़ा है योग हमें प्रकृति से जोड़ता है। योग के एक प्राचीन पाठ, पतंजलि योग सूत्र के अनुसार, योग को आठ अंगों से युक्त माना जाता है। नियम और पालन (यम और नियम), आसन (आसन), सांस नियंत्रण (प्राणायाम), इंद्रियों की वापसी (प्रत्याहार), एकाग्रता (धारणा), ध्यान (ध्यान) और सर्वोच्च में अवशोषण (समाधि)। हठ योग चिकित्सकों ने सफाई प्रक्रिया (क्रिया), इशारे (मुद्रा) और ताले (बंध) जैसी अतिरिक्त तकनीकें विकसित कीं।

## स्वास्थ्य की अवधारणा

'स्वास्थ्य' शब्द एक अमूर्त अवधारणा है जिसे समझ पाना कठिन है। एक आधार प्रश्न है, कि क्या कोई व्यक्ति जो किसी बीमारी से पीड़ित नहीं है, उसे स्वस्थ कहा जा सकता है? "1948 में, विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने स्वास्थ्य को पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति के रूप में स्वास्थ्य में शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, व्यावसायिक, नैतिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक आयाम शामिल हैं।

इस परिभाषा से स्पष्ट है कि स्वास्थ्य एक गतिशील एवं बहुआयामी अवस्था है और इसलिए, इष्टतम स्वास्थ्य की उपलब्धि केवल एक समग्र दृष्टिकोण के उपयोग से संभव है जो इसके हर आयाम को पूरा करता है। इस उद्देश्य के लिए योग एक आदर्श उम्मीदवार के रूप में उभर कर सामने आया है।

- आसन और षट क्रिया (सफाई प्रक्रिया) स्वास्थ्य के भौतिक घटक में सुधार करते हैं।
- ध्यान (ध्यान) और धारणा (एकाग्रता) मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करते हैं।
- यम (अनुशासन) और नियम (पालन) ऋषि पतंजलि द्वारा निर्धारित नैतिकता और सामाजिक आचरण के सार्वभौमिक नियम हैं। वे सार्वजनिक स्वास्थ्य और सामुदायिक चिकित्सा के आधुनिक सिद्धांतों के समान हैं।
- प्राणायाम (सांस पर नियंत्रण) और प्रत्याहार (इंद्रियों को वापस लेना) के अभ्यास से भावनात्मक स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- योग सर्वशक्तिमान या ईश्वरप्रणिधान के प्रति समर्पण के महत्व को भी दृढ़ता से स्वीकार करता है। यह व्यक्ति में आध्यात्मिक स्वास्थ्य के विकास को प्रोत्साहित करता

है। इसलिए योग के अभ्यास से सर्वोत्तम स्वास्थ्य की पारम्परिक अवधारणा प्राप्त की जा सकती है।

## स्वास्थ्य का यौगिक दृष्टिकोण

स्वास्थ्य की यौगिक अवधारणा को समझने के लिए मानव शरीर की संरचना का ज्ञान स्वाभाविक रूप से आवश्यक है। मानव शरीर का संरचनात्मक पहलू तैत्तरीय उपनिषद के प्राचीन पाठ से लिया गया है। यह पाठ कहता है कि मानव शरीर पाँच कोषों से बना है जिन्हें पंचकोश कहा जाता है। इष्टतम स्वास्थ्य तब प्राप्त होता है जब इन पांच स्तरों में से प्रत्येक पर स्वास्थ्य प्राप्त किया जाता है।

### 1. अन्नमयकोश या भौतिक शरीर

भौतिक शरीर पांच महान तत्वों या पंचमहाभूतों की अभिव्यक्ति से बना है। इन पांच तत्वों को फिर मानव शरीर के सात आधार ऊतकों को बनाने के लिए व्यवस्थित किया जाता है। जिन्हें सप्तधातु कहा जाता है। उनमें रस (लिम्फ), रक्त (रक्त), ममसा (मांस/मांसपेशी), मज्जा (अस्थि मज्जा), मेदस (वसा), अस्थि (हड्डी) और शुक्र (वीर्य) शामिल हैं।

### 2. प्राणमयकोश या ऊर्जा शरीर

यह मुख्य रूप से मानव शरीर में चलने वाले ऊर्जा चैनलों से बना है जिन्हें नाड़ियाँ कहा जाता है। ये नाड़ियाँ वे चैनल हैं जो प्राण नामक जीवन शक्ति के प्रवाह को सुविधाजनक बनाते हैं। ऐसा कहा जाता है कि मानव शरीर में न्यूनतम प्रतिरोध का मार्ग अपनाते हुए 72,000 नाड़ियाँ चलती हैं। ये नाड़ियाँ शरीर के कुछ ऊर्जा केंद्रों पर मिलती हैं जिन्हें चक्र कहा जाता है और इनकी संख्या सात है। इन नाड़ियों से प्रवाहित होने वाला प्राण अपने कार्यों के आधार पर पांच प्रकार का होता है। (उदान, प्राण, समान, अपान, व्यान), और उन्हें आगे पांच उप-प्राणों (नाग, कूर्म, क्रिकर, देवदत्त, धनंजय) में उप-वर्गीकृत किया जाता है।

### 3. मनोमयकोश या भावनात्मक शरीर

इसमें किसी व्यक्ति के तीन गुण या व्यक्तित्व लक्षण शामिल होते हैं। सत्व, रजस और तमस, किसी व्यक्ति का समग्र व्यक्तित्व इन तीन गुणों की सापेक्ष प्रबलता से निर्धारित होता है।

### 4. विज्ञानमयकोश या बौद्धिक शरीर

यह कोष वह क्षमता है जिसके द्वारा कोई व्यक्ति सही और गलत में अन्तर करने में सक्षम होता है।

## 5. आनंदमयकोश या आनंद शरीर

इस कोष के बारे में जागरूकता केवल कुछ गहरी योग अवस्थाओं में ही उत्पन्न होती है। यह परमानन्द या आनन्द की स्थिति है।

### भगवत गीता के अनुसार योग

भगवत गीता योग को इस प्रकार परिभाषित करती हैसमत्वम् योग उच्यते (2.48) कथन कहता है कि समता ही योग है। यह इंगित करता है कि योग शारीरिक समस्थिति और मानसिक संतुलन दोनों की स्थिति को सक्षम बनाता है। योग सद्भाव की एक अवस्था है जहाँ शरीर की शारीरिक क्रियाएँ स्थिर रहती हैं और मन संयम में रहता है, घृणा या इच्छा पर अत्यधिक प्रतिक्रिया नहीं करता है। भगवत गीता में मानसिक स्वास्थ्य के बारे में भी विस्तार से बताया गया है। मानसिक रूप से स्वस्थ और स्वस्थ व्यक्ति को स्थितप्रज्ञ कहा जाता है, जिसका अर्थ है स्थिर ज्ञान वाला व्यक्ति। स्थितप्रज्ञ के गुणों को सांख्य योग नामक दूसरे अध्याय में गहराई से वर्णित किया गया है। उनमें शांति, स्थितिजन्य स्थिरता, भावनात्मक स्थिरता, इच्छाओं से मुक्ति, पूर्ण आत्म-नियंत्रण और ब्रह्म के साथ एकता या परम का ज्ञान सम्मिलित है।

### हठ योग प्रदीपिका के अनुसार

हठ योग के इस शास्त्रीय पाठ के दूसरे अध्याय में हठ योग के एक स्वस्थ अभ्यासकर्ता की शारीरिक विशेषताओं को समझाया गया है। यह पाठ स्वात्माराम द्वारा लिखा गया था, जो इन विशेषताओं को 'हठ योग लक्षण' कहते हैं, जो हठ योग के अभ्यास के बाद प्रकट होते हैं।

वहूपकृशत्वमवदनेप्रसन्नत, ।, नादस्फुटत्वमन्यन्सनिर्मले।

अरोगतबिन्दुजयोऽग्निदीपनम् । नादिविशुद्धिर हठ सिद्धि लक्षणम् ॥ (2.78)

शरीर का पतला होना, चेहरे पर चमक, आवाज की स्पष्टता, आंखों की चमक, रोग से मुक्ति, वीर्य स्खलन पर नियंत्रण, जठराग्नि की उत्तेजना और नाड़ियों की शुद्धि हठ योग में सफलता के लक्षण हैं।

### पतंजलि योग सूत्र के अनुसार

शारीरिक पूर्णता (काया संपत्) का वर्णन पतंजलि योग सूत्र के विभूतिपाद में पाया जा सकता है। रूप-लावण्य-बल-वज्र-संहानानत्वनिकायसंपत्(4.46)

शरीर की पूर्णता में सुंदरता, सुडौलता, ताकत और अडिग कठोरता सम्मिलित है। वर्णित इन गुणों को इष्टतम शारीरिक स्वास्थ्य के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है। योग सूत्र

मन के कुशल नियंत्रण पर एक व्याख्या है। सूत्रों की अवधारणाओं को शारीरिक तथा मानसिक बीमारियों के प्रबन्धन में लागू किया जाता है। सर्वोत्तम शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने की विशेषताओं और चरणों को भी बहुत गहराई से समझाया गया है।

## रोग की अवधारणा

स्वास्थ्य की हानि, शरीर की वह स्थिति जिसमें इसकी इष्टतम कार्यप्रणाली बाधित या विकृष्ट हो जाती है, रोग कहलाती है।

## पतंजलि योग सूत्र के अनुसार

योग सूत्र के समाधि पाद में समाधि (अंतरयास) के मार्ग में आने वाली कुल 13 बाधनाओं का वर्णन किया गया है। व्याधि या रोग उनमें से एक है। यह शारीरिक बीमारी के सन्दर्भ में है। साधनापाद में पाँच क्लेशों का वर्णन किया गया है। इन्हें मानसिक बीमारियों की जड़ कहा जाता है। उनमें अज्ञान (अविद्या), अहंकार (अस्मिता), इच्छा (राग), घृणा (द्वेष) और मृत्यु का भय (अभिनिवेश) शामिल हैं। इनमें से अज्ञान (अविद्या) को अन्य सभी दुखों की जड़ कहा गया है।

## योग वशिष्ठ के अनुसार

योग वशिष्ठ योग पर एक ग्रंथ है जिसमें भगवान राम को प्रदान की गयी ऋषि वशिष्ठ की शिक्षाएं सम्मिलित हैं। इस पाठ में रोग की अवधारणा को इस प्रकार समझाया गया है कि—

- आनन्दमयकोश (आनन्द शरीर) में, एक व्यक्ति पूर्ण सामंजस्य और सन्तुलन के साथ सबसे स्वस्थ होता है।
- विज्ञानमयकोश (बौद्धिक शरीर) में, हलचलें होती हैं लेकिन उन्हें सही दिशा में निर्देशित किया जाता है।
- मनोमयकोश (भावनात्मक शरीर) में असन्तुलन शुरू हो जाता है। यह सभी रोगों की जड़ है। ये मानसिक असन्तुलन अज्ञान या अज्ञानता के कारण उत्पन्न होते हैं। इससे विचार प्रक्रिया में असन्तुलन पैदा होता है जिसे अधि कहा जाता है। अधि स्वयं को शारीरिक रोग के रूप में प्रकट करता है। जिसे अधिस की शारीरिक अभिव्यक्ति तीन रूप से ले सकती है।
- अजीर्नत्व: अपच या पाचन तंत्र की गतिविधि में कमी।
- अतिजीर्नत्व: पाचन तंत्र का अत्यधिक कार्य करना।
- कृजीर्नत्व: पाचन तंत्र की असामान्य कार्यप्रणाली।

## प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन के अनुसार

प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन में यह माना जाता है कि पाचन तंत्र का ठीक से काम न करना ही सभी रोगों का मूल कारण है। दरअसल, "कब्ज को बीमारियों की जननी कहा जाता है।" यह कथन इस बात का समर्थन करता है कि सभी बीमारियों का कारण ऊपर वर्णित घटनाओं की इस प्रगति के माध्यम से होता है। पारम्परिक चिकित्सा में इन्हें मनोदैहिक रोग कहा जाता है। रोगों का मनोदैहिक सिद्धान्त वास्तव में पारम्परिक चिकित्सा के क्षेत्र में एक अपेक्षाकृत नई अवधारणा है। जबकि यह सिद्धान्त प्राचीन भारतीय ग्रंथों में पहले से ही अच्छी तरह से स्थापित था।

- अधि अज्ञानता के कारण उत्पन्न होने वाली मानसिक अशान्ति।
- व्याधि शारीरिक रोग या बीमारी।
- अधिजव्याधि तनाव जनित मनोदैहिक रोग।
- अनाधिजव्याधि दैहिक रोग जैसे चोट, संक्रमण, विष आदि ये तनाव जनित नहीं होते हैं। बल्कि ये कारण बाहरी हैं।
- सारा अधिजव्याधि आनुवंशिकता से प्रभावित होती है। ये जन्मजात विकार हैं इसे केवल मन की सूक्ष्म अवस्थाओं का एहसास करके या समाधि प्राप्त करके ही नष्ट किया जा सकता है। उस अवस्था में मनुष्य जन्म और मृत्यु के चक्र से पार हो जाता है।
- समन्याधिजव्याधि ये विरासत में नहीं मिलते।
- उपाधि स्व-लगाया गया कष्ट।

मनोदैहिक विकारों में लक्षण इन मनोदैहिक विकारों में लक्षणों की प्रगति निम्नलिखित चार चरणों में होती है

- मानसिक चरण—हल्के लगातार मनोवैज्ञानिक और व्यवहार संबंधी लक्षण। जैसे—चिड़चिड़ापन, परेशानी नींद
- मनोदैहिक चरण—सामान्यीकृत शारीरिक लक्षणों की उपस्थिति। जैसे—उच्च रक्तचाप, कंपकंपी
- दैहिक चरण—अंगों, विशेष रूप से कमजोर अंगों के कार्य में गड़बड़ी होना। जैसे—चिड़चिड़ापन, नींद न आना, मधुमेह और अधिक बजन।

- मानसिक चरण—हल्के लगातार मनोवैज्ञानिक और व्यवहार संबंधी लक्षण। जैसे—मधुमेह, अधिक वजन
- जैविक चरण—रोग की पूर्ण अभिव्यक्ति रोग सम्बन्धी परिवर्तनों के साथ, मानव अंग कभी—कभी अपरिवर्तनीय रूप से क्षतिग्रस्त हो सकते हैं। जैसे—पेप्टिक अल्सर, कैंसर

### मानव जीवन में योग का महत्व तथा नियमित योग के लाभ

शरीर और मन दोनों को सेहतमन्द बनाए रखने के लिए नियमित रूप से दिनचर्या में योगासनो को शामिल करके लाभ प्राप्त किया जा सकता है। योगासन, शरीर में ऊर्जा के स्तर को बढ़ावा देने के साथ मन को शांत करते हैं। ऐसे में यह कहा जा सकता है कि जीवन की गुणवत्ता को बढ़ाने के लिए योगासनो का नियमित अभ्यास मानव के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य में सहायक हो सकता है। योग का अभ्यास शरीर, श्वास और मन को जोड़ता है। समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योगासनो में शारीरिक मुद्राओं, सांस लेने के व्यायाम और ध्यान का संयोजन किया जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञो के मुताबिक कई तरह की बीमारियो के जोखिम को कम करने से लेकर सेहत को बनाये रखने के लिए योगासनो का अभ्यास करना आवश्यक है। प्राणायाम से लेकर कई तरह की योग मुद्राओं का अभ्यास मानव को शारीरिक—मानसिक रूप से स्वस्थ रखने में सहायक होता है। योग सम्पूर्ण स्वास्थ्य स्तर में सुधार करके मानव शरीर की मुद्राओं और लचीनेपन में भी सुधार लाने में सफलता पूर्वक कार्य करता है। कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं को कम करने के लिए योगासनो का नियमित अभ्यास मानव स्वास्थ्य की प्राप्ति में लाभदायक हो सकता है।

- योग मनुष्य में रक्तचाप और हृदय गति को नियंत्रित रखने में सहायता करता है।
- योग द्वारा मानव शरीर को आराम मिलता है।
- योग द्वारा मनुष्य के आत्मविश्वास में सुधार होता है।
- योग के माध्यम से मनुष्य में तनाव की समस्या को कम किया जा सकता है।
- योग द्वारा मनुष्य की एकाग्रता में सुधार होता है।
- योग अच्छी नींद प्राप्त करने में सहायता करता है।
- योग पाचन और मधुमेह तथा मोटापा जैसी शारीरिक समस्याओं में लाभदायक हो सकता है।

### निष्कर्ष

योग चिकित्सा का समग्र दृष्टिकोण किसी व्यक्ति के अस्तित्व के सभी स्तरों पर संपूर्ण एकीकृत उपचार या प्रबंधन को लक्षित करता है। इसलिए, यह बहुआयामी स्तर पर इष्टतम

स्वास्थ्य प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका है। मन और शरीर की पूर्ण सामंजस्यपूर्ण स्थिति प्राप्त करने के लिए, योग को न केवल एक चिकित्सा के रूप में उपयोग किया जाना चाहिए, बल्कि इसे जीवन के एक तरीके के रूप में अपनाया जाना चाहिए। आधुनिक जीवन शैली ने मन-शरीर के संबंधों में सामंजस्य खो दिया है। जिससे उच्च रक्तचाप, कोरोनरी, हृदय रोग और कैंसर जैसी कई तनाव-आधारित बीमारियाँ उत्पन्न हो गई हैं। इन बीमारियों को रोकने और उनका इलाज करने के प्रयास ने स्वस्थ जीवन शैली और अच्छी रणनीतियों की खोज को गति दी है, जो कि योग जैसे प्राचीन विषयों की पुनर्खोज में परिवर्तित हो गए, जीवन शैली को स्थायी शारीरिक तथा मानसिक शान्ति के लिए शक्तिशाली अचूक उपायों के साथ जोड़ना मानव स्वास्थ्य पर किये गये विभिन्न नैदानिक अध्ययनों द्वारा इसकी पुष्टि की गई है। योग आधुनिक समय में सही जीवन जीने का विज्ञान है और इसे हमारे दैनिक जीवन में सम्मिलित किया जाना चाहिए। यह सप्ताह में एक बार सिर्फ दो घंटे की अवकाश कक्षा नहीं है। योग में दिमाग को शांत करने, लचीलापन बनाए रखने, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा का दोहन करने और एक एकीकृत व्यक्तित्व विकसित करने में मदद करने के लिए तकनीकी प्रणालियाँ हैं। यह भावनाओं को संतुलित करने और मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने का एक तरीका है। एक व्यक्ति अपनी जीवन शैली के अनुसार योग के कई मार्गों—हठ, भक्ति, राज, ज्ञान और कर्म योग में से एक या दो या अधिक के संयोजन को चुन सकता है। व्यक्ति प्राणायाम, आसन, विश्राम, ध्यान और प्रत्याहार तकनीकों का अभ्यास कर सकता है, साथ ही जहाँ संभव हो व्यक्तिगत और सामाजिक विषयों का पालन कर सकता है। वह व्यक्ति पर निर्भर करता है कि वह यह पता करे कि उसकी आवश्यकताओं, जीवन शैली और व्यक्तित्व के लिए कौन सा मार्ग सबसे उपयुक्त है। एक सामान्य जीवन शैली का नेतृत्व करते हुए योग का अभ्यास किया जा सकता है, लेकिन विभिन्न आकांक्षाओं, मानसिकता और स्वयं के प्रति दृष्टिकोण और जीवन में बातचीत के साथ योग का अभ्यास करने की कला व्यक्ति के मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में सहायता करती है। यह एक शांतिपूर्ण शरीर और मन को प्राप्त करने के लिए शारीरिक और मानसिक विषयों को एक साथ लाता है, तनाव और चिंता को प्रबन्धित करने में सहायता करता है और मनुष्य को तनावमुक्त रखता है। यह लचीलेपन, मांसपेशियों की ताकत और शरीर की चर्बी को सन्तुलित करने में भी सहायता करता है। यह श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार करता है। योग का अभ्यास करना आधुनिक स्ट्रेचिंग जैसा लग सकता है, लेकिन इसका प्रभाव मानव शरीर की विभिन्न क्रियाओं में स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है।

### सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- अथर्वेद (2013), तुलसीराम, (टीआरएस) आर्षसाहित्यप्रचार ट्रस्ट, दिल्ली।
- अपना योगजीवन: दैनिक जीवन के लिए एक व्यापक मार्गदर्शिका पुटनम प्रकाशक.डा.

एच आर नगेन्द्र और डा आर नजाराथना न्यू पर्सपेक्टिव ऑ स्ट्रेस मैनेजमेंट, स्वामी विवेकानंद योगा प्रकाशन, बैंगलोर, 2023।

- डॉ0 एल.आई. भूषण, योगिक जीवन शैली और मनोवैज्ञानिक कल्याण। बिहार स्कूल ऑफ योगा शिवानंद मठ योग पत्रिका।
- गॉर्डन, लोरेंजो ए., मॉरिसन, एरोल वार्ड., मैकग्रेडर, डोनोवन ए., (2008), "टाइप 2 मधुमेह के रोगियों में लिपिड प्रोफाइल और ऑक्सीडेटिव तनाव संकेतक पर व्यायाम थेरेपी का प्रभाव", बीएमसी वैकल्पिक चिकित्सा।, 13(8), पृ.21।
- हठ योग प्रदीपिका (2013), पंचम सिंह (सं.) देव पब्लिशर्स एंड डिस्ट्रीब्यूटर्स, दिल्ली एलेनोर, सी. (1989)।
- मार्टिस, क्लेरिस एल., "एसोसिएशन बिटवीन फिटनेस, डिफरेंट इंडिकेटर्स ऑफ फ़ैटनेस, एंड क्लस्टर्ड कार्डियोवस्कुलर डिजीज रिस्क फ़ैक्टर्स इन पुर्तगाली चिल्ड्रेन एंड एडोलसेंट्स", ओपन स्पोर्ट्स साइंसेज जर्नल, वॉल्यूम 3(2010): 149–154।
- पतंजलि के योग सूत्र (2010), राम प्रसाद (टीआरएस), मुंशीराममनोहरलाल, नई दिल्ली।
- स्वामी रामदेव। योग—इसका दर्शन और अभ्यास। हरिद्वार दिव्य प्रकाशन; 2005।
- योग कैसे काम करता है: दैहिक योग का परिचय। फ्रीपर्सन प्रेस. जॉर्ज, एफ. और स्टीफन, बी. (1993)।
- योगराज, पी., रामराज पी., और एलंगोवन, आर., (2010), "कॉलेज महिलाओं में सीरम कोलेस्ट्रॉल और अधिवृक्क ग्रंथि के कार्यों पर चयनित आसन का प्रभाव"। एशियन जर्नल ऑफ फिजिकल एजुकेशन एंड कंप्यूटर साइंस इन स्पोर्ट्स, 3:1, पीपी. 27–29।
- <https://yogainternational.com/>
- <https://www.heek.com/yoga/best-yoga-design>
- <https://www.yogapoin.com/>
- <https://www.yogajournal.com/>

## 12.

### भारतीय ज्ञान परंपरा के मूल तत्व

**डॉ सचिन कुमार**

असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग,  
एस. एम. सी. ई. टी., हापुड़

**श्री दीपक कुमार शर्मा**

असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग,  
कृ. मायावती राजकीय महिला पी.जी. कॉलेज,  
बादलपुर, गौतमबुद्ध नगर, उ. प्र.

#### ज्ञान क्या होता है?

ज्ञान जागरूकता या परिचितता का एक रूप है। इसे अक्सर तथ्यों के बारे में जागरूकता या व्यावहारिक कौशल के रूप में समझा जाता है, और इसका मतलब वस्तुओं या स्थितियों से परिचित होना भी हो सकता है। अनुशासन, आत्मनिर्भरता और सभी के लिए सम्मान जैसे मूल्यों पर जोर देती थी। वेदों में विद्या को मनुष्यता की श्रेष्ठता का आधार स्वीकार किया गया था। गुरुकुल में संस्कार युक्त स्वदेशी शिक्षा दी जाती थी। प्राचीन काल की शिक्षा प्रणाली ज्ञान, परंपराएं और प्रथाएं मानवता को प्रोत्साहित करती थीं।

#### भारतीय ज्ञान परंपरा क्या है?

भारतीय ज्ञान परंपरा जो वैदिक एवं उपनिषद काल में थी, वह बौद्ध और जैन काल में भी रही विभिन्न विश्वविद्यालयों की स्थापना और शिक्षा व्यवस्था से स्पष्ट परिलक्षित होता है। लेकिन इसका लोप विगत 200 से 300 वर्षों में हुआ है। इस राष्ट्रीय रूपरेखा में इसे भी उचित रूप में प्रतिबिंबित करने की आवश्यकता है।

उल्लेखनीय है कि भारतीय ज्ञान परंपरा के अंतर्गत जिस विषयवस्तु को आधुनिक विषयों के रूप में पढ़ाने की संस्तुति की गई है, उनमें प्राचीन बीजगणित, ज्योतिष, भारतीय

वाद्य यंत्र, भाषा विज्ञान, धातुशास्त्र, वास्तुशास्त्र, मूर्ति विज्ञान और प्राचीन भारत में जल प्रबंधन आदि के साथ वेद, वेदांग, भारतीय दर्शन, साहित्य, छंद, व्याकरण।

### भारत की ज्ञान परंपराएं और प्रथाएं क्या हैं?

वे विचार और अनुभव के विभिन्न क्षेत्रों में शाब्दिक और व्याख्यात्मक परंपराएँ हैं: दर्शन, चिकित्सा, व्याकरण, वास्तुकला, भूगोल, साहित्यिक सिद्धांत, राजनीति और राजनीतिक अर्थव्यवस्था, तर्कशास्त्र, खगोल विज्ञान और गणित, सैन्य विज्ञान, धातु विज्ञान, कृषि, खनन और रत्न विज्ञान, और जहाज निर्माण, दूसरों के बीच में

### भारतीय ज्ञान प्रणाली कितने प्रकार की होती है?

एनईपी, 2020 प्राचीन और शाश्वत भारतीय ज्ञान और विचार की इस समृद्ध विरासत को एक मार्गदर्शक सिद्धांत के रूप में मान्यता देता है। भारतीय ज्ञान प्रणालियों में ज्ञान, विज्ञान और जीवन दर्शन शामिल हैं जो अनुभव, अवलोकन, प्रयोग और कठोर विश्लेषण से विकसित हुए हैं।

### भारतीय ज्ञान की मूल संरचना क्या है?

18 विद्याएँ हैं: चार वेद, चार सहायक वेद (आयुर्वेद – चिकित्सा, धनुर्वेद – हथियार, गंधर्ववेद – संगीत और शिल्प – वास्तुकला), पुराण, न्याय, मीमांसा, धर्मशास्त्र और वेदांग, छह सहायक विज्ञान, ध्वन्यात्मकता, व्याकरण, छंद, खगोल विज्ञान, कर्मकांड और भाषाशास्त्र – इनसे इसका आधार बना।

### ज्ञान का मूल स्रोत क्या है?

ज्ञान प्रत्यक्ष अवलोकन द्वारा (उपयुक्त रूप से नियंत्रित स्थितियों में) प्राप्त किया जा सकता है। जो कुछ हम देखते हैं, सुनते हैं, महसूस करते हैं, वह हमारा संवेदी अनुभव है, संपूर्ण ज्ञान का एक विश्वसनीय स्रोत है।

**ज्ञान का मूल आधार क्या है?** : ज्ञान का आधार है विद्या। द्वितीय है अविद्या, अर्थात् वे तथ्य जी की मात्र स्वयं के कल्याण का ही हेतु हों। ज्ञान का आधार विद्या है अर्थात् वे तथ्य जो कि समस्त प्राणियों के कल्याण का हेतु बनें। अतैव ज्ञान का उद्देश्य समस्त प्राणियों का कल्याण ही होता है।

### ज्ञान के चार स्रोत कौन से हैं?

**ज्ञान के सामान्यतः** चार स्रोत हैं; अंतर्ज्ञान, अधिकार, तर्कसंगत प्रेरण, और अनुभववाद। अंतर्ज्ञान वह ज्ञान है जो किसी भावना या विचार के माध्यम से प्राप्त किया जाता है जो सच हो सकता है।

## भारतीय ज्ञान परंपरा की उदगाता 'वैदिक संपत्ति'

भारत पर सभ्यतागत आक्रमणों में एक बड़ा आक्रमण यहां की ज्ञान परंपरा पर किया गया था। भारतीय ज्ञान परंपरा का सबसे बड़ा आधार थे वेद और इसलिए अंग्रेजों सहित समस्त यूरोपीय बौद्धिक जगत ने वेदों को निरर्थक साबित करने के लिए एडी-चोटी एक कर दिया था। सबसे पहले कहा गया कि वेद तो चरवाहे और गरेडिये आर्यों के लिखे गीत मात्रा हैं, इनमें किसी प्रकार का कोई दर्शन या विज्ञान नहीं है। फिर वेदों के व्यर्थता को साबित करने के लिए इनका अनर्गल भाष्य करने और वैदिक साहित्य को हीनतर साबित करने के लिए वैदिक साहित्य पर विभिन्न प्रकार के आरोप लगाने जैसे प्रयास भी किए गए।

वेदों में वर्णित प्रकृति के रहस्यों पर आधारित आलंकारिक कथाओं को मनुष्य इतिहास के रूप में दिखाने और उसके आधार पर वेदों में अश्लीलता, चरित्रहीनता और अनर्गल प्रलापों के भरे होने के दावे किए गए। स्वाभाविक ही था कि वेदों को परम प्रमाण मानने और उन पर गहरी आस्था रखने वाले वैदिक सनातन समाज पर यह एक गंभीर सभ्यतागत आक्रमण था। इस आक्रमण का वैदिक समाज ने जोरदार सामना किया और इन सभी आरोपों के खंडन और वेदज्ञान की श्रेष्ठता को स्थापित करने के लिए विपुल साहित्य की रचना की। ऐसी ही एक पुस्तक है वैदिक संपत्ति।

वैदिक संपत्ति के लेखक हैं पंडित रघुनंदन शर्मा और यह पुस्तक आज से 84 वर्ष पहले 1932 में लिखी गई, परंतु इसकी विशेषता यह है कि इसमें जो बातें लिखी और कही गई हैं, वे सभी आज भी उतनी ही प्रासंगिक और उतनी ही प्रामाणिक हैं। वेदों पर लगाए गए आक्षेपों का उत्तर देने के क्रम में लेखक ने आधुनिक विज्ञान से लेकर इतिहासकारों तक पर जो प्रश्न उठाए हैं, वे भी आज तक उतने ही महत्वपूर्ण बने हुए हैं और अनुत्तरित भी हैं। वैदिक संपत्ति पुस्तक एक अनूठी पुस्तक है जिसमें काफी सारे विषयों पर बड़ी ही प्रामाणिक, अधिकृत और शोधपरक जानकारी दी गई है। इसकी विषय सूची को यदि हम पढ़ें तो पाएंगे कि विषय इतने अधिक विविधतापूर्ण हैं कि किसी एक लेखक द्वारा इतने सारे विषयों पर इतने अधिकारपूर्वक लिखना असंभव सा प्रतीत होता है। परंतु पंडित रघुनंदन शर्मा ने इस असंभव से कार्य को संभव कर दिखाया है। इतिहास से लेकर भाषाविज्ञान तक, भूगोल से लेकर नृत्यविज्ञान तक, राजनीतिशास्त्र से लेकर समाजशास्त्र तक, ज्योतिष से लेकर जीवविज्ञान तक इतने सारे शास्त्रों, विषयों और विज्ञानों पर इतने अधिकारपूर्वक इतना प्रामाणिक लिखा गया है अविश्वसनीय सा प्रतीत होता है, और लेखक के प्रति स्वाभाविक श्रद्धा जाग उठती है।

वेदों के बारे में यूरोपीयों के दुष्प्रचार का आज यह परिणाम हुआ है कि अधिकांश भारतीय विद्वान भी वेदों में मानव इतिहास को स्वीकार करने लगे हैं। स्थिति यह है कि प्राचीन भारत के इतिहास को लिखने वाला हर छोटा-बड़ा इतिहासकार वेदों को उद्धृत करता ही है।

उसमें वर्णित नामों और मानवीय एवं खगोलीय घटनाओं को भारत के इतिहास से जोड़ता ही है। परंतु यदि भारत के ऋषियों की मान्यता देखें तो वेदों में इतिहास संभव ही नहीं है। भारतीय मान्यता स्पष्ट है कि वेद ईश्वर द्वारा सृष्टि के आरंभ में प्रकाशित किए गए हैं। ऐसे में उसमें बाद का इतिहास कैसे हो सकता है? प्रश्न उठता है कि यदि ऐसा है, तो फिर वेदों में आए नदियों, राजाओं, नगरों आदि नामों का क्या तात्पर्य है? पंडित रघुनंदन शर्मा ने पुस्तक के प्रारंभ में ही इस बात को साफ किया है और एक-एक नाम पर चर्चा की है। यह विवेचन काफी सरल और समझ में आने वाला है। इस अध्याय को पढ़ने से वेदों में मानव इतिहास के होने के भ्रम का पूरी तरह निवारण हो जाता है।

### शिक्षा प्रणाली में भारतीय ज्ञान परंपरा की अनिघ्वार्यता

1. विद्यालयी पाठ्यक्रम में भारतीय ज्ञान परंपरा का ज्ञान अपरिहार्य है। संस्कृत से ही संस्कारवान समाज का निर्माण होता है। इसका महत्व समझते हुए राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयी शिक्षा संस्थान इस उद्देश्य को प्राप्त करने की दिशा में निरंतर प्रयासरत है।
2. संस्कृति और संस्कृत, ये तीनों शब्द मात्र शब्द नहीं, अपितु प्रत्येक भारतीय के भाव हैं।
3. भारतीय संस्कृति के संरक्षण व संवर्धन के लिए भारतीय ज्ञान परंपरा का ज्ञान परम आवश्यक है। अतएव राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी)-2020 में भी बहुभाषावाद को प्रासंगिक बताते हुए शिक्षा क्षेत्र के सभी स्तरों पर संस्कृत को जीवन जीने की मुख्यधारा में शामिल कर अपनाने पर बल दिया गया है। अतः संस्कृत का अध्ययन कर छात्र-छात्राएं न केवल अपने-अपने अतीत से गौरवान्वित होकर वर्तमान में संतुलित व्यवहार की ओर अग्रसर होंगे, अपितु भविष्य के प्रति भी उल्लासित होंगे।
4. हमारी प्राचीन शिक्षा प्रणाली ने व्यक्ति के सर्वांगीण विकास पर ध्यान केंद्रित किया तथा विनम्रता, सच्चाई, अनुशासन, आत्मनिर्भरता और सम्मान जैसे मूल्यों पर बल दिया।
5. भारत में शिक्षा का स्वरूप व्यावहारिकता को प्राप्त करने योग्य और जीवन में सहायक है। इस प्रकार, यह ध्यातव्य है कि एनईपी 2020 ने न केवल प्राचीन भारत के गौरवशाली अतीत को मान्यता दी है, बल्कि प्राचीन भारत के विद्वानों जैसे-चरक, सुश्रुत, आर्यभट्ट, वराहमिहिर, मैत्रेयी, गार्गी आदि के विचारों एवं कार्यों को वर्तमान पाठ्यक्रम में प्री-स्कूल से लेकर विश्वविद्यालय स्तर तक शामिल करने की ओर भी हमारा ध्यान आकृष्ट किया है।
6. संपूर्ण वैदिक-वांगमय, रामायण, महाभारत, पुराण, स्मृतिग्रंथ, दर्शन, धर्मग्रंथ, काव्य, नाटक, व्याकरण तथा ज्योतिष शास्त्र संस्कृत भाषा में ही उपलब्ध होकर इनकी महिमा को बढ़ाते हैं, जो भारतीय सभ्यता, संस्कृति की रक्षा करने में पूर्णतः सहायक सिद्ध होते हैं।

7. संस्कृत से ही संस्कारवान समाज का निर्माण होता है। संस्कारों से कायिक, वाचिक, मानसिक पवित्रता के साथ-साथ पर्यावरण भी स्वच्छ होता है। संस्कारों का वैज्ञानिक महत्व भी है। इसकी वैज्ञानिकता को नासा ने 1987 में ही संस्कृत को कंप्यूटर के लिए सर्वोत्तम भाषा के रूप में मान्यता प्रदान की, जिसका कारण संस्कृत भाषा को अंतरिक्ष में संदेश प्रेषण के लिए सबसे उत्कृष्ट माना है। आज भी अमेरिका, जर्मनी आदि अनेक देश संस्कृत के क्षेत्र में नित-नवीन अनुसंधान कार्य करके इसकी यशोवृद्धि में प्रयत्नशील हैं।

## 13.

**भारतीय ज्ञान परम्परा में प्रकृति, जल एवं पर्यावरण संरक्षण****डॉ अंजू सक्सैना**विभागाध्यक्षा, शिक्षक शिक्षा विभाग  
आई. आई. एम. टी., अलीगढ़**डॉ सुनील कुमार चौहान**असिस्टेंट प्रोफेसर, शिक्षक शिक्षा विभाग  
आई. आई. एम. टी., अलीगढ़

भारतीय मनीषियों ने संपूर्ण प्राकृतिक शक्तियों को ही देवता स्वरूप माना है। ऊर्जा के अजस्र स्रोत सूर्य को देवता मानते हुए "सूर्य देवो भव" कहा गया है। हम जानते हैं कि सूर्य के बिना पृथ्वी पर जीवन जगत की संभावना संभव नहीं है। भारतीय चिंतन परंपरा में जल को इतनी महत्ता की पेशकश की गई है कि जल जगत में प्रातः काल स्नान करने से पहले कच्ची मोमबत्ती सो रही गंगा को जगाया जाता है, तब स्नान किया जाता है और पूर्व में स्नान करने से उनका चरण स्पर्श किया जाता है। इसी प्रकार प्रत्येक जलस्रोत में गंगा का स्वरूप देखा जाता है। यही नहीं, सभी प्रकार के जल संसाधनों को देवता की पूजा करने का विधान हमारी भारतीय संस्कृति में निहित है, ताकि इन जल संसाधनों का संरक्षण किया जा सके। हमारे त्योहार, रीति-रिवाज एवं परंपराएं सभी में जल संरक्षण की अवधारणा पर आधारित हैं। प्रासंगिक जो भी लोकोक्तियाँ, कहावतें, मुहावरे एवं प्रचलित हैं और गाए जाते हैं, उनमें सभी जल संरक्षण की अवधारणा होती है। भारतीय चिंतन परंपरा में पर्यावरण संरक्षण की अवधारणा कूट-कूट कर भरी पड़ी है। हमारे ऋषि-मुनि चतुर्थ प्रकृति के संरक्षण के लिए सभी विधानों का विधान किया गया है। भारतीय चिंतन परंपरा में जल को भी देवता मानकर नदियों को जीवनदायिनी घोषित किया गया है। यही नहीं, नदियों, तालाबों एवं पोखरों में मल-मूत्र विसर्जन पर भी रोक लगाई गयी है। जब प्राचीन भारत में मानव सह-संबंध और प्रकृति के संरक्षण में रहता था, तो पर्यावरण संरक्षण और पारिस्थितिकी असंतुलन की कोई समस्या नहीं

थी लेकिन जब मानव बहुत तेजी से कम होते हैं और यही कारण है कि पर्यावरण प्रदूषण और पारिस्थितिकी असंतुलन तेजी से बढ़ता है। दूसरे तरीके से मानव महाकाव्य और विलासितापूर्ण जीवन की प्रवृत्ति पर्यावरण और पारिस्थितिकी के हर पहलू को प्रदूषित करने में सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इस दृष्टि से प्रकृति भी मनुष्य से बदला लेती है और मनुष्य के जीवन का सार भी विपत्ति ही है। जैसे-जैसे मानव विकास की दौड़ में आगे बढ़ता गया, प्राकृतिक निर्माण का दोहन और दोहन की गति बढ़ती गई, जिस तरफ एक तरफ जहां भोजन में वृद्धि हुई, वहीं दूसरी तरफ मानव की भोगवादी प्रवृत्ति और विलासितापूर्ण जीवन में पर्यावरण के हर पहलू को सम्मिलित करने में अहम भूमिका निभाई है, जिससे अब मानव का अनुभव ही संकट में नजर आ रहा है, क्योंकि प्रकृति ने मानवों के कुकृत्यों का परिवर्तनकारी रूप धारण कर लिया है और "हम ही शिकारी हैं" हम ही ढूंढते हैं" वाली कहावत चरितार्थ हो रही है। प्रश्न यह उठता है कि इस बढ़ते पर्यावरण प्रदूषण एवं संकेत चिन्हों को कैसे दूर किया जाए एवं किस प्रकार से पर्यावरण संरक्षण की सुरक्षा की जाए। वैसे तो हमारी भारतीय चिंतन परंपरा में पर्यावरण संरक्षण की अवधारणा अनादि काल से चली आ रही है और संभावना यही है कि आपके देश में पर्यावरण संरक्षण की समस्या अन्य देशों से कम है। भारतीय संस्कृति प्राकृतिक अनुराग एवं प्रकृति संरक्षण की चिंतन धारा है। भारत में सांस्कृतिक धरातल पर पर्यावरण का अत्यधिक महत्वपूर्ण स्थान रहा है। पर्यावरण के संरक्षण में प्राचीन भारतीय परम्पराओं का विशेष योगदान है। हमारे मनीषियों ने प्रकृति की समग्र शक्तियों को जीवन दायिनी स्वीकार करते हुए उन्हें देवत्व का स्थान प्रदान किया है। आज के भौतिक युग में हमारी ये प्राचीन मान्यताएं तिरोहित हो गई हैं, जो प्रतीक रूप में हमारी सांस्कृतिक परम्पराओं में सबल आधार स्तम्भ रहे हैं। हमारे पूर्वजों को पर्यावरण में असंतुलन होने पर जगती तल पर बढ़ने वाले खतरों की पर्याप्त जानकारी रही है। वे प्रकृति को मनुष्यमात्र के लिए सर्वाधिक फलदायी मानते थे। इसीलिए प्रकृति को जीवन का अभिन्न अंग मानते हुए उसकी पूजा अर्चना की व्यवस्था स्थापित की गई थी। संत पुरुषों ने इसी संस्कृति को अपने आश्रमों और बाहर पल्लवित पुष्पित किया। हमारे धर्मशास्त्रों ने मंत्रोच्चारण से प्रकृति को संबद्ध कर उसे पवित्रता प्रदान की। धरती को मातृवत् मानकर घर में तुलसी का पौधा लगाने का आग्रह भी हिन्दू संस्कृति में क्यों है? यह आज सिद्ध हो गया है। तुलसी का पौधा मनुष्य को सबसे अधिक प्राणवायु ऑक्सीजन देता है। तुलसी के पौधे में अनेक औषधिय गुण भी मौजूद हैं, पीपल को देवता मानकर भी उसकी पूजा नियमित इसीलिए की जाती है क्योंकि वह भी अधिक मात्रा में ऑक्सीजन देता है। परिवार की सामान्य गृहिणी भी अपने अबोध बच्चे को समझाती है कि रात में पेड़-पौधों को छूना नहीं चाहिए, वे सो जाते हैं, उन्हें परेशान करना ठीक बात नहीं है। वह गृहिणी परम्परावश ऐसा करती है उसे इसका वैज्ञानिक कारण नहीं मालूम। रात में पेड़ कार्बन डाई ऑक्साइड छोड़ते हैं इसीलिए गांव में दिनभर पेड़ की छांव में बिता देने वाले बच्चे-युवा-बुजुर्ग रात में पेड़ों के नीचे सोते नहीं हैं। देवों के देव महादेव

वो बिल्व-पत्र और धतूरे से ही प्रसन्न होते हैं यदि कोई शिवभक्त है तो उसे बिल्वपत्र और धतूरे के पेड़-पौधों की रक्षा करनी ही पड़ती है। वट पूर्णिमा और आंवला ग्यारस का पर्व मनाना है तो वटवृक्ष और आंवले के पेड़ धरती पर बचाने ही होंगे। हम कह सकते हैं कि इन्हीं वनों में हमारी सांस्कृतिक विरासत का सम्बर्द्धन हुआ है। हिन्दू संस्कृति में वृक्ष को देवता मानकर पूजा करने का विधान है। वृक्षों की पूजा करने के विधान के कारण हिन्दू स्वभाव से वृक्षों का संरक्षक हो जाता है। सम्राट विक्रमादित्य और अशोक के शासनकाल में वन की रक्षा सर्वोपरि थी। चाणक्य ने भी आदर्श शासन व्यवस्था में अनिवार्य रूप से अरण्यपालों की नियुक्ति करने की बात कही है। हमारे महर्षि यह भली प्रकार जानते थे कि पेड़ों में चेतना होती है इसीलिए उन्हें मनुष्य के समतुल्य माना गया है। प्राचीन काल से ही भारत में प्रकृति के साथ संतुलन करके चलने का महत्वपूर्ण संस्कार है। यह सब होने के बाद भी भारत में भौतिक विकास की अंधी दौड़ में प्रकृति पददलित हुई है लेकिन यह भी सच है कि यदि ये परंपराएं न होती तो भारत की स्थिति भी गहरे संकट के किनारे खड़े किसी पश्चिमी देश की तरह होती। हिन्दू परंपराओं ने कहीं न कहीं प्रकृति का संरक्षण किया है। हिन्दू धर्म का प्रकृति के साथ कितना गहरा रिश्ता है, इसे इस बात से समझा जा सकता है कि दुनिया के सबसे प्राचीन ग्रंथ ऋग्वेद का प्रथम मंत्र ही अग्नि की स्तुति में रचा गया है। प्रकृति संरक्षण का कोई संस्कार अखण्ड भारतभूमि को छोड़कर अन्यत्र देखने में नहीं आता है जबकि सनातन परम्पराओं में प्रकृति संरक्षण के सूत्र मौजूद हैं। हिन्दू धर्म में प्रकृति पूजन को प्रकृति संरक्षण के तौर पर मान्यता है। भारत में पेड़-पौधों, नदी-पर्वत, ग्रह-नक्षत्र, अग्नि-वायु सहित प्रकृति के विभिन्न रूपों के साथ मानवीय रिश्ते जोड़े गए हैं। पेड़ की तुलना संतान से की गई है तो नदी को मां स्वरूप माना गया है। ग्रह-नक्षत्र, पहाड़ और वायु देवरूप माने गए हैं। पानी न केवल एक परतदार प्राकृतिक संसाधन है बल्कि यह जीवन का प्रतीक है। हम सम्मिलित हैं, पशु-पक्षियों और पेड़-पौधों के जीवन का आधार। धरती पर पहले जीव की उत्पत्ति करोड़ों साल पहले पानी में हुई थी। मानव सभ्यता और कृषि का विकास और नदियों के जलस्रोतों के पास ही हुआ है। सिंधु घाटी सभ्यता विकास सिंधु नदी, मिस्र की सभ्यता नील नदी, चीन की सभ्यता येलो और यांगत्जे नदी के पास हुई है। सिंधु घाटी सभ्यता के नगरों के मंदिरों से लेकर उस समुद्रतट तक के जल संचयन और बेरोजगारी की उत्कृष्ट तकनीक मौजूद हैं। मध्य स्थित दो जलधाराओं के निचले भाग पर स्थित बासमती धौलावीरा की बस्तियाँ जल अभियांत्रिकी का एक नायब उदाहरण है और-तो-और चाणक्य रचित अर्थशास्त्र में जल संचयन तकनीक का उल्लेख सींच द्वारा किया गया है। चोल वंश के राज करिकाला ने सीना के उद्देश्य से एक वामपंथ कावेरी नदी का प्रवाह मोड़ दिया था। यह आज भी क्रियाशील है। भोपाल के राजा भोज ने देश की सबसे बड़ी कृत्रिम झील भोपाल में बनाई थी जो आज भी शहरवासियों के आकर्षण का एक प्रमुख केन्द्र है।

## 14.

**भारतीय ज्ञान परम्परा: मिथक, संस्कृति और समाज****श्री संजू कुमार**

सहायक प्रोफेसर

राजकीय महाविद्यालय भोजपुर, मुरादाबाद, उ०प्र०

भारतीय संस्कृति विश्व में सर्वाधिक चर्चित संस्कृतियों में से एक है। इसकी संस्कृति में व्यापक विविधता है। इसका स्पर्श पाने के लिए विभिन्न देशों से लोग भारत आते हैं। लेकिन वास्तव में संस्कृति क्या है? संस्कृति विकसित या परिष्कृत किये जाने की अवस्था है। संस्कृति हर चीज़ के बारे में है कि लोग कैसे रहते हैं, उनके मूल्य, मान्यताएँ क्या हैं और फिर उनकी भाषा, भोजन, धर्म, परंपराएँ और बहुत सी चीज़ें। ये सभी चीज़ें मिलकर संस्कृति का निर्माण करती हैं। इस प्रकार रामायण और महाभारत से लेकर अजंता और एलोरा की गुफा कला तक सब कुछ भारतीय संस्कृति की पहली बनाने के लिए एक साथ आते हैं। सांस्कृतिक सामग्री की समृद्धि उत्पन्न करने के लिए समृद्ध विचार आवश्यक हैं।

भारत की संस्कृति दुनिया की सबसे पुरानी संस्कृति में से एक है; भारत में सभ्यता लगभग 4,500 वर्ष पहले शुरू हुई। कई स्रोत इसे "सा प्रथमा संस्कृति विश्ववारा" के रूप में वर्णित करते हैं – दुनिया की पहली और सर्वोच्च संस्कृति। हमारे देश की विशिष्टता इसकी विशाल सांस्कृतिक विविधता में निहित है। भारत अपनी-अपनी संस्कृति और परंपराओं के साथ विभिन्न जातीय समूहों और समुदायों का मिश्रण है। इसने कला के कई विविध रूपों—संगीत, नृत्य, भोजन को जन्म दिया है जिन्हें अब अंतर्राष्ट्रीय मान्यता दी गई है। इन विभिन्न समुदायों के लोग पारंपरिक भारतीय परिवारों में स्पष्ट रूप से देखे जाने वाले मूल्यों के एक समूह से बंधे हैं।

लेकिन हाल के दिनों में एक सवाल कई बार उठाया गया है कि क्या आज के भारतीय युवाओं में भारतीय संस्कृति कम हो गई है? क्या भारतीय संस्कृति आज एक मिथक बन गई है? वैश्वीकरण और उसके परिणामस्वरूप भारतीय समाज पर आधुनिकीकरण के प्रभाव को

स्वीकार करना होगा। वैश्वीकरण के साथ, विभिन्न देशों के बीच संस्कृतियों और विचारों का आदान-प्रदान हुआ है और इसका हमारे समाज पर अच्छा और बुरा दोनों तरह से गहरा प्रभाव पड़ा है।

आधुनिकीकरण ने बड़े पैमाने पर हमारी सामाजिक बुराइयों को मिटाने में मदद की है जो समाज में प्रचलित थीं जैसे सती प्रथा, बाल विवाह, बहुविवाह आदि। यदि अंग्रेज अपने आधुनिक तरीकों के साथ नहीं होते, तो भारत अभी भी एक अविकसित राष्ट्र होता। लेकिन आज आधुनिकीकरण बहुत आगे बढ़ चुका है और धीरे-धीरे हमारे समाज के पारंपरिक मूल्यों को कमजोर कर रहा है – जो भारतीय संस्कृति को एक मिथक बनाकर एक भारतीय परिवार को बांधता है।

हालाँकि हम अपने पहनावे, खान-पान और रहन-सहन के मामले में पश्चिम की ओर रुझान कर रहे हैं, लेकिन हमारी मानसिकता अभी भी वही है, जिसके परिणामस्वरूप हम धर्मनिरपेक्ष और संप्रभु समाज में शांतिपूर्ण रह रहे हैं। हम एक साथ रहते हैं और दूसरों की संस्कृति को अपनाते हैं और दुनिया में विविधता में एकता का संदेश फैलाते हैं। बहुलवाद भारत की आत्मा है, हम अपनी खूबसूरत संस्कृति के कारण इसे पोषित कर सके। नस्लवाद दुनिया भर में एक बड़ी समस्या है और कई देश इसका खामियाजा भुगत रहे हैं। इस लिहाज से भारत कहीं बेहतर स्थिति में है जहां सभी संप्रदायों के लोगों को समान अधिकार प्राप्त हैं। शीर्ष पद के लिए महिलाओं को प्राथमिकता दी जाती है, दरअसल, कई राज्य महिलाओं द्वारा चलाए जा रहे हैं, अल्पसंख्यकों और दलितों के साथ समान व्यवहार किया जाता है। ये सब हमारी समृद्ध संस्कृति के कारण संभव है जो एक वास्तविकता है।

## भारतीय संस्कृति का प्रसार

भारतीय संस्कृति की उत्पत्ति लगभग मानव सभ्यता की शुरुआत या ऋग्वेद की जड़ों से मानी जाती है। हिंदू धर्म, सनातन धर्म, की उत्पत्ति की कोई ज्ञात तिथि नहीं है। वैदिक ऋषियों ने पीढ़ियों के आध्यात्मिक अनुसंधान और पदार्थ, ऊर्जा और आत्मा के सूक्ष्म अध्ययन के माध्यम से वेदों, उपनिषदों और गीता के ज्ञान को विकसित किया। जीवन के बुनियादी मूल्यों से लेकर शिक्षा, चिकित्सा विज्ञान (आयुर्वेद), खगोल विज्ञान (ज्योतिष) तक मानव अस्तित्व का कोई भी पहलू अछूता नहीं है। इस प्रकार उस चीज़ की शुरुआत हुई जिसे हम आज भारतीय संस्कृति कहते हैं।

यहां यह याद रखने योग्य है कि ईसाई धर्म पूरे यूरोप में फैलने से बहुत पहले पहली शताब्दी ईस्वी में दक्षिण भारत में आया था। दिल्ली सल्तनत के सौजन्य से और उसके बाद मुगल साम्राज्य द्वारा इस्लाम के प्रसार का भारतीय संस्कृति पर गहरा प्रभाव पड़ा। इस प्रकार भारतीय संस्कृति, जैसा कि हम आज समझते हैं, विभिन्न धर्मों और इसलिए संस्कृतियों के विचारों का मिश्रण है।

अशोक के बौद्ध धर्म से लेकर गुप्तों के हिंदू धर्म तक, सूफियों के संगीत से लेकर भक्ति आंदोलन के मानवतावाद तक, गुरु नानक के सरल ज्ञान से लेकर गोबिंद सिंह के खालसा तक, राजपूत महिलाओं के गौरवशाली 'जौहर' तक राममोहन और विद्यासागर की 'सती' जैसी कुरीतियों के खिलाफ लड़ाई तक, भारतीय संस्कृति ने वास्तव में एक लंबा सफर तय किया है

## भारतीय संस्कृति: एक वास्तविकता

### विचारणीय

**विविधता में एकता:** विविधता में एकता प्राचीन काल से भारतीय संस्कृति की अभिन्न विशेषता रही है। भारतीय संस्कृति मूल्यों को साझा करने और विविधता में एकता दिखाने के बारे में है जो अभी भी भारत में प्रचलित है।

**अन्य संस्कृतियों के लिए मूल्य और सम्मान :** संस्कृति अन्य लोगों को स्वीकार करने और उनकी संस्कृति का सम्मान करने के खुलेपन के बारे में है। भारतीय अभी भी इसमें सर्वश्रेष्ठ हैं।

**भारतीय एथनिक परिधान:** पोशाक संस्कृति बदल गई होगी लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि साड़ी और अन्य भारतीय पोशाकें भूल गई हैं। वे विदेशी लोगों पर प्रभाव डाल रहे हैं।

**भारतीय विरासत स्थल:** दुनिया भर से लोग ताजमहल, एलोरा की गुफाओं को देखने, भारतीय भोजन का स्वाद लेने और कई अन्य गतिविधियों के लिए भारत आते हैं।

**भारतीय त्यौहार :** भारत में सभी त्यौहार आज भी उसी भावना और खुशी के साथ मनाए जाते हैं जैसे पहले मनाया जाता था। जो लोग अपनी नौकरी, शिक्षा या किसी अन्य कारण से अपने परिवार से दूर रहते हैं, वे अभी भी अपने परिवार के साथ त्यौहार मनाने के लिए घर जाना पसंद करते हैं।

**नमस्ते—भारतीय अभिवादन शैली:** नमस्ते, या नमस्कार, या 'नमस्कार' प्राचीन हिंदू धर्मग्रंथों, वेदों में वर्णित पारंपरिक अभिवादन के पांच रूपों में से एक है। यह सबसे लोकप्रिय भारतीय रीति-रिवाजों में से एक है और अब यह केवल भारतीय क्षेत्र तक ही सीमित नहीं है, बल्कि विदेशों में भी इसका पालन किया जा रहा है। उदाहरण के लिए: बराक ओबामा और बान की—मून, जिन्हें विभिन्न मौकों पर नमस्ते के साथ सभी का अभिवादन करते देखा गया है। अवसर.

**धार्मिक सहिष्णुता:** भारत धर्मों की भूमि है और यहाँ बड़ी संख्या में त्यौहार मनाए जाते हैं, जिसका मुख्य कारण विविध धर्मों और समूहों का प्रचलन है। सभी धार्मिक त्यौहार जैसे ईद, गुड फ्राइडे बैसाखी, सिख गुरुओं के जन्मदिन और दिवाली, होली, मकर सक्रांति, महावीर जयंती, बुद्ध पूर्णिमा, उसी जोश और सम्मान के साथ।

**व्रत या उपवास:** उपवास हिंदू संस्कृति का एक अभिन्न अंग है। व्रत या व्रत या उपवास आपकी ईमानदारी और संकल्प को दर्शाने या देवी-देवताओं के प्रति अपना आभार व्यक्त करने का एक तरीका है। देश भर में लोग विभिन्न धार्मिक अवसरों के दौरान व्रत रखते हैं, विवाहित महिलाएं अभी भी अपने पति की लंबी उम्र के लिए करवाचौथ व्रत रखती हैं।

**व्यवस्थित विवाह प्रणाली:** भारत में व्यवस्थित विवाह की अवधारणा की उत्पत्ति वैदिक काल से ही मानी जाती है। शाही परिवारों के लिए, दुल्हन के लिए 'स्वयंवर' के नाम से जाना जाने वाला एक समारोह आयोजित किया जाता था। आज भी, अरेंज मैरिज की अवधारणा कई भारतीयों के बीच पसंदीदा बनी हुई है और यह 'भारतीय परंपराओं' का एक अभिन्न अंग है।

**अतिथि देवो भव:** भारत में 'अतिथि देवो भवः' की कहावत भी अभिन्न है। इसका अर्थ है 'अतिथि भगवान के समान है'। आज भी भारत में सभी विदेशी मेहमानों का गर्मजोशी से स्वागत किया जाता है।

**मिथक: भारतीय संस्कृति :**

**विचारणीय—**

**संयुक्त परिवारों का विघटन:** एकल परिवार की आधुनिक अवधारणा से संयुक्त परिवार की संस्कृति कमजोर हो रही है। आज परिवार का प्रत्येक सदस्य दूसरों की कठिनाई की परवाह किए बिना अपना निर्णय लेता है। इससे अराजकता फैल रही है और मन की शांति भंग हो रही है।

**विवाह के लिए कुंडली मिलान :** परंपरागत रूप से परिवार के बुजुर्ग विवाह तय करते थे, लेकिन अब, ज्यादातर कुंडली के आधार पर तय किए जाते हैं। आधुनिक पीढ़ी विवाह के बजाय प्रेम विवाह को प्राथमिकता दे रही है।

**धार्मिक कट्टरवाद और असहिष्णुता :** भारतीय संस्कृति ने युगों से बिना किसी पूर्वाग्रह के कई धर्मों को आपस में मिलते और समृद्ध होते देखा है। भारतीय संस्कृति ने हमेशा सहिष्णुता सिखाई है जो अब भारतीय संस्कृति की विलुप्त विशेषता बन गई है।

**भारतीय व्यंजनों के प्रति दीवानगी कम हो रही है:** आजकल, तथाकथित पश्चिमी युवा घर में बने चावल और चपाती के बजाय पिज्जा और हैमबर्गर अधिक पसंद करते

हैं। हर किसी के लिए अपने दोस्तों के साथ घूमना और पिज़्ज़ा हट, केएफसी जाना एक चलन बन गया है। कई लोगों को घर का बना खाना बेस्वाद लगता है।

**पश्चिमी संगीत भारतीय शास्त्रीय संगीत पर हावी हो रहा है:** अधिकांश भारतीय युवा पश्चिमी रॉक या पॉप या यहां तक कि पश्चिमी भारतीय पॉप की धुनों पर नृत्य करना पसंद करते हैं, लेकिन केवल कुछ मुट्ठी भर लोग ही भारतीय शास्त्रीय संगीत पसंद करते हैं। आधुनिक युवाओं को शास्त्रीय गीत "बहुत उबाऊ" लगते हैं।

**गिरती मूल्य प्रणाली:** पश्चिमीकरण के साथ, कई युवाओं ने अपनी नैतिकता, अपने बड़ों के प्रति सम्मान खो दिया है। उन्हें पार्टी करना, दोस्तों के साथ घूमना—फिरना पसंद है, लेकिन पारिवारिक रिश्तों की उन्हें कम परवाह होती है। माता—पिता अपने बच्चों को जो मूल्य सिखाना चाहते हैं, जो सलाह वे अपने बच्चों को देते हैं, वे उन्हें पसंद नहीं आती।

**विशाल भौगोलिक विस्तार बनाम सांस्कृतिक पहचान :** भारत का विशाल भूगोल किसी एक सांस्कृतिक पहचान को विकसित होने की अनुमति नहीं देता है। संस्कृति के मामले में एक बंगाली और एक गुजराती की तुलना में एक बांग्लादेशी में अधिक समानता पाई जा सकती है।

**भारतीय पारंपरिक त्योहारों में रुचि कम होना :** कई युवा अपने घरों में अपने परिवार के साथ समय बिताने, पारिवारिक समारोहों में भाग लेने में घुटन महसूस करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि ये उनके लिए बहुत 'पुराने जमाने' के हैं। परम्पराएँ उन्हें उबाऊ लगती हैं।

**अपना महत्व खोती जा रही है हिंदी:** किसी भी संस्कृति का सबसे महत्वपूर्ण पहलू उसकी भाषा होती है और भारत में हिंदी अंग्रेजी पर भारी पड़ती जा रही है। लोगों को हिंदी में बात करना शर्म की बात लगती है।

**पश्चिमी परिधानों को मिल रही लोकप्रियता :** भारतीय संस्कृति साड़ियों, सूटों और लहंगों के बारे में अधिक है जो आज शादियों में भी नहीं देखे जाते हैं। यह जगह इंडो वेस्टर्न आउटफिट्स ने ले ली है।

कोई भी भारतीय संस्कृति के सभी पहलुओं को आत्मविश्वास से परिभाषित नहीं कर सकता, क्योंकि हमारे पास अलग—अलग धर्म, भाषाएं और जलवायु हैं जो अलग—अलग संस्कृतियों के विकास में योगदान करते हैं।

## निष्कर्ष और विश्लेषण

भारत परिवर्तन के दौर से गुजर रहा है जहां हम विभिन्न मूल्यों को एक अद्वितीय संयोजन के रूप में समायोजित करने का प्रयास कर रहे हैं। हमारे क्रमपरिवर्तन और संयोजन अभी भी परीक्षण के चरण में हैं, हम अपने संयुक्त परिवार जैसे कुछ अच्छे मूल्यों को वापस

छोड़ने की कोशिश कर रहे हैं, और रात की जीवनशैली जैसी नई चीजों को प्रेरित कर रहे हैं। विशेष रूप से दो लिंगों आदि के बीच सामाजिक हलचलें बढ़ रही हैं। इनका समाज पर सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रभाव पड़ता है। फिर भी, हम अपनी संस्कृति को मिथक कहने लायक क्षति की अपरिवर्तनीय स्थिति में नहीं पहुँचे हैं। भारतीय संस्कृति निश्चित रूप से एक अटल वास्तविकता है और यह अपने आकर्षण से चमकती रहेगी। और समय के साथ कुछ बदलाव अवश्य आते हैं जिन्हें न तो रोका जा सकता है और न ही चुनौती दी जा सकती है, लेकिन एक रास्ता हमेशा हो सकता है... शैक्षणिक संस्थानों में मूल्य शिक्षा कार्यक्रमों की शुरुआत के साथ, हमारी संस्कृति को पूरी तरह से एक मिथक में बदलने से रोका जा सकता है।

## 15.

**भारतीय वैदिक विरासत और विज्ञान: एक परिचय****डॉ. मीनाक्षी लोहानी**

सहायक प्रोफेसर, भूगोल  
 कु. मायावती राजकीय महिला पी.जी. कॉलेज,  
 बादलपुर, गौतमबुद्ध नगर, उ. प्र.

भारतीय सभ्यता का इतिहास बहुत प्राचीन है और यह विभिन्न आध्यात्मिक और वैज्ञानिक धारणाओं का एक अमूल्य खजाना है। भारतीय वैदिक विरासत, जिसे वेदों, उपनिषदों, और पुराणों के माध्यम से प्रस्तुत किया गया है, इसका विशेष महत्व है। यह विरासत भारतीय समाज के धार्मिक, दार्शनिक, और वैज्ञानिक विचार को प्रकट करती है और इसे एक समृद्धि के स्रोत के रूप में माना जाता है।

इस लेख के माध्यम से, हम भारतीय वैदिक विरासत के मुख्य पहलुओं और को जानेंगे। हम वेदों की महत्वपूर्ण शिक्षाओं, उपनिषदों के आध्यात्मिक तत्वों, योग और आयुर्वेद के वैज्ञानिक मूल्यों को समझने का प्रयास करेंगे।

भारतीय वैदिक विरासत, भारतीय सभ्यता का महत्वपूर्ण हिस्सा है जो वैदिक काल में उत्तर भारत में विकसित हुआ था। यह विरासत भारतीय संस्कृति, धर्म, और ज्ञान के अनमोल खजाने को दर्शाता है और भारतीय सभ्यता के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। भारतीय वैदिक विरासत और विज्ञान का अध्ययन हमें इसकी महत्वपूर्ण धारणाओं के प्रति समझ और सहयोग की दिशा में मदद करता है। यह विरासत हमारे पूर्वजों के अद्भुत ज्ञान को दर्शाती है और हमें आगे के विकास के लिए प्रेरित करती है।

1. **वेद:** वेद भारतीय वैदिक विरासत का मूल और प्रमुख स्रोत हैं। वेदों में धार्मिक, दार्शनिक, और वैज्ञानिक धारणाएँ हैं, और ये समृद्धि और ज्ञान के स्रोत के रूप में महत्वपूर्ण हैं। भारतीय वेद भारतीय संस्कृति और धर्म के महत्वपूर्ण ग्रंथ हैं। ये ग्रंथ भारतीय वैदिक संस्कृति के मूल और प्रमुख धार्मिक प्रतिपादन के रूप में महत्वपूर्ण हैं। भारतीय वेदों के चार प्रमुख भाग होते हैं:

- **ऋग्वेद:** यह सबसे पुराना और प्राचीन वेद है और आध्यात्मिक मंत्रों का संग्रह है। ऋग्वेद में भगवान की स्तुति, प्राकृतिक जगत के रहस्य, और मानव जीवन के महत्वपूर्ण पहलुओं का वर्णन किया गया है।
- **यजुर्वेद:** यजुर्वेद यज्ञों और कार्यक्रमों के मंत्रों का संग्रह है। इसमें यज्ञों की विधियाँ, ऋतुओं के अनुसार व्रत और उपासना की विधियाँ, और यज्ञों के अर्थ और महत्व का वर्णन किया गया है।
- **सामवेद:** सामवेद गीतों का संग्रह है और यज्ञों के आचरण के लिए गाये जाने वाले मंत्रों को संग्रहित करता है। इसका मुख्य उद्देश्य यज्ञों को आकर्षक और मनोहारी बनाना है। सामवेद चारों वेदों में आकार की दृष्टि से सबसे छोटा है।
- **अथर्ववेद:** अथर्ववेद में आयुर्वेद, ज्योतिष, जादू-टोना, और मानव जीवन के विभिन्न पहलुओं का विवरण होता है। यह वेद आध्यात्मिक चिकित्सा और मनोविज्ञान के अद्भुत सिद्धांतों का स्रोत है।

भारतीय वेद धार्मिक और आध्यात्मिक ज्ञान के अनमोल भंडार हैं और भारतीय संस्कृति के मूल और शिक्षाओं का प्रतीक हैं। ये ग्रंथ ध्यान, आध्यात्मिकता, और वैज्ञानिक सोच के लिए महत्वपूर्ण हैं और भारतीय सभ्यता के महत्वपूर्ण भाग का प्रतिनिधित्व करते हैं।

॥ सं गच्छध्वम् सं वदध्वम् ॥ (ऋग्वेद 10.181.2)

**अर्थात:** साथ चलें मिलकर बोलें। उसी सनातन मार्ग का अनुसरण करो जिस पर पूर्वज चले हैं।

2. **उपनिषद्:** भारतीय उपनिषद्, भारतीय धार्मिक और आध्यात्मिक साहित्य के महत्वपूर्ण अंग हैं। वेदों के अंतिम भाग को वेदांत कहते हैं जिसे उपनिषद् के नाम से भी जाना जाता है। उपनिषद् शब्द का साधारण अर्थ है – 'समीप उपवेशन' या 'समीप बैठना' (ब्रह्म विद्या की प्राप्ति के लिए शिष्य का गुरु के पास बैठना)। यह शब्द 'उप', 'नि' उपसर्ग तथा, 'सद्' धातु से निष्पन्न हुआ है। उपनिषद् वेदांत दर्शन का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, इनमें आध्यात्मिक ज्ञान, आत्मज्ञान, और ब्रह्मज्ञान का विवरण किया गया है। उपनिषदों की संख्या वैसे तो एक 108 है परंतु 12 उपनिषद् मुख्य माने गए हैं, वह इस प्रकार हैं

ईशा, केन, कठ, प्रश्न, मुण्डक, माण्डूक्य, तैत्तिरीय, ऐतरेय, छान्दोग्य, बृहदारण्यक, कौषीतकि, श्वेताश्वतर और इन्हें "वेदांत" के अंश के रूप में जाना जाता है।

### भारतीय उपनिषद् के महत्वपूर्ण विषय:

- **आत्मा (आत्मज्ञान):** उपनिषद् में आत्मा (आत्मज्ञान) का विवरण होता है, जिसे जानकर व्यक्ति अपनी आत्मा को समझता है और ब्रह्मज्ञान की प्राप्ति करता है।
- **ब्रह्म (ब्रह्मज्ञान):** उपनिषद् में ब्रह्म (ब्रह्मज्ञान) का महत्वपूर्ण विवरण होता है, जिसके अंतर्गत सम्पूर्ण जीवन और ब्रह्म के अद्वितीयता के अध्ययन का प्रयास किया जाता है।
- **माया (अविद्या):** उपनिषद् में माया और अविद्या के विषय में विचार किया जाता है, जिन्होंने हमें ब्रह्म की सच्चाई को समझने की दिशा में बाधित किया है।
- **योग (ध्यान और ध्येय):** उपनिषद् में योग के अद्वितीय मार्ग का वर्णन होता है, जिसके अंतर्गत ध्यान और ध्येय के बारे में बताया जाता है।
- **जीवन का उद्देश्य:** उपनिषद् में जीवन का उद्देश्य, धर्म, और मोक्ष के बारे में विचार किया जाता है, जिससे व्यक्ति अपने जीवन को मानवता के उच्च उद्देश्य की ओर ले जा सकता है।

भारतीय उपनिषद् धार्मिक और आध्यात्मिक ज्ञान के महत्वपूर्ण स्रोत हैं और वेदांत दर्शन का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं, जिसमें आत्मज्ञान और ब्रह्मज्ञान के माध्यम से आत्मा के अद्वितीयता का अध्ययन किया जाता है।

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्।

तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्यस्विद्धनम् (ईशोपनिषद्)

**अर्थात:** जड़-चेतन प्राणियों वाली यह समस्त सृष्टि परमात्मा से व्याप्त है। मनुष्य इसके पदार्थों का आवश्यकतानुसार भोग करे, परंतु 'यह सब मेरा नहीं है के भाव के साथ' उनका संग्रह न करे।

3. **आयुर्वेद:** आयुर्वेद एक प्राचीन भारतीय चिकित्सा प्रणाली है "आयुर्वेद" शब्द संस्कृत में "आयुर" (जीवन) और "वेद" (ज्ञान) से मिलकर बना है, और इसका मतलब है "जीवन का ज्ञान"। आयुर्वेद के मुख्य उद्देश्य है व्यक्ति को स्वस्थ रखने और रोग के उपचार के लिए प्राकृतिक और सजीव उपाय प्रदान करना।

### कुछ महत्वपूर्ण तत्व और विधियाँ आयुर्वेद के हिस्से हैं:

- **त्रिदोष सिद्धांत:** आयुर्वेद में त्रिदोष सिद्धांत का महत्वपूर्ण स्थान है, जिसमें वात (वायु), पित्त (आग्नि), और कफ (जल) तीन प्रमुख दोष होते हैं, और इनका संतुलन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

- धातु सिद्धांत: आयुर्वेद में शरीर के सात धातु (रक्त, मांस, मेद, मज्जा, अस्थि, शुक्र, रस) का महत्वपूर्ण भूमिका होता है, और इनका संतुलन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।
- आहार और जीवनशैली: आयुर्वेद में स्वास्थ्य और रोग के लिए सही आहार और जीवनशैली का महत्वपूर्ण भूमिका होती है।
- प्राकृतिक चिकित्सा: आयुर्वेद में जड़ी-बूटियों, वनस्पतियों, और प्राकृतिक उपचार के अनेक रूप होते हैं, जिन्हें रोगों के उपचार में प्रयोग किया जाता है।
- योग और प्राणायाम: आयुर्वेद में योग और प्राणायाम के अद्भुत लाभों का वर्णन होता है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

आयुर्वेद व्यक्ति को स्वस्थ जीवन जीने और रोग को पूरी तरह से ठीक करने के लिए विभिन्न उपायों को प्रदान करता है, और इसका मूल मंत्र है

“स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं, आतुरस्य विकार प्रशमनं”

**अर्थात:** आयुर्वेद मौजूदा बीमारियों का इलाज करने के अलावा शरीर के समग्र स्वास्थ्य की भी रक्षा करता है।

आयुर्वेद वैदिक विज्ञान का महत्वपूर्ण हिस्सा है और यह चिकित्सा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक बड़ा योगदान करता है।

#### 4. **ज्योतिष:** भारतीय ज्योतिष विज्ञान का एक प्रमुख अंश है, जिसे आकाश और ग्रहों की स्थिति और

गतिविधियों का अध्ययन करने के लिए व्यक्तिगत और आध्यात्मिक उद्देश्यों के साथ ज्योतिषक चक्षु के माध्यम से किया जाता है। इसका मुख्य उद्देश्य जीवन के विभिन्न पहलुओं को दिव्य विद्या और आकाशीय तथ्यों के साथ जोड़कर इसके अंशों के माध्यम से ज्योतिषशास्त्र का अध्ययन करना है।

**ज्योतिष के निम्न मुख्य घटक होते हैं:**

- **ग्रह:** ज्योतिष में नौ प्रमुख ग्रह होते हैं – सूर्य, चंद्रमा, मंगल, बुध, गुरु (बृहस्पति), शुक्र, शनि, राहु, और केतु। इन ग्रहों की स्थितियों और गतिविधियों का ज्योतिष अध्ययन करता है और इनका प्रभाव व्यक्ति के जीवन पर दिखाता है।

- **राशि** : ज्योतिष में 12 राशियाँ होती हैं, जो ग्रहों के आदान-प्रदान के रूप में कार्य करती हैं। जन्मकुंडली में राशियों की स्थिति और संयोजन व्यक्ति के जीवन को प्रभावित करते हैं।
- **ग्रहण** : ग्रहण ज्योतिष के महत्वपूर्ण घटनाओं में से एक हैं, और इनका प्रभाव जीवन में बदलाव ला सकता है।
- **कुंडली** : ज्योतिष में कुंडली का महत्वपूर्ण स्थान होता है, जिसमें व्यक्ति के जन्म के समय की स्थिति और ग्रहों की स्थिति का विवरण होता है। कुंडली ज्योतिष विज्ञान का मूल और महत्वपूर्ण हिस्सा है।

ज्योतिष विज्ञान का मुख्य उद्देश्य व्यक्ति के जीवन की ज्योतिष के अंशों के माध्यम से भविष्य की पूर्वानुमान करना और स्वास्थ्य, धन, परिवार, प्रेम, विवाह, और व्यवसाय के क्षेत्र में मार्गदर्शन प्रदान करना है।

यह एक प्राचीन और आध्यात्मिक विज्ञान है जिसमें ग्रहों और तारामंडल की गतिविधियों का अध्ययन किया जाता है और इसका अध्ययन व्यक्ति के जीवन के विभिन्न पहलुओं को समझने में मदद कर सकता है।

“फलानि ग्रहचारेण सूचयन्ति मनीषिण ।

को वक्ता तारत्म्यस्य तमेकम वेधसं विना ॥”

**अर्थात:** ज्योतिष के ज्ञाता एक प्रकार से यह संकेत या सूचना दे सकते हैं की भविष्य में क्या होने वाला है।

## 5. योग: योग भारतीय विरासत का महत्वपूर्ण हिस्सा है जो मानसिक और आध्यात्मिक विकास के लिए

उपयोगी है। योग एक प्राचीन और आध्यात्मिक अभ्यास है जो शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुधारने का मार्गदर्शन करता है। योग का शाब्दिक अर्थ होता है “एकीकरण” या “योग्यता”। यह एक अद्वितीय तरीके से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित करने का प्रयास करता है और आत्मा के आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देता है।

### योग के कुछ प्रमुख प्रकार:

- **हठ योग:** हठ योग शारीरिक अभ्यासों की प्रणाली है जिसमें आसन और प्राणायाम (श्वासायामा) के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने का प्रयास किया जाता है।

- **राज योग** : राज योग मानसिक योग के रूप में जाना जाता है और इसमें ध्यान और ध्यान के अध्यात्मिक प्राक्रियाओं के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य और आत्मिक विकास की दिशा में काम किया जाता है।
- **भक्ति योग**: भक्ति योग में भगवान की भक्ति और प्रेम के माध्यम से आत्मिक विकास की प्रक्रिया को उत्कृष्ट किया जाता है।
- **कर्म योग**: कर्म योग में कर्मों को योग की प्रक्रिया के रूप में अपनाया जाता है, जिससे आत्मा के साथ समर्पण और सेवा की भावना बढ़ती है।
- **ज्ञान योग** : ज्ञान योग में ज्ञान और सत्य की प्राप्ति के माध्यम से आत्मा के अध्यात्मिक अद्वितीयता का अध्ययन किया जाता है।

### योग का उद्देश्य:

- शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए योग आसन और प्राणायाम का प्रयोग करते हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए योग ध्यान और मनन के अभ्यास का समर्थन करता है।
- आत्मिक विकास और आध्यात्मिक जीवन को बढ़ावा देने के लिए योग अध्यात्मिक प्राक्रियाओं का साथ देता है।
- तंत्रिक योग के माध्यम से आध्यात्मिक अनुभवों की प्राप्ति करने में मदद करता है।

“शरीरोपचयः कान्तिर्गात्राणां सुविभक्तता ।

दीप्ताग्नित्वमनालस्यं स्थिरत्वं लाघवं मृजाध”

**अर्थात्:** व्यायाम से शरीर बढ़ता है, शरीर की सुन्दरता बढ़ती है। शरीर के सब अंग सुडौल होते हैं। पाचनशक्ति बढ़ती है। आलस्य दूर भागता है। शरीर दृढ़ और हल्का होकर स्फूर्ति आती है। तीनों दोषों की शुद्धि होती है।

योग का लक्ष्य शारीरिक, मानसिक, और आत्मिक स्वास्थ्य को सुधारना है, जिससे व्यक्ति अपने जीवन को सांत्वना और संतोष से जी सकता है।

6. **संस्कृत भाषा:** वैदिक विरासत में संस्कृत भाषा का अत्यधिक महत्व है, जो वेदों और अन्य प्राचीन ग्रंथों के मूल पाठन के रूप में प्रयुक्त होती थी। संस्कृत एक प्राचीन और सुंदर भाषा है, जो भारतीय उपमहाद्वीप का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह भाषा न केवल भारतीय विचार, धर्म, और साहित्य के लिए महत्वपूर्ण है, बल्कि यह भाषा विश्व

भर में भाषाओं के उत्तराधिकारी और साहित्यिक भाषाओं के रूप में भी महत्वपूर्ण है। संस्कृत भाषा की लिपि देवनागरी कहलाती है, इसे देवों और धर्मग्रंथों की भाषा भी कहा जाता है।

**कुछ महत्वपूर्ण तथ्य संस्कृत भाषा के बारे में:**

- **प्राचीन भाषा:** संस्कृत भाषा को "देववाणी" और "सरस्वती वाणी" भी कहा जाता है। यह भाषा भारतीय उपमहाद्वीप के प्राचीन ग्रंथों, जैसे कि वेद, उपनिषद, महाभारत, रामायण, और पुराणों के लेखन में प्रयोग हुई है।
- **विज्ञान और तात्त्विकता:** संस्कृत भाषा ने भारतीय विज्ञान, दर्शन, और तात्त्विकता को व्यक्त करने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इसमें जैसे कि योगसूत्र, वेदांत, सांख्य, और न्यायशास्त्र के ग्रंथ लिखे गए हैं।
- **अद्वितीय व्याकरण:** संस्कृत भाषा का व्याकरण बहुत ही सूक्ष्म और प्रतिष्ठित है, जिसके कारण यह भाषा ध्वनि और भाषाविज्ञान के अध्ययन के लिए भी महत्वपूर्ण है।
- **संस्कृत विद्या:** संस्कृत भाषा का अध्ययन एक श्रेष्ठ शैक्षिक प्रक्रिया है और इसका प्रयोग आध्यात्मिक और साहित्यिक अध्ययन के क्षेत्र में किया जाता है।

संस्कृत भाषा को विश्व की सबसे प्राचीन और सुंदर भाषाओं में से एक माना जाता है, और यह भाषा भारतीय साहित्य, विज्ञान, और धर्म के साथ ही भारतीय संस्कृति का महत्वपूर्ण हिस्सा है।

केयूरा न विभूषयन्ति पुरुषं हारा न चन्द्रोज्ज्वलाः ।

न स्नानं न विलेपनं न कुसुमं नालङ्कृता मूर्धजाः ।

वाण्येका समलङ्करोति पुरुषं या संस्कृता धार्यते ।

क्षीयन्ते खलु भूषणानि सततं वाग्भूषणं भूषणम्

**अर्थात:** बाजुबंद पुरुष को शोभित नहीं करते और न ही चन्द्रमा के समान उज्ज्वल हार, न स्नान, न चन्दन, न फूल और न सजे हुए केश ही शोभा बढ़ाते हैं। केवल सुसंस्कृत प्रकार से धारण की हुई एक वाणी (संस्कृत) ही उसकी सुन्दर प्रकार से शोभा बढ़ाती है। साधारण आभूषण नष्ट हो जाते हैं, वाणी ही सनातन आभूषण है।

इस विरासत के माध्यम से, भारतीय सभ्यता ने वैदिक समय से लेकर आज तक अपने धार्मिक, आध्यात्मिक, और वैज्ञानिक सोच को जारी रखा है और यह एक अद्वितीय और मूल्यवान धरोहर है जो आज भी जीवंत है।

**संदर्भ सूची:—****पुस्तकें**

- वैदिक विज्ञान – सरल एवं संक्षिप्त परिचय – नेहा सिंह
- वैदिक ज्ञान विज्ञान आधुनिक परिपेक्ष में – डॉ मनोदत्त पाठक
- वैदिक ज्ञान विज्ञान – एम के अग्रवाल
- वैदिक विज्ञान विमर्श – डॉ राममूर्ति चतुर्वेदी
- प्राचीन भारतीय ज्ञान: आध्यात्मिक विरासत – पी. सेथुरमन

## 16.

**योग और स्वास्थ्य : विरासत से विकास****अर्चना**

शोधार्थी, शिक्षाशास्त्र  
महात्मा गाँधी केन्द्रीय विश्वविद्यालय,  
मोतिहारी, पूर्वी चंपारण, बिहार

**डॉ. मनीषा रानी**

सहायक प्रोफेसर, शोध पर्यवेक्षिका, शैक्षिक अध्ययन विभाग, शिक्षा संकाय  
महात्मा गाँधी केन्द्रीय विश्वविद्यालय,  
मोतिहारी, पूर्वी चंपारण, बिहार

इक्कीसवीं सदी में मनुष्य ने भौतिक उन्नति के चरमोत्कर्ष को प्राप्त किया है। सूचना-तकनीक, संचार क्रांति का मानवीय जीवन में सुख-सुविधाओं का भरपूर प्रयोग हो रहा है, लेकिन आधुनिक युग का व्यक्ति तेज रफतार जिन्दगी के चलते इतना व्यस्त हो गया है कि स्वयं के स्वास्थ्य की तरफ ध्यान देने के लिए उसके पास समय ही नहीं है। अत्यंत संघर्षपूर्ण एवं प्रतिस्पर्धापूर्ण जीवन होने के कारण मनुष्य का शारीरिक एवं मानसिक संतुलन बिगड़ता जा रहा है। परिस्थितियों के अनुरूप अंतः प्रवृत्तियों का न होना ही हमारे मानसिक स्वास्थ्य का मूल कारण है।

आज के मानव समाज का परिदृश्य भी अत्यंत जटिल एवं भयावह बनता जा रहा है। एक दूसरे को नीचा दिखाने हेतु प्रतिस्पर्धा, अमर्यादित आचरण, उद्वण्ड व्यवहार करने लगा है परिणामतः बढ़ती हिंसा, चिंता, निराशा, आक्रामकता जैसे मनोविकार मनुष्य के जीवन में विद्यमान हैं। इनके लाभ हेतु एवं सकारात्मक दृष्टिकोण का सर्वोत्तम उपाय योग है। योग ही एक ऐसा माध्यम है जो मनुष्य जीवन को सुखमय बना सकता है। आज के समाज ने विज्ञान को अपनी संरचना के पूर्ण हिस्से की तरह स्वीकार कर लिया और इसका कारण है कि आज विज्ञान ने हमारे जीवन की तमाम मूलभूत आवश्यकताओं को उपलब्ध कराकर समस्या का समाधान प्रस्तुत किया और मनुष्य जीवन को आसान एवं आरामदेह बना दिया है और इस

आगे बढ़ने की चाह ने एवं प्रौद्योगिकी ने मनुष्य के अस्तित्व को ही नकार दिया है। लेकिन योग विद्या का क्षेत्र उस परम सत्य की खोज दिव्य तत्व की सर्वव्यापकता विश्व की एकता की खोज से जुड़ा हुआ है और इसी की वजह से भारत देश शताब्दियों से विशिष्ट एवं अग्रणी रहा है। इसलिए आज भारत की इस योग पद्धति को विकसित ही नहीं विकासशील देश भी अपनाते जा रहे हैं। आज मानव यह जानने की कोशिश कर रहा है कि उसके जीवन का प्रयोजन या विज्ञान क्या है? जबकि यह तो मनुष्य जीवन का आधार या क्रियाकलापों का प्रारम्भ होना चाहिए। साधारणतः कोई भी कथित किसी भी प्रणाली या प्रक्रिया को तभी अपनाता है जब वह प्रणाली उसकी स्थितियों एवं परिस्थितियों में लाभकारी सिद्ध हो।

योग की प्रक्रियाओं में एक बहुत बड़ी खूबी है कि आध्यात्मिक प्रगति ही मनुष्य की सारी आकार ग्रहण करती है जो मनुष्य को उसकी आत्म जागृति करवाती है। इससे उसे अंतर्निहित शक्तियों एवं पूरे ब्रह्माण्ड के प्रति जो संभावनाएं हैं उनके प्रति जागरूक होने में तथा अन्त एवं सामंजस्य एवं शान्ति पाने में सहायता प्रदान करती है। योग एक ऐसी विद्या है जिसके द्वारा मनुष्य अपने शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, भावनात्मक व आध्यात्मिक सभी स्तरों का विकास करता है और आधुनिकता की गति से उत्पन्न हुई सभी समस्याओं के समाधान एवं उनसे टक्कर ले सकता है।

प्राचीन काल से ही योग की परिभाषा विभिन्न शास्त्रों में अपने-अपने मतानुसार बताई गई है। जैसे कि विष्णु पुराण में बताया गया कि “जिसमें जीवात्मा का परमात्मा से मिलन होता है वह योग साधन क्रिया है।”

श्री मद्भगवद्गीता के पाँचवें अध्याय में बताया गया है कि विषय वासनाओं का त्याग, ज्ञानेन्द्रियों एवं कमेन्द्रियों पर विजय, मन का निग्रह तथा तप से आत्मशुद्धि इस समुच्चय को योग कहा गया है। फिर भी समयानुसार देश, परिस्थिति, वातावरण के आधार पर भिन्न-भिन्न योगाचार्यों ने भिन्न-भिन्न प्रकार से योग की व्याख्या की है। ‘योग वशिष्ठ’ में कहा गया है कि “जिस विद्या से मन खुश रहे प्रसन्न रहे अर्थात् मन को प्रसवित करने का उपाय ही योग है।”

पतंजलि योगदर्शन में कहा गया है कि चित्त की वृत्तियों का निरोध अर्थात् उनका नियंत्रण ही योग है। अच्छी एवं बुरी दोनों वृत्तियों का निरोध (नियंत्रण) कर लेना ही योग है। गीता में बताया गया है कि “कर्मों को कुशलतापूर्वक करना अर्थात् कार्य की कुशलता एवं सजगता ही योग है। जो परमात्मा से जोड़ता है तथा समाधि की अवस्था को प्राप्त करवाता है वही योग है।”

## योग

योग का लक्ष्य एवं मूल रूप से योग एक ही है लेकिन फिर भी योग की विभिन्न धाराएँ हैं। जैसे कि :-

**भक्ति योग** — भक्ति योग ईश्वर के प्रति पूर्ण श्रद्धा भाव के साथ समर्पण करने की पद्धति है। इसके सच्चे अनुयायी अहंकार, निरादर और संसार से अछूते रहते हैं।

**नाद योग** — व्यक्ति नाद योग के माध्यम से अपनी दृष्टि को अन्तर्मुखी करने का अभ्यास करता हुआ इस ध्वनि के माध्यम से मन की गहराईयों तक पहुंचता है अर्थात् उस नाद को महसूस करता है।

**कुण्डलिनी योग** — कुण्डलिनी योग ब्रह्माण्ड के रहस्यमय, दिव्य ज्ञान एवं गूढ़ को दिखलाता है।

**राज योग** — जो अष्टांग योग के नाम से लोकप्रिय है। राजयोग से मनुष्य अपना सर्वांगीण विकास करता है इसके अन्तर्गत अष्टांग योग आता है।

**ज्ञान योग** — यह ध्यान की स्थिति प्राप्त करने का साधन है। ज्ञान योग हमें आत्मा और अन्तरात्मा में भेद करना, आत्मपुरुषों के वचनों और धर्मग्रन्थों के अध्ययन से अन्तरात्मा का ज्ञान प्राप्त करना। संतों की संगति और ध्यान का अभ्यास करना सिखाता है।

**सांख्य योग** — सांख्य योग मनुष्य दुःख का कारण पहचानकर उसके निवारण का उपाय बताता है अर्थात् उसका मार्ग बताता है।

**कर्म योग** — कर्म योग हमें फल की इच्छा के बिना कार्य करना सिखाता है। इसके अन्तर्गत योगी अपनी इच्छाओं को पृथक कर अपना कर्तव्य ईश्वर का आदेश समझकर करता है।

**जप योग** — सतत स्मरण अथवा सतत नामोच्चारण द्वारा अपने मन को किसी एक पवित्र नाम या अक्षर पर केन्द्रित करना जैसे ऊँ, राम, अल्लाह, ईश्वर, वाहे गुरु इत्यादि।

योग आध्यात्मिक अनुशासन एवं अत्यन्त सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित ज्ञान है जो मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करता है। योग स्वस्थ जीवन की कला एवं विज्ञान है। संस्कृत वाङ्मय के अनुसार योग शल्प युज धातु में धञ् प्रत्यय लगने से निस्पन्न हुआ है। पाणिनीय व्याकरण के अनुसार

यह तीन अर्थों में प्रयुक्त होता है — युज समाधौ—समाधि, युजिरयोगे—जोड़, युज संयमने—सामंजस्य। योगिक ग्रंथों के अनुसार योग अभ्यास व्यक्तिगत चेतनता को सार्वभौमिक चेतनता के साथ एकाकार कर देता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्माण्ड में जो कुछ

भी है वह परमाणु का स्पष्टीकरण मात्र है। जिसने योग में इस अस्तित्व के एकत्व का अनुभव कर लिया है, उसे योगी कहा जाता है। योगी पूर्ण स्वतंत्रता प्राप्त कर मुक्तावस्था को प्राप्त करता है। इसे ही मुक्ति, निर्वाण, कैवल्य या मोक्ष कहा जाता है। योग का प्रयोग आंतरिक विज्ञान के रूप में भी किया जाता है जो विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं का सम्मिलन है, जिसके माध्यम से मनुष्य शरीर एवं मन के बीच सामंजस्य स्थापित कर आत्म साक्षात्कार करता है। योग अभ्यास का उद्देश्य सभी विविध प्रकार के दुःखों से आत्यन्तिक निवृत्ति प्राप्त करना है। जिससे प्रत्येक व्यक्ति जीवन में पूर्ण स्वतंत्रता तथा स्वास्थ्य, प्रसन्नता एवं सामंजस्य का अनुभव कर सके। प्रतिष्ठित योगाचार्यों की शिक्षाओं के माध्यम से योग प्राचीन काल से लेकर आज सम्पूर्ण विश्व में प्रसारित हुआ। आज सभी को योगाभ्यास से व्याधियों की रोकथाम, अच्छी देखभाल एवं स्वास्थ्य लाभ मिलने का पूर्ण एवं दृढ़ विश्वास है। सम्पूर्ण विश्व में लाखों लोग योग अभ्यासों से लाभ प्राप्त कर रहे हैं। योग दिन प्रतिदिन समृद्ध एवं विकसित होता जा रहा है। व्यक्ति की शारीरिक क्षमता उसके मन व भावनाएं तथा ऊर्जा के स्तर के अनुरूप योग कार्य करता है।

योग साधनाओं में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, बंधन एवं मुद्रा, षट्कर्म, युक्ताहार, मंत्र जप, युक्तकर्म आदि साधनाओं का अभ्यास सबसे अधिक किया जाता है। यम प्रतिरोधक एवं नियम अनुपालनीय है। इन्हें योग अभ्यासों के लिए पूर्व अपेक्षित एवं अनिवार्य माना गया है। आसन का अभ्यास शरीर एवं मन में स्थायित्व लाने में सक्षम है। आसन का अभ्यास महत्वपूर्ण समय सीमा तक मनोदैहिक विधि पूर्वक अलग-अलग करने से स्वयं के अस्तित्व के प्रति दैहिक स्थिति एवं स्थिर जागरुकता बनाए रखने की योग्यता प्रदान करता है।

## प्राणायाम

प्राणायाम श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया का सुव्यवस्थित एवं नियमित अभ्यास है। यह श्वसन प्रक्रिया के प्रति जागरुकता उत्पन्न करने एवं उसके पश्चात् मन के प्रति सजगता उत्पन्न करने तथा मन पर नियंत्रण स्थापित करने में सहायता करता है। अभ्यास की शुरुआत में श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को सजगता से किया जाता है फिर यह क्रिया नियंत्रित एवं निर्देशित प्रक्रिया के माध्यम से नियमित हो जाती है। प्राणायाम का अभ्यास मुख, नाक एवं शरीर के अन्य छिद्रों और शरीर के बाह्य एवं आन्तरिक मार्गों तक जागरुकता बढ़ाते हैं। प्राणायाम अभ्यास के दौरान नियमित, निरीक्षित एवं नियंत्रित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के अन्दर लेना पूरक कहलाता है। नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के अन्दर रोकने की अवस्था 'कुंभक' तथा नियमित, नियंत्रित और निरीक्षित प्रक्रिया द्वारा श्वास को शरीर के बाहर छोड़ना 'रेचक' कहलाता है।

## प्रत्याहार

प्रत्याहार के अभ्यास से व्यक्ति अपनी इंद्रियों के माध्यम से सांसारिक विषय का त्याग कर अपने मन और चैतन्य केन्द्र के एकीकरण का प्रयास करता है। धारणा का अभ्यास मनोरोग के व्यापक आधार क्षेत्र के एकीकरण का प्रयास करता है। यही एकीकरण बाद में ध्यान से परिवर्तित हो जाता है। इसी ध्यान में चिंतन एवं एकीकरण रहने पर कुछ समय बाद यह समाधि की अवस्था में बदल जाता है यानि कि परिवर्तित हो जाता है।

## बंध एवं मुद्रा

बंध एवं मुद्रा ऐसे योग अभ्यास हैं, जो प्राणायाम से सम्बन्धित हैं। ये उच्च यौगिक अभ्यास के प्रसिद्ध रूप माने जाते हैं। जो नियंत्रित श्वसन के साथ विशेष शारीरिक बंधों एवं विभिन्न मुद्राओं के द्वारा किये जाते हैं। यही अभ्यास मन पर नियन्त्रण प्राप्त करते हैं और उच्चतर यौगिक अभ्यास का मार्ग प्रशस्त करते हैं।

## षटकर्म

षटकर्म शरीर एवं मन शोधन का नियमित एवं सुव्यवस्थित अभ्यास है। जो शरीर में एकत्रित हुए विष को हटाने में सहायता प्रदान करता है।

## मंत्र जाप

मंत्र जाप मंत्रों को चिकित्सकीय पद्धति से उच्चारण ही 'जाप तथा दैवीय नाम' कहलाता है। मंत्र जाप सकारात्मक मानसिक ऊर्जा की सृष्टि करता है। जो धीरे-धीरे तनाव से बाहर आने में सहायता करता है।

## मानव जीवन में योग का महत्व

योग विद्या का ऐसा ज्ञान है, विज्ञान है, कला है, जिसे जीवन में उतारकर मानव आत्मा का परमात्मा से मिलन मस्तिष्क का शरीर का नियंत्रण, व्यक्तित्व को सही अर्थ में समुन्नत बनाना तथा चित्त की वृत्तियों का निरोध इन सब उपलब्धियों को प्राप्त कर सकता है, इन सब विशिष्ट गुणों के कारण योग विद्या का आध्यात्मिक वैज्ञानिक क्षेत्रों में विशेष महत्व है।

आध्यात्मिक विज्ञान की दृष्टि से यदि हम योग के महत्व को देखते हैं तो विज्ञान के अन्तर्गत मस्तिष्क के दोनों भागों के बीच आपसी समन्वय स्थापित करने वाली विभिन्न प्रकार की योग साधनाएं हैं जिनसे मन्त्र, जप, ध्यान, आसन, प्राणायाम, धारणा, नाड़ी शोधन आदि वैज्ञानिकों द्वारा मान्य एवं लाभकारी सिद्ध हुए हैं। योगाभ्यास के अन्तर्गत इन्हें क्रिया योग की संज्ञा दी जाती है। शोधकर्ताओं ने क्रिया योग के प्रयोग से सिद्ध कर दिखाया है। इसके लगातार अभ्यास से मस्तिष्क के दोनों भागों का समान विकास होता है। जिससे हमारा

मानसिक सन्तुलन बढ़ता है तथा असामान्य मानसिक स्थिति नियंत्रित होती है। धारणा, ध्यान तथा क्रिया योग का जब लगातार अभ्यास किया जाता है तो एक समय ऐसा आता है कि मनुष्य की अन्तः प्रज्ञा जागृत होती है और बिना किसी अध्ययन के विभिन्न प्रकार के रहस्यों का विवेचन सम्भव होता है। वैज्ञानिकों ने अपने अनुसंधानों में पाया कि बाएं मस्तिष्क का सम्बन्ध पिंगला नाड़ी से तथा दाएं मस्तिष्क का सम्बन्ध इड़ा नाड़ी से है। मस्तिष्क के विकास के लिए योग प्रशिक्षण की अनेक व्यवस्थाएं हैं। वे मनुष्य को चतुर बनाती हैं जिससे सफलताओं एवं सम्पन्नताओं का पथ—प्रशस्त होता है। सुसंस्कारी व्यक्तित्व का निर्माण एवं कुसंस्कारिता से छुटकारा पाने के लिए योग का जितना ज्यादा महत्व है उतना किसी उपचार पद्धति का नहीं है।

योग का महत्व जितना व्यक्तिगत रूप में पाया गया है उतना ही सामाजिक स्तर पर भी पाया जाता है। समाज का निर्माण व्यक्तियों से मिलकर हुआ है और यदि समाज में रहने वाले व्यक्ति जब यम, नियम का पालन करते हैं तो उससे सुन्दर एवं संयमी समाज का निर्माण होता है। योग साधना में प्रकृत हुआ व्यक्ति चरित्रवान दुस्साहसपूर्वक सही रास्ते पर चलने वाला, लोकमंगल के लिए समर्पणकर्ता होता है। जब ऐसा व्यक्ति एक दिशा प्रदान करता है या समाज का नेतृत्व करता है तो वह अपने गुणों के द्वारा अन्य व्यक्तियों को प्रकाशवान बनाता है और वह व्यक्तियों का समूह जब एक समाज का निर्माण करता है तो उससे समाज को एक नई दिशा मिलती है। योग के अन्तर्गत आने वाले अष्टांग योग का उपयोग समाज के लिए लाभकारी है। ध्यान, धारणा द्वारा एकाग्रता को प्राप्त कर समाज विज्ञान व तकनीकी के क्षेत्र में नये आविष्कार कर समाज का समग्र विकास कर सकता है या कर पाना सम्भव है।

योग के द्वारा व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक विकास में परिवर्तन किया जा सकता है, उसे विकसित किया जा सकता है। अष्टांग योग के माध्यम से व्यक्ति के सम्पूर्ण व्यक्तित्व में परिवर्तन लाया जा सकता है। व्यक्तित्व व्यक्ति के व्यावहारिक पक्ष का अध्ययन करता है अर्थात् उसकी जानकारी देता है। लेकिन योग के द्वारा व्यवहार को बदला जा सकता है। इस प्रकार व्यक्तित्व पर योग का प्रभाव स्पष्ट देखा जा सकता है। व्यक्तित्व भी व्यक्ति के सम्पूर्ण विकास, शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, बौद्धिक व आध्यात्मिक विकास की बात करता है। दोनों का ही मुख्य घटक व्यक्ति है लेकिन व्यक्तित्व का योग पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता बल्कि व्यक्तित्व पर योग का प्रभाव पड़ता है। योग के द्वारा व्यक्तित्व को बदला जा सकता है लेकिन व्यक्तित्व के द्वारा योग को नहीं बदला जा सकता है। योग के द्वारा व्यक्तित्व में परिवर्तन लाया जा सकता है इसलिये व्यक्ति के व्यक्तित्व को बदलने के लिए योग अति आवश्यक है।

प्राचीन वैदिक परम्परा में 8 वर्ष की उम्र में बच्चों को तीन बातें सिखाई जाती थीं—थाइमस ग्रंथि के विकास एवं उसकी गतिविधि को बनाए रखने के लिए सूर्य नमस्कार का अभ्यास, पिनियल ग्रंथि को क्रियाशील रखने के लिए नाड़ी शोधन और एकाग्रता में वृद्धि, स्मरण शक्ति तथा मानसिक शान्ति के लिए 24 अक्षरों वाले गायत्री मन्त्र का अभ्यास करना चाहिए।

## निष्कर्ष

योग एक प्राचीन भारतीय प्रक्रिया है जो शारीरिक, मानसिक, और आत्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण माध्यम है। योग का शब्दिक अर्थ होता है 'एकता' या 'मिलन' और यह एक ऐसी प्रक्रिया है जो हमारे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक दिमाग को एक साथ लाने की कला है। योग के माध्यम से हम अपने स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं और विकास कर सकते हैं और यह विरासत से हमें मिला है जिसे हमें सही तरीके से संरक्षित रखना चाहिए। योग का महत्वपूर्ण भाग शारीरिक स्वास्थ्य की देखभाल। योगासनों के माध्यम से हमारे शारीरिक लक्षणों को सुधारने में मदद करता है, योग से हमारे शारीरिक रोगों का उपचार भी संभावित होता है और यह हमारे स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने में मदद करता है।

मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में योग ध्यान और मेडिटेशन के माध्यम से मानसिक स्थिति को सुधारने में मदद करता है। योग से मन की चिंताओं को कम किया जा सकता है और यह अधिक शांति और स्थिरता की भावना पैदा करता है।

आत्मिक स्वास्थ्य के संदर्भ में, योग हमें अपनी आत्मा के साथ मिलने और अपने जीवन का उद्देश्य ढूँढने का माध्यम प्रदान करता है। योग के माध्यम से हम अपनी आत्मा के गहरे अर्थ को समझ सकते हैं और अपने जीवन को सफलता और सुख की ओर प्रवृत्त कर सकते हैं।

योग और स्वास्थ्य का मिश्रण हमारे जीवन को संतुलित और सुखमय बनाता है और यह हमारी विरासत से हमें मिले गहरे ज्ञान का प्रतीक है। योग का अभ्यास करके हम अपनी विरासती धरोहर को मान्यता देते हैं और उसे आगे बढ़ाने का प्रयास करते हैं, जिससे हम न केवल अपने आपको बल्कि समाज को भी स्वस्थ और खुशहाल बनाने में मदद करते हैं। समर्पण और नियमित योग अभ्यास से हम स्वास्थ्य और विकास की इस विरासत को आगे बढ़ा सकते हैं और एक स्वस्थ और सफल जीवन की ओर अग्रसर हो सकते हैं।

## सन्दर्भ श्रोतः—

- विज्ञानानन्द सरस्वती। (2003) – योग विज्ञान योग। निकेतन ट्रस्ट मुनि की रेंति, ऋषिकेश

- निरजनानन्द (1994) – योगदर्शन ।
- योग प्रभाकर – स्वामी केशवानन्द
- योग विज्ञान – स्वामी विज्ञानन्द सरस्वती
- मुक्ति के चार सोपान – स्वामी सत्यानन्द
- योग दर्शन – गीता प्रेस गोरखपुर
- पतंजलि योगपद्रीप – गीता प्रेस गोरखपुर
- कुमार कामाख्या – योग महाविज्ञान
- श्री पंचदशनाम – परमहंस अलखवाड़ा, देवघर, बिहार ।
- योगेन्द्र पुरुषार्थी (1999) – वेदों में योग विद्या । यौगिक शोध संस्थान, हरिद्वार ।

17.

## वर्तमान परिपेक्ष में विश्व कल्याण हेतु योग

डॉ० बबीता

एसोसिएट प्रोफेसर

के. आर. गर्ल्स पी. जी. कालेज, मथुरा, उ०प्र०

योग भारतीय ज्ञान की हजारों वर्ष पुरानी शैली है। भगवत गीता में अनेकों बार योग शब्द का उल्लेख किया गया है। योग के साक्ष्य सिंधु घाटी, वैदित सभ्यता तथा बौद्ध एवं जैन दर्शन में किसी-न-किसी रूप में प्राप्त हुआ है। योग के प्रसिद्ध ग्रंथों में पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र एवं वेदव्यास द्वारा रचित योगभाष्य का विशेष महत्त्व है। नागेश भट्ट द्वारा रचित योग सूत्रवृत्ति भी विख्यात है। वेदो, उपनिषदों, रामायण तथा महाभारत में भी योग क्रियो का वर्णन किया गया है, लेकिन पतंजलि के योग सूत्र में योग का शास्त्रीय वर्णन प्राप्त होता है, जो लगभग 147 ईसवी पूर्व में लिखा गया पतंजलि के समय योग शास्त्र काफी विकसित हो चुका था इसके बाद कबीर,सूरदास तथा तुलसीदास जी ने भी अपनी-अपनी रचनाओं में योग का वर्णन किया है

भारतीय धर्म और दर्शन में योग का अत्यधिक महत्त्व है। आध्यात्मिक उन्नति या शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिये योग की आवश्यकता एवं महत्त्व को प्रायः सभी दर्शनों एवं भारतीय धार्मिक संप्रदायों द्वारा एकमत से स्वीकार किया गया है। जैन और बौद्ध दर्शनों में भी योग के महत्त्व को स्वीकृति प्राप्त है। वर्तमान समय अर्थात् आधुनिक युग में योग के महत्त्व में और अधिक अभिवृद्धि हुई है। मनुष्यों में बढ़ती व्यस्तता एवं मन की व्याकुलता इसके प्रमुख कारणों में से हैं। आधुनिक मनुष्य को आज योग की अत्यधिक आवश्यकता हो गई है। मन और शरीर अत्यधिक तनाव, प्रदूषण एवं भागदौड़ भरी जिंदगी के कारण रोगग्रस्त होते जा रहे हैं। व्यक्ति के अंतर्मुखी और बहिर्मुखी स्थिति में असंतुलन आ गया है !

आधुनिक युग में योग दर्शन में निर्देशित योगाभ्यास धर्म, जाति, संप्रदाय एवं वर्ग की परिधियों से ऊपर उठकर अपनाया जा रहा है

योग कोई धर्म नहीं है, यह जीने की एक कला है, जिसका लक्ष्य है— स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन। योग के अभ्यास से व्यक्ति को मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद

मिलती है। यह भौतिक और मानसिक संतुलन द्वारा शांत मन और संतुलित शरीर की प्राप्ति कराता है। तनाव और चिंता का प्रबंधन करता है। यह शरीर में लचीलापन, मांसपेशियों को मजबूत करने और शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने में मदद करता है। इसके द्वारा श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार होता है। इससे प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार और स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखने में मदद मिलती है।

योग की इन्हीं विशेषताओं के कारण प्रत्येक वर्ष 21 जून को विश्व योग दिवस मनाया जाने लगा है योग दर्शन स्वस्थ, संतुलित एवं अनुशासित व्यक्तित्व द्वारा कल्याण हेतु मार्ग दिखाता है इसलिए इसका अभ्यास आवश्यकता एवं प्राथमिकता दोनों ही है वर्तमान युग में यह व्यक्तित्व विकास, वैकल्पिक चिकित्सा, मनो चिकित्सा तथा व्यक्तित्व प्रबंधन आदि हेतु उपयोग में लाया जा रहा है नैतिक सद्गुणों के ह्रास के कारण आज मानव समाज आतंकवाद, हिंसा, विखंडन, विघटन, राजनीति, घृणा एवं वर्ग संघर्ष आदि जैसी अनेक पीड़ाओं एवं विकृतियों को झेल रहा है

योग अभ्यास के अहिंसा जैसे मानसिक अनुशासन से प्रारंभ होने वाले अभ्यास आसन, प्राणायाम जैसे शारीरिक अभियासों से होते हुए अंत में समाधि जैसे आध्यात्मिक साधन का विवेचन योग दर्शन में प्राप्त होता है यह एक अद्भुत विशेषता है कि एक साथ शारीरिक मानसिक एवं आध्यात्मिक लक्षण को साधने का प्रयास योग दर्शन में किया गया है

योग इन सभी आवश्यकताओं को एक साथ पूर्ण करने की वैज्ञानिक पद्धति है यह सिद्ध हो चुका है कि शारीरिक एवं शरीर क्रिया विज्ञान की दृष्टि से भी योगा अभ्यास के अनेक सकारात्मक एवं दीर्घकालीन परिणाम हैं व्यक्ति को स्वस्थ एवं चरित्रवान बनाते हुए उसे समाज की मजबूत इकाई के रूप में विकसित करने का वैज्ञानिक मार्ग योग दर्शन प्रस्तुत करता है

बाल्यावस्था से ही इसकी औपचारिक एवं अनौपचारिक शिक्षा को पाठ्यक्रम में अनिवार्य रूप से सम्मिलित होना चाहिए ऐसा होने से समस्त मानव समाज स्वास्थ्य संतुलन एवं अनुशासन आदि के द्वारा गौरव में स्वर्णिम सोपनो पर निरंतर अग्रसर हो सकेगा

योग के महत्त्व को देखते हुए आज पूरा विश्व इसे पूरे मनोयोग से अपना रहा है। योग विद्या को वेदों में विशेष स्थान प्राप्त था। वेदों का मुख्य प्रतिपाद्य विषय आध्यात्मिक उन्नति करना है। इसके लिये यज, उपासना, पूजा व अन्य कार्यक्रमों का वर्णन किया गया है। इन सबसे पूर्व योग साधना का विधान किया गया है। इसके संदर्भ में ऋग्वेद में कहा याग है—

यस्मादृते न सिध्यति यज्ञोविपश्चित्श्रन ।

स धीनां योगमिन्वति ।।

योग के पूर्ण नहीं होता है। इस बात से पता चलता है कि वेदों में योग को कितना महत्त्व दिया गया है।

विष्णु पुराण में भी कहा गया है कि “जीवात्मा तथा परमात्मा का पूर्णतया मिलन ही योग है।”

कई बड़े योगियों और गुरुओं द्वारा योग को परिभाषित किया गया है। श्री श्री रविशंकर के अनुसार “योग सिर्फ व्यायाम और आसन ही है। यह भावनात्मक एकीकरण और रहस्यवादी तत्त्व का स्पर्श लिये हुए एक आध्यात्मिक ऊँचाई है, जो आपको सभी कल्पनाओं से परे की एक झलक देता है। ओशो के अनुसार “योग को धर्म, आस्था और अंधविश्वास के दायरे में बाधना गलत है। योग विज्ञान है, जो जीवन जीने की कला है। साथ ही यह पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। जहाँ धर्म हमें खूँटे से बाँधता है, वहीं योग सभी तरह के बंधनों से मुक्ति का मार्ग है।” बाबा रामदेव के अनुसार “मन को भटकने न देना और एक जगह स्थिर रखना ही योग है।” आज योग का ज्ञान जिस सुव्यवस्थित तरीके से हमें उपलब्ध है उसका श्रेय महर्षि पतंजलि को जाता है। पहले योग के सूत्र बिखरे थे जिन्हें समझना मुश्किल था। महर्षि पतंजलि ने इन्हें समझते हुए इन्हें सुव्यवस्थित किया और अष्टांग योग का प्रतिपादन किया। भारत के षट् दर्शनों में महर्षि पतंजलि का योग दर्शन बहुत ही महत्त्वपूर्ण स्थान रखता है। योग शब्द की परिभाषा महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्र में “योगश्चित्तवृत्ति निरोधः” के रूप में दी जिसका अर्थ होता है चित्त की वृत्तियों के निरोध को योग कहते हैं। चित्त की इन वृत्तियों के निरोध हेतु अभ्यास एवं वैराग्य को आवश्यक बताया जाता है— “अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः” और चित्त की वृत्तियों के निरोध से होने वाली उपलब्धि को “तदा द्रष्टः स्वरूपऽवस्थान्” माना गया है अर्थात् इस समय द्रष्टा की अपने स्वरूप में स्थिति हो जाती है। इस अवस्था की प्राप्ति के लिये जो साधन बताए गए हैं, वे ही अष्टांग योग कहलाते सीधे बात करते हैं योग क्या है जिसकी चर्चा संपूर्ण विश्व में हो रही है यह जाना आवश्यक है कुछ लोग शरीर को विभिन्न प्रकार से तोड़ने मरोड़ने को योग कहते हैं कुछ लोग श्वास को बहुत देर तक रोकने को योग कहते हैं, कुछ लोग आंखें बंद करके स्थिर बैठने को योग कहते हैं यदि ऐसा होता तो सभी जिम्नास्ट जो शरीर को कुशलता पूर्वक तोड़ – मरोड़ लेते हैं उनसे अच्छा योगी कौन हो सकता है लंबे समय तक सांस को रोकना ही यदि योग होता तो जितने भी नाविक और तैराक हैं वे सब योगी हो गए होते, मात्र आंखें बंद करके बैठने से योगी बन जाना सबसे आसान तरीका होता वस्तुतः वर्तमान में योग को बहुत हल्के तरीके से प्रस्तुत किया जा रहा है विशेष तौर पर अमेरिका और यूरोप में जहां इसे कतिपय आसन, प्राणायाम एवं शारीरिक व्यायाम तक ही सीमित कर दिया गया है जबकि योग भारतीय “षड्दर्शन” जो कि वेदों के अंग कह गए हैं उनमें से एक अंग है दर्शन है! योग दर्शन के अतिरिक्त अन्य पांच वेदांग है— सांख्य, न्याय, वैशेषिक, पूर्व मीमांसा एवं उत्तर मीमांसा इन दर्शनों पर ही मूल भारतीय संस्कृति एवं सभ्यता आधारित है योग भी अन्य वेदांगों की भांति अत्यंत विस्तृत, तार्किक, सारगर्भित एवं उत्कृष्ट चेतना का निचोड़ है

**योग का शाब्दिक अर्थ है— जुड़ाव—** दो या दो से अधिक वस्तुओं का, या अवधारणाओं का आपस में मिलना या जुड़ना! योग वास्तव में शरीर, मन एवं आत्मा का जुड़ाव है—**Unification of body, Mind and Soul**, यह जुड़ाव चित् की वृत्तियों के निरोध से संभव है— योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात् चित् की वृत्तियों का निरोध ही योग है!

चित् की पांच अवस्थाएं होती हैं तथा वृत्तियाँ भी पांच प्रकार की होती हैं इस प्रकार चित् की वृत्तियों का निरोध करके हम मन, शरीर एवं आत्मा का एकीकरण कर लेते हैं जो योग कहलाता है!

इस प्रकार योग एक जीवन पद्धति है जिसका संबंध किसी धर्म, संप्रदाय एवं मत से न होकर संपूर्ण मानवता से है यह कहना कि यह केवल हिंदू जीवन पद्धति अथवा "भ्यदकन ल वसिमि " है त्रुटि पूर्ण है ईसाई धर्म में उपवास को महत्व देना, इंद्रियों का दास ना बना, ईश्वर के अस्तित्व में विश्वास करना तथा सत्कर्म करते हुए परमेश्वर में विलीन हो जाना, योग ही है. बौद्ध और जैन धर्म का आधार ही योग है, जहां पर किलिष्ट योग को आसान बनाकर जन सामान्य को समझाया गया है। इस्लाम में नमाज केवल आसन एवं ज्ञान पर आधारित प्रार्थना पद्धति है। पांचो वक्त का नमाजी प्रायः रोग मुक्त रहता है कबीर का पूरा साहित्य ही योग पर आधारित होकर जन सामान्य को इसे अपनाने के लिए प्रेरित करता है। योग और प्राकृतिक चिकित्सा की व्याख्या अब्दुल रहीम खान ने दोहो के रूप वर्णन किया है

इस प्रकार योग संपूर्ण मानवता की धरोहर है जिसका संबंध मात्र किसी विशेष धर्म अथवा संप्रदाय से न होकर अखिल विश्व समुदाय से है। मनुष्य के कष्टों का निवारण एवं कल्याण केवल और केवल योग जीवन पद्धति के अपने से ही संभव है आज विश्व भारतवर्ष के सहयोग से सही रास्ते पर चलने को आतुर है और हम सब लोग इसके गवाह बन रहे हैं यह हमारा सौभाग्य है।

**संदर्भ ग्रंथः—**

- योग एक महान भारतीय विरासत (डॉ कविता भट्ट "शैलपुत्री")
- स्वास्थ्य एवं शारीरिक शिक्षा (डॉ वी के शर्मा)
- योग साधना प्रायोगिक स्वरूप एवं अभ्यास (डॉ कविता भट्ट)
- [http://yogaandnaturecureclub.blogspot.com/2015/06/blog-post\\_21.html?m=1](http://yogaandnaturecureclub.blogspot.com/2015/06/blog-post_21.html?m=1).
- <https://www.drishtias.com/hindi/model-essays/relevance-of-yoga>

## 18.

## वर्तमान परिप्रेक्ष्य में महिलाओं के समग्र अशक्तिकरण हेतु योग की सकारात्मक भूमिका

ऋचा शाक्य

शोधार्थी, शिक्षा संकाय

आर. बी. एस. कॉलेज, आगरा

प्रकृति द्वारा संसार की बनाई गई सर्वोत्तम कृति इंसान है, जिसे उसने स्त्री व पुरुष के रूप में बनाया। नारी व पुरुष जीवन रूपी गाड़ी के दो पहिए हैं जिसमें सामंजस्य होने पर गाड़ी चल पाती है। योग जीवन के लिए परम आवश्यक है, चाहे वह पुरुषों हो या नारी। समाज में महिलाओं का महत्वपूर्ण स्थान है। भारतीय समाज में नारी की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है।

मनुस्मृति में नारी की संबंध में एक उक्ति मिलती है—“यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता” अर्थात् जहां नारियों की पूजा होती है वहां देवताओं का निवास होता है। महिला अपने त्याग, परिश्रम, प्रेम से घर का वातावरण को जीवान्त एवं प्रगतिशील बनाने की दिशा में नारी का विशेष महत्व होता है।

जब भी परिवार की जिम्मेदारियां उठाने की बात होती है, तो महिलाएं पुरुषों से आगे नजर आती हैं। यहां तक कि पति से ज्यादा कमाई करने के बाद भी उनके कंधों पर घर की ज्यादा जिम्मेदारियां होती हैं।

अमेरिका के प्यू रिसर्च सेंटर द्वारा पांच हजार महिला-पुरुषों पर किए गए एक सर्वे में पता चलता है कि 2023 में करीब 29 प्रतिशत महिलाएं अपने पतियों से अधिक कमाई करने के बाद भी उनसे ज्यादा पारिवारिक जिम्मेदारियां उठाती हैं। सर्वे के अनुसार, समाज में आज भी यह धारणा है कि पुरुष ही घर चलाने वाला मुख्य सदस्य होता है। अगर घरेलू काम के घंटों को देखा जाए तो जहां महिलाएं 4 घंटे से ज्यादा समय बिताती हैं, वही पुरुष दो घंटे से भी कम समय देते हैं।

महिलाएं अपनी प्रकृति, क्षमता व सामर्थ्य कि अनुसार अनुकूल व प्रतिकूल परिस्थितियों में समायोजन करने का प्रयत्न करती है। कुछ महिलाएं प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करने में सफल होती हैं किंतु कुछ महिलाएं परिस्थितियों का सामना नहीं कर पाती है तथा स्वयं को असफल मानकर मानसिक द्वंद्व से ग्रसित तो जाती है। मानसिक रूप से अस्वस्थ होने के महिलाओं में उच्च रक्तचाप, नकारात्मक विचारधारा आदि उत्पन्न हो जाती है।

योग के द्वारा नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदलने का कार्य करता है। आत्मिक बल प्रदान करता है, जिससे चिंता विरोधाभास को दूर करके निराशामय जीवन में आशा का संचार करता है।

जिस प्रकार शरीर को चलाने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है उसी प्रकार कोशिकाओं के संचालन के लिए योग की आवश्यकता होती है। महिलाओं के नियमित योगाभ्यास से शारीरिक, मानसिक और संवेगात्मक लाभ प्राप्त होता है।

जब महिलाएं शारीरिक, मानसिक और संवेगात्मक से स्वस्थ होगी तभी वह अपने कार्यों को सफलतापूर्वक करने में समर्थ होगी।

## योग

प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ जीवन जीना चाहता है परंतु इस भौतिकता वादी युग में भौतिक साधनों को जुटाने में वह अच्छे स्वास्थ्य की ओर ध्यान ही नहीं देता है। स्वस्थ रहने के लिए स्वास्थ्य केंद्रों, चिकित्सकों तथा औषधियों पर निर्भर रहने के लिए विवश हो गया है।

वास्तव में स्वस्थ रहने के लिए हमें किसी स्वास्थ्य केंद्र की आवश्यकता नहीं है और न ही किसी चिकित्सक की आवश्यकता है। जिस चीज की आवश्यकता है, उसे करने के लिए हमारे पास समय ही नहीं है। बिना धन खर्च किए आप स्वस्थ और लंबा जीवन जीना चाहते हैं तो इसका सरल उपाय है— "योग"

योग का संबंध बाह्य शरीर से नहीं वरन् आंतरिक शरीर से भी है। सही अर्थों में योग ही स्वास्थ्य की वास्तविक परिभाषा देता है। शरीर के साथ मन का भी स्वस्थ होना अनिवार्य है। शरीर के बाह्य अंग तभी पुष्ट होंगे जब आंतरिक अंग पुष्ट होते हैं।

योग दर्शन के उपदेष्टा "महर्षि पतंजलि" ने कहा है— "योगशिश्त्रत वृत्ति निरोधः " अर्थात् मन की वृत्तियों को रुकना ही योग है।

भारत ऋषियों मुनियों का देश है। प्राचीन काल से ही ऋषि-मुनियों द्वारा योग का महत्व बताया गया है।

योग पिछले 5000 वर्ष से प्रयोग में लाया जा रहा है। यह सीखने की एक कला है। जिसमें निरंतर अभ्यास, ध्यान तथा चेतनावस्था का उपयोग करके शरीर मस्तिष्क एवं आत्मा

के मध्य संबंध स्थापित किया जाता है। इसमें अपनी योग्यता को जागृत कर आंतरिक शक्ति को प्राप्त किया जाता है।

महर्षि पतंजलि ने योग दर्शन में योग की क्रियाओं को आठ अंगों में विभक्त किया है, जिन्हें अष्टांग योग कहते हैं।

### यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि

- यम—अहिंसा, झूठ ना बोलना, लालच ना करना, अपशब्द ना बोलना
- नियम—स्वच्छता, संतुष्टि, तपस्या आदि भाव समाहित होते हैं।
- आसन—सुखपूर्वक बैठने की स्थिति।
- प्राणायाम—अपनी सांसो को नियंत्रित करने की क्रिया।
- प्रत्याहार—बहार की चीजों से मन को हटाना।
- धारण—एक ही लक्ष्य पर ध्यान लगाना।
- ध्यान— जिस पर केंद्रित उसका चिंतन करना।
- समाधि—ध्यान को चैतन्य से विलय करना।

इस भौतिकतावादी युग में आज सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से स्वास्थ्य संबंधित अनेक समस्या उत्पन्न हो रही है— जैसे देर तक बैठे रहने से कमर, गर्दन ,कंधों की समस्याएं दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही हैं। अतः वर्तमान परिप्रेक्ष्य में योग ही एक ऐसा माध्यम है, जो संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए उत्तम हैं।

योग से आत्मिक बल प्राप्त होता है और मन की चिंता, निराशा की भावना दूर हो जाती है। जिससे मन में प्रसन्नता एवं उत्साह का संचार होता है।

### महिला सशक्तिकरण

सशक्तिकरण से तात्पर्य— सशक्त होना या शक्ति पूर्ण होना। किसी व्यक्ति को आर्थिक, राजनीतिक, समाजिक ,अध्यात्मिक ,शैक्षणिक में सुधार को सशक्तिकरण कहा जाता है।

महिला सशक्तिकरण से तात्पर्य—महिलाओं के जीवन स्तर में सुधार करना, निर्णय लेने की क्षमता का विकास करना तथा आर्थिक ,सामाजिक ,राजनीतिक आदि सभी क्षेत्रों में पूरी तरह से भाग लेने व उन्हें आत्म पूर्ण करने के साथ—साथ उन्हें अपने स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में निर्णय लेने की क्षमता का विकास का करना शामिल होता है।

### महिला सशक्तिकरण

- महिलाओं को सक्षम बनाने से है।
- महिलाओं को आत्मपूर्ण बनाने से है।

प्रकृति में जितनी महिलाएं आत्मपूर्व बन सकती हैं उतना पुरुष नहीं बन सकते हैं, क्योंकि महिला एक नए पुरुष को जन्म दे सकती है। महिलाओं को अपने जीवन में कई भूमिकाओं का निर्वाहन करना पड़ता है – एक पुत्री,पत्नी ,संतान का पालन पोषण करने वाली मां, गृहस्थी को उचित प्रकार व्यवस्थित करना, नौकरी– कामकाज, आदि अधिकारों को पूर्ण करती है। अत्यधिक काम की दबाव के कारण व अव्यवस्थित दिनचर्या के कारण वर्तमान में महिलाएं मानसिक रूप से व संवेगात्मक रूप से अस्वस्थ होती जा रही है। अगर महिलाएं ही शारीरिक व मानसिक रूप से अस्वस्थ हो जाएंगी तो वह कैसे अपना आत्म-उत्थान कर पाएंगी।

वर्तमान समय में निरोगी जीवन के लिए योग को अहम हिस्सा बनाना चाहिए। योग हमें हमारी अन्तर-आत्मा से जोड़ता है। व्यायाम के द्वारा सुंदर शरीर को प्राप्त किया जा सकता है किंतु योग के द्वारा मन की शांति को प्राप्ति किया जा सकता है। जब महिलाएं पूर्ण रूप से स्वस्थ होंगी तभी वह उनसे उत्पन्न पीढ़ी भी निरोगी एवं स्वस्थ होगी।

## महिलाओं को सशक्त बनाने में योग की भूमिका

भारत एक ऐसा महान देश है, जिसने योग से समस्त विश्व को परिचित कराकर जीवन जीने का एक नया आयाम विकसित किया। योग समग्र स्वास्थ्य शरीर की प्राप्ति हेतु एक वैज्ञानिक तरीका है। महिलाओं की वर्तमान में बढ़ते तनाव व दुष्चिंता को कम करने के लिए योग एक समृद्ध और सशक्त अनुभव प्रदान कर सकता है।

योग क्रियाओं द्वारा शरीर, मन ध्यान का एक संतुलन देखने को मिलता है। महिलाओं के समग्र सशक्तिकरण हेतु योग द्वारा अपने स्वयं के स्वास्थ्य मन व ध्यान की निकटता का एक समावेश होता है।

### 1. योग का मानसिक महत्व—

महिलाओं में दिन प्रतिदिन कार्यों के प्रति बढ़ती बेचैनी व चिंता को कम करने के लिए प्राणायाम एक सशक्त साधन है। प्रणायाम द्वारा सांसो पर नियंत्रण किया जाता है जिसमें पूरक, कुंभक, रेचक अर्थात सांसो को भरना, सांसो को रोकना व सांसो को धीरे-धीरे छोड़ना। इस संपूर्ण प्रणायाम क्रिया में ऊर्जा का संचार होता है जिसे अनियंत्रित मन को केंद्रित किया जाता है। ध्यान को बढ़ाने में मदद मिलती है, कोशिका में शुद्ध ऑक्सीजन का प्रवाह होता है। नियमित प्रणायाम द्वारा तनाव, चिंता को कम करने, ध्यान केंद्रित करने ,मन को शांत किया जा सकता है।

### 2. योग का संवेगात्मक महत्व—

तनाव मुक्ति के लिए संवेगों का नियंत्रण अति आवश्यक है। तनाव के कारण शरीर और मन नकारात्मक रूप से प्रभावित होते हैं। तनाव लंबे समय तक बना रहने पर

उच्च रक्तचाप, जैसी संभावना बढ़ जाती है। योग द्वारा संवेगों पर नियंत्रण रख कर नकारात्मक संभावनाओं को कम कर देता है जिससे तनाव को सहजता से दूर किया जा सकता है।

### 3. योग का शारीरिक महत्व

योग द्वारा शरीर में लचीलापन लाने के लिए अनेक आसन अभ्यास नियमित रूप से करने से शरीर में संतुलन की स्थिति बनी रहती है। वर्तमान समय में महिलाओं की अस्त-व्यस्त जीवनचर्या में सुधार के लिए व शरीर की जड़ता को दूर करने में सहायक होता है।

अनेक आसन जैसे ताड़ासन, पर्वतासन आदि संपूर्ण शरीर के स्नायु तंत्र पर प्रभाव पड़ता है इससे मांसपेशियां मजबूत होती हैं। संपूर्ण आसन से स्वस्थ शरीर की प्राप्ति होती है। जब महिलाएं स्वस्थ होंगी तभी आत्म बोध में सहायक होगी।

### 4. योग का आध्यात्मिक महत्व

योग द्वारा अपने विचारों, कार्यों को एक सही दिशा में केंद्रित करने में सहायक होता है। हमारे बारे में लोग क्या सोच रहे हैं, क्या विचार कर रहे हैं, इन बातों पर ध्यान ना दे कर अपना एक मार्ग तय करते हैं जो हमें एक सही दिशा की ओर ले जाता है। जिससे वर्तमान में महिलाएं अपने आप का विश्लेषण कर सकती हैं। अपने सर्जनात्मक चिंतन को बढ़ाने में सहायता मिलती है। क्रोध, ईर्ष्या जैसे नकारात्मक तत्वों को अपने विचारों पर हावी नहीं होने देते हैं। यह सभी योग व ध्यान द्वारा ही संभव है।

### 5. योग द्वारा आत्मविश्वास

दृढ़ इच्छाशक्ति से कठिन से कठिन कार्य को भी करने में सफलता मिलती है और योग ऐसी क्रियाएं हैं जो महिलाओं को शारीरिक के साथ-साथ मानसिक रूप से भी मजबूत बनाती है। अतः महिलाओं को जब अपनी क्षमता को समझने में असमर्थ होकर निष्क्रिय हो जाती हैं तब उन्हें योग उनकी मानसिक क्षमता से परिचित कराने में सक्षम होता है। वे आत्म हीनता की भावना से मुक्त होती हैं। आशावादी दृष्टिकोण को अपनाती हैं।

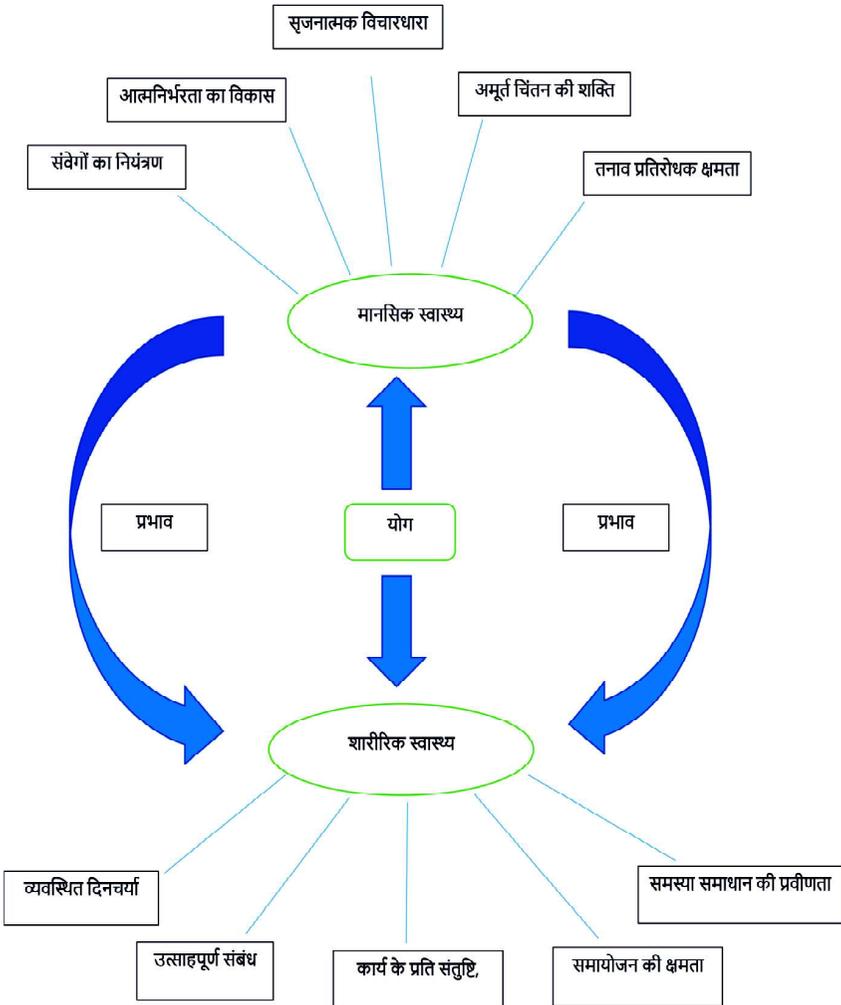
### 6. योग द्वारा सामाजिक विकास

समाजिक विकास से तात्पर्य समाजिक वातावरण के साथ अनुकूलन करना है। योग द्वारा शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक रूप से स्वस्थ होने पर समाजिक परिवेश में भी कुशलता पूर्वक समायोजन कर लेती हैं। मानसिक रूप से व शारीरिक रूप से स्वस्थ महिलाएं अपने भौतिक तथा सामाजिक वातावरण के साथ शीघ्र समायोजित

करने की योगता रखती हैं। वे नए भौतिक परिवेश तथा अन्य व्यक्तियों के परेशानियों को समझकर उनके साथ उच्च समायोजन कर लेती हैं।

## 7. कार्य के प्रति संतुष्टि

जब महिलाएं स्वस्थ होंगी तो वह अपना आत्म मूल्यांकन भी ठीक प्रकार से कर सकती हैं। ऐसी महिलाएं अपने कार्य में रुचि लेती हैं। वह कार्यो के प्रति लगाव होता है वह आनंद के साथ कार्य को संपन्न करती हैं और उसे पूरा करके संतुष्टि का अनुभव करती हैं। अपने जीवन स्तर को बदलने में योग से बेहतर कोई विकल्प ही नहीं है। महिला स्वयं को समझकर अपने कौशल को विकसित करती हैं व उसी क्षेत्र में अपने कार्य के प्रति आत्मनिर्भर बनती हैं।



## विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार वर्तमान महिलाओं की स्थिति—

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ), संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (यूनिसेफ) और संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (यूएनएफपीए) की एक नई रिपोर्ट ने विश्व स्तर पर मातृ मृत्यु, मृत जन्म और नवजात मृत्यु को कम करने में आने वाली चुनौतियों पर प्रकाश डाला है। रिपोर्ट से पता चलता है कि, 2020–2021 में, इस तरह की संयुक्त 4.5 मिलियन मौतें हुईं, जिसमें भारत 10 देशों की सूची में सबसे आगे था, जो कुल मृत्यु का 60% हिस्सा हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत में हर घंटे लगभग 5 महिलाओं की मौत बच्चे के जन्म के दौरान होने वाली समस्याओं से होती है और रक्त स्राव के कारण होने वाली भारी खून की कमी एक प्रमुख कारक है भारत में हर साल प्रसव से संबंधित कारणों से लगभग 45000 माताओं की मृत्यु हो सकती है यह अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य निकाय के अनुसार मौतों का 17% है।

### योग के लाभ

- योग एक आध्यात्मिक विचारधारा उत्पन्न करता है जिसे शरीर व मस्तिष्क के मध्य एक संतुलन बनता है। योग द्वारा मानसिक तनाव को कम करने का सशक्त साधन है।
- योग शारीरिक स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं के लिए उत्तम है जिसके द्वारा शरीर में लचीलापन प्राप्त किया जा सकता है।
- योग दृढ़ इच्छाशक्ति का विकास करता है।
- योग द्वारा रक्त परिसंचरण को दुरुस्त करता है जिससे हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है जिससे शुद्ध रक्त का संचार प्रत्येक कोशा में होता है, जिससे शरीर ऊर्जावान बना रहता है।
- योग अपने स्वयं के प्रति अनुसंधान करने की एक कला है।
- योग स्वयं की, स्वयं के माध्यम से, स्वयं की यात्रा है।
- संवेगो की अभिव्यक्ति में व्यक्तिगता होती है। एक ही स्थिति में भिन्न-भिन्न संवेग की मात्रा भिन्न-भिन्न होती है। योग द्वारा इस उछल-पुथल जीवन में संवेगों को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है।

### निष्कर्ष

वर्तमान में महिलाओं में दिन प्रतिदिन बढ़ते कार्य दबाव से अपने करियर के प्रति अत्यधिक विचार से चिंता, नाराजगी, आक्रामकता के कारण उच्च रक्तचाप, हृदय गति का असामान्य होना, श्वसन गति में परिवर्तन आना, आम समस्या बन गई है। इन समस्याओं के पीछे कारण सदैव तनाव, कुंठा में रहना पाया गया है। तनाव में महिलाओं के मानसिक कार्य

में एक प्रकार का विघटन पाया जाता है, जिसके कारण महिलाओं में ध्यान की कमी व स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती है। वह अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में असहाय महसूस करती हैं।

उनमें एक तरह की कुंठा उत्पन्न होती है जो बाद में क्रोध व आक्रामकता में बदल जाती है। उनके मन में इस प्रकार की उथल-पुथल मच जाती है वह क्या करें क्या ना करें वह ऐसी स्थिति में निर्णय लेने में असमर्थ होती हैं। अत्यधिक तनाव के कारण हार्मोन असंतुलन के कारण शारीरिक, मानसिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं से ग्रसित हो जाती हैं।

योग एक संतुलन की प्रक्रिया है, जो वर्तमान में महिलाओं में हार्मोनल संतुलन, आत्म स्वीकृति व मन की शांति बनाए रखने में सहायता करता है। योग को अपनाकर महिलाएं अपने ध्यान की क्षमता को बढ़ाने व शरीर में उत्पन्न विषाक्त तत्वों को कम करने में सहायता मिलती है। जिससे महिलाएं अपने चिंतन को तार्किक रूप से संगठित कर सकती हैं। वर्तमान में महिलाएं योग को अपनाकर अपने समझ द्वारा तनाव को दूर करके चेतनावस्था को प्राप्त कर सकती हैं।

जब महिलाएं पूर्ण रूप से स्वस्थ होंगी, तभी वह ध्यान, बुद्धि, विवेक तथा स्मरणशक्ति का उपयोग करके अपने उद्देश्यों की प्राप्ति में आने वाली बाधाओं को दूर करके नया मार्ग खोज कर सफलता को प्राप्त कर सकती हैं तभी वह सशक्त हो सकती हैं और नए व सृजनात्मक समाज का निर्माण कर सकती हैं।

### संदर्भ सूची:-

- Kurwale M, Gadkari J.(2014).Effect of yogic training on physiological variables in working women:Indian physiol pharmacol;58(3).306-10.
- Shivom, Verma, S.(2020).Application of yoga for harmony and peace:International Journal Yoga and allied sciences.9:81-88.
- Gothe N,Pontifex M.B,Hillman C, McAuley E.(2013)The acute effects of yoga on executive function:Journal of physical activity & health.10:488-95.
- Nemati,A.(2013). The effect of pranayama on test anxiety and test performance:International Journal of Yoga.Jan-Jun; 6(1). 55-60.
- Patel N, Baria D, Joshi V.(2016).Effect of yoga on stress in women: Gujrat.10.5455/jrmds.20164310
- Kauta A, Sharma N.(2012). Effect of yoga on concentration

and memory in relation to stress: International journal of Multidisciplinary Research

- Udupa, K.N. (2000). Stress and its Management by Yoga: Yoga Mimansa. 22(2), 221-229
- Kumaran S.S, Vallimugan.V Kodeswaran M. (2021), Part of yoga for stress management and healthy living: A short view: Tamilnadu. International journal of Advanced Research and Innovative Ideas in Education
- Haseena V A. (2015). The need for gender uprising measures of highlighting through yoga: Kerala. Research on Humanities and Social Sciences
- Patil M. (2016). Stress level of working and non-working women: The International Journal of Indian Psychology

## 19.

## विश्व कल्याण हेतु श्रीमद्भागवतपुराण में वर्णित मानवीय मूल्यों की प्रासंगिकता

डा. वेद प्रकाश पाण्डेय

सहायकाचार्य, ज्योतिष

रा. सं. महाविद्यालय, क्यार्टू, शिमला, हिमाचल प्रदेश

ईश्वर द्वारा रचित इस सृष्टि में मानव सभी प्रणियों से भिन्न है । इस विषय पर एक सुप्रसिद्ध श्लोक भी कहा गया है१—

आहारनिन्द्राभयमैथुनञ्च सामान्यमेतत्पशुभिर्नराणाम् ।

धर्मो हि तेषामधिको विशेषो धर्मेण हीनःपशुभिः समानाः ॥

मनुष्य में केवल धर्म ही एक ऐसा गुण है जो उसे पशु से पृथक् करता है, बाकि की क्रियाएं तो दोनों की समान ही हैं । यदि धर्म की चर्चा करें तो इसकी बहुत ही व्यापक व्याख्या हमारे ग्रन्थों में मिलती है । शास्त्रविहित कर्म करना ही धर्म की सर्वाधिक प्रायोगिक व व्यवहारिक व्याख्या है । शास्त्रों में विश्व कल्याण हेतु मानव जीवन को सुव्यवस्थित रूप से चलाने के लिये कुछ मूल्यों का निर्धारण किया गया है । उन्हीं मूल्यों के साथ अगर कोई व्यक्ति जीवन जीता है तो उसका जीवन विश्व कल्याण के लिये सार्थक माना जाता है । मनु महाराज ने तो धर्म के लक्षण में ही जीवन के कुछ मूल्य उद्धृत कर दिये हैं । जैसे—

धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः ।

धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम् ॥

वास्तव में मानवीय मूल्यों के बिना विश्व कल्याण की परिकल्पना नहीं की जा सकती है । हमारे सम्पूर्ण संस्कृत साहित्य में ऐसे अनेक उद्धरण हैं, जिसमें उच्च कोटि के मानव मूल्य दृष्टिगोचर होते हैं । लौकिक संस्कृत साहित्य के आधार भूत रामायण, महाभारत और पुराण तो मानवीय मूल्यों के साक्षात् दर्पण ही हैं । प्रस्तुत लेख में भागवतपुराण में आये ऐसे उच्च

मानवीय मूल्य को उद्धृत किया गया है जो विश्व कल्याण के लिये परम उपयोगी सिद्ध होते हैं । भागवत माहात्म्य के अन्तर्गत ज्ञान की श्रेष्ठता और नारद जी की दया व परोपकार की भावना को दर्शाया गया है । द्रौपदी की उदारहृदयता व क्षमाशीलता, माता कुन्ती का ईष्ट प्रेम व सांसारिक भोगों के प्रति वैराग्य, विदुर की कर्तव्यपरायणता व सत्यनिष्ठता, माता देवहूति का ज्ञान प्राप्ति के प्रति समर्पण, माता सती का पातिव्रत्य धर्म, महारानी सुरुचि की सहनशीलता व धैर्य, जड़भरत का अहिंसा धर्म, राजा पृथु का पुत्रवत् प्रजापालन, दधीचि मुनि का परोपकार, भगवान शंकर का परमार्थ इत्यादि प्रसंगों के द्वारा मानवीय मूल्यों को इस लेख में दर्शाने का प्रयास किया गया है ।

**शोध पत्र** —पुरा नवं भवतीति पुराणम् अर्थात् जो प्राचीन होकर भी सदा नवीन ही लगें उन्हें पुराण कहा जाता है । पुराणों के आख्यान भले ही प्राचीन क्यों न हो पर वर्तमान काल में भी विश्व कल्याण के लिये उनका महत्त्व पूर्व काल की ही भांति है । पुराणों की संख्या की यदि बात की जाये तो इस विषय में एक सुप्रसिद्ध श्लोक है—

मद्वयं भद्वयं चैव ब्रत्रयं वचतुष्टयम् ।

अनापलिङ्ग कूस्कानि पुराणानि प्रचक्षते ॥

अर्थात् १८ पुराणों में म से दो मार्कण्डेय और मत्स्य पुराण, भ से भी दो भविष्य व भागवत पुराण, ब्र से तीन ब्रह्म ब्रह्माण्ड व ब्रह्मवैवर्त पुराण, व से चार वराह वामन विष्णु व वायु पुराण, अ से अग्नि पुराण, ना से नारद पुराण, प से पद्म पुराण, लि से लिङ्ग पुराण, ग से गरुड पुराण, कू से कूर्म तथा स्क से स्कन्धपुराण माने जाते हैं । श्रीमद्भागवतपुराण को तो वेद रूपी कल्पतरु का गला हुआ फल तक कहा है ४८

निगमकल्पतरोगलितं फलं शुकमुखादमृतद्रवसंयुतम् ।

पिबतभागवतं रसमालयं मुहुरहो रसिकाः भुवि भावुकाः ॥

भागवतपुराण में मानवीय मूल्यों के अथाह प्रसंग मिलते हैं । वर्तमान परिप्रेक्ष्य में विश्व कल्याण हेतु इन मूल्यों की प्रासंगिकता अत्यधिक है । इसलिए उन में से कुछ एक प्रसंगों को इस लेख में वर्णित किया गया है । भागवतपुराण के माहात्म्य में ही व्यास पुत्र शुकदेव जी के द्वारा ज्ञानरूपी धन को स्वर्ग के अमृत से भी बढ़ कर बताया गया है । देवताओं द्वारा भागवतरूपी दिव्यज्ञान को मांगने और बदले में स्वर्गामृत देने पर शुकदेव जी कहते हैं—

क्वसुधा क्वकथा लोके क्व काचः क्व मणिर्महान् ॥

यानि यह एक उच्च मानवीय मूल्य को दर्शाता है जहाँ पर ज्ञान के महत्त्व को स्वर्ग के सुख से भी बढ़कर बताया गया है । समाज में बढ़ते पाखण्ड, परिवार में आपसी कलह जैसे दुखों से पीडित होकर देवर्षि नारद द्वारा समाज के कल्याण के लिये किये गये प्रयास उनकी

परोपकार की भावना को दर्शाता है । समाज की दुर्दशा से दुखी होकर देवर्षि नारद सनत् कुमारों को वर्तमान स्थिति से अवगत करवाते हैं—

तरुणीप्रभुता गेहे श्यालको बुद्धिदायकः ।

कन्याविक्रयिणो लोभाद्दम्पतीनाञ्च कल्कनम् ॥

दया की भावना से युक्त हृदय वाले नारद जी द्वारा भक्तिदेवी के दुख को दूर करने के लिये भी अत्यधिक प्रयास किये जाते हैं । भागवतपुराण के प्रथम स्कन्ध में ऐसे दो पात्रों का प्रसंग आया है, जो शायद आज तक कोई न उनके समान हुये हैं और न ही होंगे । वह है द्रौपदी की उदारहृदयता और क्षमाशील की भावना तथा कुन्ती का अपने ईष्ट के प्रति उच्चकोटि का सच्चा प्रेम । महाभारत के युद्ध के अन्त में दुर्योधन के कहने पर अश्वत्थामा पाण्डवों को मारने उनके शिविर में जाता है और वहाँ पाण्डवों के पुत्रों को पाण्डव समझकर मार देता है । भीम और अर्जुन अत्यन्त क्रोध से युक्त होकर अश्वत्थामा को बन्धी बनाकर द्रौपदी के समक्ष लाते हैं कि वही इस दुष्ट को उचित दण्ड दे । अपने पाँच-पाँच निहत्थे सोये हुये बालकों के हत्थियारे को सामने देख कर कोई भी माँ शायद ही ऐसे वचन कह पाये—

मा रोदीदस्य जननी गौतमी पतिदेवता ।

यथाहं मृत्वत्साऽऽर्ता रोदिम्यश्रुमुखी मुहुः ॥

अर्थात् पुत्र शोक में जिस प्रकार मैं (द्रौपदी) रुदन कर रही हूँ उस प्रकार इसकी (अश्वत्थामा) माँ को भी शोक न करना पड़े, इसलिये इसे छोड़ दिया जाये । द्रौपदी कहती है कि मेरे पुत्र भले ही मारे गये हैं पर पति तो मेरे साथ ही हैं, परन्तु इसकी माँ (गौतमी) के पति (द्रोणाचार्य) तो युद्ध में पहले ही मारे जा चुके हैं और अगर पुत्र को भी मार दिया जाएगा तो उसका क्या हाल होगा ? इससे उच्च मानवीय मूल्य भला क्या हो सकता है । महाभारत के युद्ध के बाद राजा युधिष्ठिर का राज्याभिषेक होने के अनन्तर भगवान कृष्ण द्वारिका गमन की तैयारी करने लग जाते हैं । जाने से पूर्व अपने सभी आत्मीय जनों से मिलकर उन्हें मनोवांछित आशीष प्रदान करते हैं । अन्त में जब माता कुन्ती के पास जाते हैं तो अपनी बुआ कुन्ती को मनोवांछित वर माँगने को कहते हैं । माता कुन्ती वर के रूप में माँगती है—

विपदः सन्तु नः शश्वत्तत्र तत्र जगद्गुरो ।

भवतो दर्शनं यत्स्यादपुनर्भवदर्शनम् ॥

हे जगद्गुरो! हमारे जीवन में सर्वदा विपत्तियाँ ही आती रहें, क्योंकि जब-जब हमारे जीवन में विपत्तियाँ आयी हैं तब-तब आपके दर्शन होते हैं अर्थात् उन संकटों से उबारने के लिये आप आ जाते हों । कोई भी सामान्य जन इस प्रकार का वरदान नहीं माँगेंगा, वह भी तब जब साक्षात् ईश्वर माँगने को कह रहा है । इससे आदर्श जीवन मूल्य क्या होगा कि माता कुन्ती संसार के सभी भोग-विलासों को तुच्छ मानकर केवल अपने आराध्य को ही सर्वस्व

मानती है।

विदुर महाराज धृतराष्ट्र की सभा में महामन्त्री थे। उनकी कर्तव्यपरायणता व सत्यनिष्ठता जगजाहिर है। एक मन्त्री होने के नाते वह धृतराष्ट्र को समझाते हैं कि पाण्डवों को उनका राज्य दिया जाये और कुल की कुशलता के लिये दुष्ट दुर्योधन का त्याग किया जाये—

पुष्पासि कृष्णाद्विमुखो गतश्रीस्त्यजाश्वशैवं कुलकौशलाय ।

भले ही ऐसे वचन कहने पर दुर्योधन ने उन्हें पदच्युत कर राजमहल से निकाल दिया हो, परन्तु वह एक महामन्त्री के नाते अपने कर्तव्य का उचित निर्वहन करते हुए राजा को सही परामर्श देते हैं ।

माता देवहूति ज्ञान प्राप्ति के लिये इस बात का विचार नहीं करती है कि कपिल मुनि मेरा पुत्र है, मैं इसके सामने हाथ जोड़कर क्यों जाऊ? यह एक उच्च मानवीय मूल्य है कि मनुष्य को अपना अभिमान त्याग कर चाहे किसी छोटे व्यक्ति से भी ज्ञान प्राप्त हो, तो ग्रहण करना चाहिए । अभिमान शून्य माता देवहूति ज्ञान प्राप्ति के लिये कपिल मुनि से कहती है—

तं त्वा गताहं शरणं शरण्यं स्वभृत्यसंसारतरोः कुठारम् ।

जिज्ञासयाहं प्रकृतेः पुरुषस्य नमामि सद्धर्मविदां वरिष्ठम् ॥

दत्तात्रय मुनि ने तो ज्ञान प्राप्ति के लिये छोटे से बड़े कई जीवों को ही अपना गुरु बना लिया । उन्होंने अपने चौबीस गुरु माने हैं, जिनके नाम इस प्रकार से हैं—

पृथिवी वायुराकाशमापोऽग्निश्चन्द्रमा रविः ।

कपोतोऽजगरः सिन्धुः पतंगो मधुकृद् गजः ॥

मधुहा हरिणो मीनः पिंगला कुररोऽर्भको ।

कुमारी शरकृत् सर्प ऊर्णनाभिः सुपेशकृत् ॥

माता सती का पातिव्रत्य धर्म अतुलनीय है। एक बार देवाधिदेव भगवान शंकर अनजाने में किसी सभा के मध्य अपने ससुर दक्ष प्रजापति को प्रणाम नहीं कर पाये, इससे क्रोधित होकर दक्ष प्रजापति ने एक विशाल यज्ञ का आजोजन किया परन्तु उस यज्ञ में अपने जामाता भगवान शंकर व पुत्री माता सती को नहीं बुलाया । माता सती स्नेह वश बिन बुलाये ही उस यज्ञ में चली गयी । यज्ञ में माता सती का घोर अपमान होता है, पर वह इस अपमान को सह लेती है । परन्तु जब वह देखती है कि यज्ञ विधि के अनुसार उनके पति भगवान शंकर का अपमान हो रहा है, तो वह सह नहीं पाती है और उसी क्षण पिता द्वारा प्रदत्त इस शरीर का परित्याग कर देती है । माता सती कहती है कि तुम मेरे पति भगवान शंकर से वैर करने वाले हो । अतः आपके शरीर से उत्पन्न इस निन्दनीय देह को रखकर मुझे क्या करना है। जो महापुरुषों का अपराध करता है, उससे होने वाला जन्म भी धिक्कार ही है—

नैतेन देहेन हरे कृतागसो देहोद्भवेनालमलं कुजन्मना ।  
ब्रीडा ममाभूत्कुजनप्रसङ्गत स्तज्जन्म धिग् यो महतामवद्यकृत् ॥

महारानी सुनीति सहनशीलता की साक्षात् मूर्ति ही है । राजा उत्तानपाद ने उसे महल में न रखकर एक कुटिया में स्थान दिया है । एक समय सुनीति का पुत्र ध्रुव अपने पिता राजा उत्तानपाद की गोद में बैठना चाहता है, परन्तु सौतेली माँ रानी सुरुचि उसे बैठने से रोकती है और उस अबोध बालक का अपमान करती है। सुरुचि कहती है कि यदि तुम्हे राजा की गोद में बैठना है तो मेरी कोख से जन्म लो१३—

न गृहीतो मया यत्त्वं कुक्षावपि नृपात्मजः ।  
बालोऽसि बत नात्मानमन्यस्त्रीगर्भसम्भृतम् ॥

सौतेली माँ के कठोर वचनों से आहत ध्रुव रोता-रोता अपनी माँ सुनीति के पास आता है और महल में सौत सुरुचि के द्वारा कही गयी सारी बातें बताता है। ऐसी स्थिति में भला कौन माँ क्रोधित न होती, परन्तु रानी सुरुचि धैर्य धारण करते हुये ध्रुव को समझाती है कि किसी का भी बुरा नहीं सोचना चाहिए, जो मनुष्य दूसरों को दुख देता है, उसे स्वयं ही उसका फल भोगना पड़ता है१४—

मामङ्गलं तात परेषु मंस्था भुक्ङ्क्ते जनो यत्परदुःखदस्तत् ॥

महाराज पृथु का जीवन चरित्र उच्च मानवीय मूल्य से भरा है। प्रजा पालन के लिये राजा पृथिवी का दोहन करता है। प्रजा की खुशहाली के लिये महाराज पृथु के द्वारा निन्यानबे अश्वमेध यज्ञ करवाये जाते हैं। यज्ञ के अन्त में भगवान विष्णु स्वयं आकर पृथु को वरदान माँगने को कहते हैं, परन्तु निष्काम राजा कुछ न माँगकर केवल भगवान के लीलागुणों को सुनने की इच्छा प्रकट करता है१५—

कर्णायुतमेष मे वरः ॥

महाराज पृथु प्रजा का पुत्रवत् पालन करते थे । राजा की कर व्यवस्था आज के परिप्रेक्ष्य में अनुकरणीय है । महाराज प्रजा को उपदेश देते हुये कहते हैं कि जो राजा प्रजा से कर लेकर उनके लिये उचित शिक्षा की व्यवस्था नहीं करता, वह प्रजा के पाप का ही भक्षण करता है१६—

य उद्धरेत्करं राजा प्रजा धर्मेष्वाशिक्षयन् ।  
प्रजानां शमलं भुङ्क्ते भगं च स्वं जहाति सः ॥

सम्राट भरत अपने दूसरे जन्म में एक सामान्य परिवार में जन्म लेते हैं जो जड़भरत के नाम से जाने जाते हैं । वह एक छोटे से छोटे जीव की भी हिंसा नहीं चाहते हैं । सिन्धु सौवीर

के राजा रहुगण एक समय पालकी में सवार हो कर जा रहे थे । अचानक मार्ग में एक कहार बीमार हो गया । पालकी उठाने के लिये जब आसपास बहुत खोज की गई तो जड़भरत को ढूँढकर लाया गया और पालकी में कहार के रूप में लगा दिया । उस समय चलते हुये जड़भरत एक-एक कदम इस प्रकार से धरती पर रखते हैं कि कोई भी जीव उनके पाँव के नीचे आकर मर न जाये । उनके इधर-उधर चलने से जब राजा का सिर पालकी में बजता है तो राजा उसे अपशब्द कहकर दण्ड देने की बात करता है । परन्तु अहिंसा रूप मानवीय मूल्य का दृढ़ता से पालन करने वाले जड़भरत राजा रहुगण के दण्ड की परवाह न करते हुये उसी प्रकार से चलते रहते हैं ।

दधीचि मुनि ने तो परोपकार के लिये अपना शरीर ही दान कर दिया था । देवासुर संग्राम के समय वृत्रासुर नामक दैत्य को मारना अत्यन्त कठिन हो गया था । उस समय सभी देवतागण भगवान विष्णु के पास सहायता मांगने पहुंचे । भगवान विष्णु ने देवताओं को उपाय बताया कि दधीचि मुनि के शरीर की अस्थियों से बना वज्र ही वृत्रासुर को मार सकता है । देवता जब दधीचि मुनि से उनके शरीर की हड्डियाँ माँगने गये तो मुनि ने परोपकार के लिये अपने शरीर का त्याग कर दिया । उनके शरीर की अस्थियों से वज्र बनाकर इन्द्र ने वृत्रासुर का संहार किया । दधीचि मुनि जानते थे कि यदि वृत्रासुर को नहीं मारा गया तो वह स्वर्ग पर अधिकार कर सारी सृष्टि के प्राणियों को प्रताड़ित करेगा, इसलिये मुनि ने सभी प्राणियों के कल्याण अपने शरीर का त्याग कर दिया । दधीचि मुनि कहते हैं कि धर्म का स्वरूप ही यही है कि किसी भी प्राणी के दुख में दुख का और सुख में सुख का अनुभव करें । संसार में धन, जन और शरीर क्षणभंगुर हैं । यह कितने दुख की बात है कि इस मरणधर्मा शरीर से मनुष्य दूसरों का उपकार नहीं करता है १७—

एतावानव्ययो धर्मः पुण्यश्लोकैरुपासितः ।

यो भूतशोकहर्षाभ्यामात्मा शोचति हृष्यति ॥

अहो दैन्यमहो कष्टं पारक्यैः क्षणभङ्गुरैः ।

यन्नोपकुर्यादस्वार्थैर्मर्त्यैः स्वज्ञातिविग्रहैः ॥

भगवान शंकर ने तो परोपकार के लिये हालाहल कालकूट विष पी लिया । समुद्रमंथन के समय जब भयानक हालाहल विष निकला तो वह दिशा—विदिशा, ऊपर—नीचे सर्वत्र फैलने लगा । इस असह्य विष से बचने के लिये सभी देवता व प्रजापति भगवान शंकर के पास जाकर उस भयानक संकट से रक्षा करने के लिये प्रार्थना करते हैं । भगवान शंकर समस्त प्रजा का त्रास मिटाने के लिये उस हालाहल कालकूट विष का पान कर जाते हैं । भगवान शंकर कहते हैं कि जिनके पास सामर्थ्य है उन्हें दीन—दुखियों की सहायता करनी चाहिये १८—

एतावान्दि प्रभोरर्थो यद् दीनपरिपालनम् ॥

उनके वचन है कि सज्जन अपने क्षणभंगुर प्राणों की बलि देकर भी दूसरे प्राणियों की रक्षा करते हैं १६—

प्राणैः स्वैः प्राणिनः पान्ति साधवः क्षणभङ्गुरैः ।।

भागवतकार ने परोपकारी सज्जनों के विषय में तभी तो कहा है कि वे प्रजा का दुख टालने के लिये स्वयं ही दुख झेला करते हैं २०—

तप्यन्ते लोकतापेन साधवः प्रायशो जनाः ।

महाराज शर्याति की पुत्री सुकन्या के द्वारा अनजाने में च्यवन मुनि के नेत्रों में प्रहार किया गया था जिससे वृद्ध मुनि अन्धे हो गये । वृद्ध मुनि की दयनीय स्थिति होने पर आदर्श मानवीय मूल्य का उदाहरण प्रस्तुत करते हुये अपनी गलती के पश्चाताप के रूप में राजकुमारी ने अपना जीवन मुनि के चरणों में समर्पित कर दिया । राजकुमारी मुनि को पति मानकर उनकी सेवा करती रही । राजा हरिश्चन्द्र के द्वारा सत्यधर्म का पालन करना तो जगत प्रसिद्ध है । श्रीराम चन्द्र का तो सम्पूर्ण जीवन उच्च मानवीय मूल्य से भरा है । भागवत पुराण में केवल दो अध्यायों में ही रामचरित को उद्धृत किया गया है २१ । श्रीकृष्ण के जीवनचरित में भी मानवीय मूल्य को दर्शाते अनेकों प्रसंग भागवत में मिलते हैं । उच्च राजपद प्राप्त करने पर भी श्रीकृष्ण अपने दीन-हीन बचपन के मित्र सुदामा को नहीं भुलते हैं । इस प्रकार से इसके अतिरिक्त भी अनेकों ऐसे प्रसंग भागवतपुराण में प्राप्त होते हैं जिनमें उच्च मानवीय मूल्य देखने को मिलते हैं । अतः विश्व कल्याण के लिये इन मूल्यों को आत्मसात कर जन-जन तक पहुंचाने का हमें प्रयत्न करना चाहिये ।

**सन्दर्भ सूची:—**

- हितोपदेश, मित्रलाभ (कथामुख) २५
- मनुस्मृति ६/६२
- देवीभागवत १/३/२
- श्रीमद्भागवतपुराण १/३
- श्रीमद्भागवतपुराण माहात्म्य १/१६
- श्रीमद्भागवतपुराण माहात्म्य १/३३
- श्रीमद्भागवतपुराण १/७/४७
- श्रीमद्भागवतपुराण १/८/२५
- श्रीमद्भागवतपुराण ३/१/१३
- श्रीमद्भागवतपुराण ३/२५/११

- श्रीमद्भागवतपुराण ११/७/ ३३-३४
- श्रीमद्भागवतपुराण ४/४/ २२
- श्रीमद्भागवतपुराण ४/८/ ११
- श्रीमद्भागवतपुराण ४/३/ १७
- श्रीमद्भागवतपुराण ४/२०/ २४
- श्रीमद्भागवतपुराण ४/२१/ २४
- श्रीमद्भागवतपुराण ६/१०/ ६-१०
- श्रीमद्भागवतपुराण ८/७/ ३८
- श्रीमद्भागवतपुराण ८/७/ ३६
- श्रीमद्भागवतपुराण ८/७/ ४४
- श्रीमद्भागवतपुराण ६/१०-११

## 20.

## वर्तमान परिप्रेक्ष्य में परंपरागत राजनीतिक दर्शन एवं राजनीतिक मूल्यों की प्रासंगिकता

राजेश कुमार जायसवाल

असिस्टेंट प्रोफेसर, राजनीति विज्ञान विभाग  
बुद्ध पीजी कॉलेज, कुशीनगर, उ०प्र०

मूल्य विहीन राजनीति और समाज तमाम समस्याओं को लिए हुए हैं। समाज में विभिन्न प्रकार की बुराइयां एवं समस्याएं विद्यमान हैं, ये समस्याएं और बुराइयां इसलिए हैं क्योंकि वे समाज कहीं ना कहीं नैतिकता विहीन या राजनीतिक मूल्यों से विहीन हैं। महात्मा गांधी के अनुसार मूल्य विहीन या धर्म विहीन राजनीति मृत्यु शय्या के समान है। समाज और व्यक्तियों को मानवीय गुणों से युक्त होना चाहिए। समकालीन विश्व और विश्व समाज में जो भी द्वंद, संघर्ष एवम् अशांति बढ़ रहा है, उसके समाधान का एकमात्र मार्ग राजनीतिक, सामाजिक एवं नैतिक मूल्यों के अनुपालन से निकल सकता है। राजनीतिक मूल्यों एवं नैतिकता के अर्थ को अगर देखा जाए तो उचित एवं करने योग्य आचरण ही नैतिकता है। राजनीतिक मूल्य, सिद्धांत, नियम समाज एवं राजनीति को श्रेष्ठ मार्ग पर ले जाने का उत्तम काम करता है। यह वह सद्मार्ग है जिससे व्यक्ति एवं समाज दोनों के दीर्घकालीन एवं तत्कालीन हितों का संतुलित समन्वय होता है। ऐसा तभी संभव है जब मानवीय मूल्य यथा सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, क्षमा, दया, संयम, दान आदि को जीवन में शामिल किया जाए। देखा जाए तो धर्म युक्त जीवन व्यवहार ही नैतिकता है और इन सभी मानवीय गुणों से युक्त समाज शांतिपूर्ण हो सकता है तथा एक शांतिपूर्ण समाज विश्व को शांति की तरफ ले जा सकता है एवं शांतिपूर्ण विश्व समाज का निर्माण कर सकता है।

मूल्य विहीन राजनीति का स्वरूप आमतौर पर सामाजिक और नैतिक मूल्यों के प्रति उदासीन रहने वाली, सत्ता के लिए लाभ की प्राथमिकता देने वाली, और जनसमुदाय के हितों की खिलाफत करने वाली होती है। इस प्रकार की राजनीति में नैतिकता और परंपरागत

राजनीतिक दर्शन एवं मूल्य का अभाव होता है, जिसके परिणामस्वरूप समाज में अनर्थकारी परिणाम हो सकते हैं।

विद्वानों ने कहा है कि नीतियों का मानवीय मूल्यों के साथ समावेश होना चाहिए, क्योंकि इससे समाज में सामाजिक और आर्थिक सुधार हो सकता है। एक समझदार और नैतिक राजनीति समाज के हित को प्राथमिकता देने का अवसर प्रदान कर सकती है। महात्मा गांधी ने भी राजनीति को धर्म और नैतिकता के साथ जोड़ने का प्रयास किया था। उन्होंने यह सिद्ध करने का प्रयास किया कि राजनीति को समाज के हित में और नैतिक मूल्यों के साथ संगठित किया जाए।

### पृष्ठभूमि:

राजनीतिक दर्शन एवं मूल्य विहीन राजनीति समाज में विभिन्न समस्याओं एवं बुराइयों को जन्म देती है। विश्व समाज में ये समस्याएं और बुराइयां ज्यादातर इसलिए हैं, क्योंकि अधिकांशतः आधुनिक समाजों में नैतिक एवं मानवीय मूल्यों के प्रति उदासीनता का रुख है। अंतरराष्ट्रीय राजनीति में अंतर्राष्ट्रीय संघर्षों को समाप्त कर विश्व शांति का निर्माण करने के लिए आदर्शवादी विचारधारा का अनुपालन किया जाए तो विश्व शांतिपूर्ण हो सकता है। अंतरराष्ट्रीय राजनीति में आदर्शवाद की महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है। आदर्शवाद के सिद्धांतों के अनुसार, आदर्शों और मान्यताओं का मानवता और नैतिकता के लिए बड़ा महत्व होता है। इसे अंतरराष्ट्रीय राजनीतिक संदर्भ में निम्नलिखित तरीकों से देखा जा सकता है आदर्शवादी दर्शन मानवाधिकारों के प्रति समर्पित होता है, और यह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर मानवाधिकारों की सुरक्षा और संरक्षण की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। संयुक्त राष्ट्र (संघ) जैसे अंतरराष्ट्रीय संगठनों में आदर्शवाद के सिद्धांतों का पालन किया जाता है ताकि विश्व शांति, सुरक्षा, और सहमति की दिशा में कदम बढ़ा सके। आदर्शवाद के तत्व राष्ट्रों के बीच विश्व शांति और सुरक्षा की दिशा में सहायक हो सकते हैं, और विश्व भर में विवादों को सुलझाने में मदद कर सकते हैं। आदर्शवादी दर्शन से अंतरराष्ट्रीय राजनीति के साथ साथ राष्ट्रीय राजनीति में नैतिक और मानवीय मूल्यों के प्रति समर्पित हो सकता है और विश्व को एक बेहतर और समृद्धि की दिशा में ले जाने का सहायक बना सकता है।

अंतरराष्ट्रीय राजनीति में आदर्शवादी सिद्धांत के अनुरूप भारतीय ज्ञान परंपरा में राष्ट्रीय समाज एवं विश्व समाज को शांतिपूर्ण बनाने के सारे मार्ग उपस्थित है। भारतीय दर्शन में जैन धर्म, बौद्ध धर्म, गांधीवाद एवं अन्य सभी साहित्य दुनिया को शांति के मार्ग पर ले जाने का प्रयत्न करते हैं।

महात्मा गांधी के सिद्धांतों के अनुसार, मूल्य विहीन या धर्म विहीन राजनीति अनिष्टकारी होती है और ऐसी राजनीति समाज में असमानता, द्वंद पैदा करती है और समाज व देश को अशांति की ओर ले जाती है।

समाज और व्यक्तियों को मानवीय गुणों से युक्त निरंतर बने रहना हमारे समाज की समस्याओं का समाधान कर सकता है और सामाजिक, राजनीतिक, और नैतिक मूल्यों के साथ जुड़ाव सबसे अच्छी दिशा हो सकती है। इसलिए, समाज को नैतिकता के साथ जुड़ी राजनीति को प्रोत्साहित करना महत्वपूर्ण है ताकि हम समृद्धि, समाजिक समरसता, और शांति की दिशा में आगे बढ़ सकें। मानवीय गुण, नैतिकता एवं मूल्यविहीन राजनीति समाज को नुकसान पहुंचा सकती है, और इसके परिणामस्वरूप समाज, प्रशासन तंत्र, और जनता को नुकसान हो सकती है। गांधी जी के सिद्धांतों के साथ, हमें राजनीति को धर्म और नैतिकता के साथ मिलाकर आगे बढ़ाने का प्रयास करना चाहिए। इस प्रकार, नैतिकता के साथ जुड़ी राजनीति की महत्ता को आज के समय में अधिक महत्वपूर्ण बना देना आवश्यक है, और हमें इसके महत्व को समझने और अपनाने का प्रयास करना चाहिए।

कतिपय महत्वपूर्ण राजनीतिक दर्शन एवं उनके मूल्य: राजनीतिक दर्शन विभिन्न सोच और मूल्यों के साथ आते हैं, और वे समाज के संगठन और चलने के तरीकों को प्रभावित करते हैं। वास्तव में राजनीतिक दर्शन और उनके मूल्यों का अनुपालन समाजों और राजनीतिक नेताओं के द्वारा विभिन्न तरीकों से किया जा सकता है, और इसके परिणामस्वरूप विभिन्न प्रकार की राजनीतिक नीतियाँ और कार्यवाइयाँ उत्पन्न होती हैं। समस्त विश्व इन विचारधाराओं एवं मूल्य से प्रभावित हैं, और उन मूल्यों की प्राप्ति हेतु निरंतर प्रयासरत है। भारतीय संस्कृति एवं सभ्यता में समस्त विश्व को एक परिवार के रूप में देखा जाता है वसुधैव कुटुंबकम की अवधारणा भारतीय ज्ञान परंपरा की देन है। भारतीय शासन एवं राजनीति के अंतर्गत भारतीय संविधान के प्रस्तावना में इन सारे विचारधाराओं के मुख्य मुख्य मूल्यों का संक्षेप में वर्णन है एवं सरकारों द्वारा उन मूल्यों का सम्मान करते हुए अपनी नीतियों का निर्धारण किया जाता है। यहां कुछ प्रमुख राजनीतिक दर्शन और उनके मूल्यों का संक्षेप में वर्णन है:

## आदर्शवाद

आदर्शवादी दर्शन आदर्शों, मान्यताओं, मानकों, मानवता और नैतिकता आदि मूल्यों को महत्व देता है। मानवीय गुण नैतिकता और सद्गुण का विकास आदि आदर्श आदर्शवाद के मानक है। आदर्शवाद व्यक्ति में नैतिक गुण एवं सद्गुण का विकास करना चाहता है और राज्य को यही काम करने का आदेश देता है। ईमानदारी, साहस, करुणा व उदारता आदि ऐसे सद्गुण हैं, जो समाज को सामाजिक समरसता प्रदान करते हैं। जिस देश के नागरिकों में ये गुण पाए जाते हैं, वह देश निश्चित रूप से महान एवं शक्तिशाली देश होता है। आदर्शवाद मानवीय गुणों, नैतिकता, और सद्गुणों के साथ जुड़ी राजनीति की प्रमुखता को बढ़ावा देता है। आदर्शवादी दर्शन से युक्त व्यक्ति तथा समाज भौतिकवादी दुनिया की चकाचौध से बरी होकर समाज कल्याण की तरफ ध्यान देने लगता है। नागरिकों के नैतिक कर्तव्य जैसे कि समय पर करो की अदायगी और नैतिक अधिकार जैसे कि निर्वाचन में मत अवश्य देना, इससे

राष्ट्र का विकास तो तेजी से होती ही है साथ ही साथ उसकी महानता में भी विकास तेजी से होने लगती है। हमें कर्तव्यों और अधिकारों के अलावा एक नागरिक के रूप में अपनी जिम्मेदारियों के आधार को भी समझना चाहिए।

आत्म-संयम का गुण समाज में नागरिकों के स्वतंत्रता और नैतिकता के महत्व को बढ़ावा देने का महत्वपूर्ण माध्यम हो सकता है। यह सिद्ध करता है कि एक समाज में नागरिक स्वयं को नियंत्रित कर सकते हैं और नैतिक मूल्यों का पालन कर सकते हैं, जिससे सुरक्षा और व्यवस्था देने वाले राज्य की आवश्यकता कम हो सकती है। यदि लोग अपने आचरण और नैतिक मूल्यों का पालन करते हैं, तो समाज में समरसतापूर्ण सुरक्षित वातावरण बना सकता है। आत्म-संयम और नैतिकता का पालन करना एक समर्पित और जागरूक नागरिक के रूप में सबके लिए महत्वपूर्ण हो सकता है, जो एक सुखमय और सामाजिक रूप से स्वतंत्र समाज की निर्माण में मदद कर सकते हैं। आदर्शवाद के प्रमुख विचारकों में प्लेटो, अरस्तू, इमानुएल कांट और जॉर्ज हेगल शामिल हैं।

### उदारवाद:

उदारवाद (लिबरलिज्म) एक महत्वपूर्ण राजनीतिक विचारधारा है, जिसमें मानव स्वतंत्रता, व्यक्तिगत मूलभूत अधिकार, संपत्ति की सुरक्षा आदि मूल्यों को महत्वपूर्ण माना जाता है। यह सिद्ध करता है कि सरकार का मुख्य कार्य मानव स्वतंत्रता को सुनिश्चित करना है और व्यक्तिगत स्वतंत्रता के प्रति हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए क्योंकि व्यक्ति एक विवेकशील प्राणी है तथा वह अपने हितों को भली भांति जानता है। इस दर्शन के अनुसार, व्यक्तियों को उनके अधिकारों का पालन करने और व्यक्तिगत स्वतंत्रता का आदर करने की पूरी स्वतंत्रता मिलनी चाहिए, जब तक वह दूसरों के अधिकारों को क्षति नहीं पहुंचाता। समकालीन विश्व में यह बहुत प्रतिष्ठित धारणा है। अनेकों दार्शनिकों द्वारा इसे बहुत महत्व एवं मान दिया गया है। जॉन लॉक को उदारवाद का जनक माना जाता है, क्योंकि जान लॉक के द्वारा व्यक्ति को जीवन, स्वतंत्रता और संपत्ति का प्राकृतिक अधिकार दिया गया। व्यक्ति के जीवन में यह तीनों अधिकार बहुत महत्वपूर्ण साबित हुए, क्योंकि मध्यकाल में धर्म तंत्र और राजतंत्र ने व्यक्ति को कोई अधिकार नहीं दिए थे। व्यक्ति के जीवन का अस्तित्व खतरे में था।

उदारवादी दर्शन के अनुसार बुद्धिमान व्यक्ति ही समाजिक व राजनीतिक संगठनों का निर्माण करते हैं। लास्की के अनुसार उदारवाद की व्याख्या करना या परिभाषा देना सरल कार्य नहीं है, क्योंकि "उदारवाद कुछ सिद्धांतों का समूह नहीं है बल्कि वह 'मानव के सोचने की प्रवृत्ति' का भी परिचायक है। जॉन लॉक ने भी लिखा है कि, "किसी को भी अन्य के स्वास्थ्य, स्वतंत्रता या संपत्ति को हानि नहीं पहुँचानी चाहिए।" अमरीकी स्वतंत्रता के घोषणापत्र (1776) ने और भी प्रेरक शब्दों में "जीवन, स्वतंत्रता तथा सुखप्राप्ति के प्रयत्न" के प्रति मानव के अधिकारों का ऐलान किया है।

उदारवाद के पक्ष: उदारवाद एक राजनीतिक और नैतिक दर्शन है जो स्वतंत्रता, शासक वर्ग की सीमित शक्ति और कानून के समक्ष समानता पर केंद्रित है। उदारवाद प्रमुख रूप से सीमित सरकार, व्यक्तिगत अधिकारों (नागरिक अधिकारों और मानवाधिकारों सहित), पूंजीवाद (मुक्त बाजार), लोकतंत्र, धर्मनिरपेक्षता, लिंग समानता, नस्लीय समानता का समर्थन करता है। भारतीय संविधान के प्रस्तावना में इन सभी उदारवादी मूल्यों को जगह दी गई है तथा सरकारों द्वारा इन सभी मूल्य के अनुपालन में अपनी नीतियों का निर्माण किया जाता है।

**उदारवाद के प्रमुख पक्ष हैं:**

1. **आर्थिक उदारवाद:** राज्य के द्वारा व्यक्ति के आर्थिक मामलों कोई हस्तक्षेप नहीं करना चाहिए, बल्कि इस मामले में अहस्तक्षेप का सिद्धांत लागू करना चाहिए। उदारवाद निजीकरण का हिमायती है।
2. **राजनीतिक उदारवाद:** राजनैतिक मामलों से सम्बंधित क्रियाकलापों में स्वतंत्रता होनी चाहिए। ऐसे क्रियाकलापों में राज्य के द्वारा कोई भेदभाव नहीं की जानी चाहिए।

जॉन लॉक, एडम स्मिथ, जेरेमी बेंथम, जे. एस. मिल व टी. एच. ग्रीन जैसे विचारक उदारवाद के प्रमुख नाम हैं, और उनके विचारधाराओं ने आधुनिक लिबरलिज्म की नींव रखी है।

**समाजवाद / साम्यवाद:** विश्व समाज को समाजवाद एक महत्वपूर्ण देन है, क्योंकि व्यक्तिवाद या उदारवाद या पूंजीवाद जहां पर व्यक्ति के केवल स्वतंत्रता के पक्ष को महत्व देता है, वहीं पर समाजवाद व्यक्तियों की समानता पर बल देता है। समाजवाद पूंजीवाद के विरोध पर आधारित विचारधारा है। उसका मानना है की असमानता पूंजीवाद की देन है, अतः इसे समाप्त कर ही समान सामाजिक व्यवस्था का निर्माण संभव है, इसलिए समाजवाद समाज में समानता और सामाजिक न्याय के प्रति महत्व देता है। समाजवाद सामाजिक व आर्थिक समानता, सामाजिक समरसतापूर्ण समाज, और सामुदायिक साझेदारी को प्राथमिकता देता है। समाजवाद, समाज के पुनर्गठन की सबसे दूरगामी दृष्टि देने वाली विचारधारा है। 19वीं सदी के मध्य तक समाजवादी विचारधारा यूरोप में अपनी पहचान बना चुका था। उसने अधिकांश यूरोपीय समाज का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया। समाजवादी आर्थिक समानता के पक्षधर हैं तथा निजी संपत्ति के अधिकार के विरोधी है। समाज में संपत्ति पर निजी स्वामित्व नहीं होना चाहिए, जिससे असमानता को बढ़ावा मिलता है। समाज में समानता स्थापित करने के लिए आर्थिक समानता स्थापित करनी होगी, जिसके लिए निजी संपत्ति का कोई अस्तित्व नहीं होगा और अगर ऐसी कोई संपत्ति है तो उसका राष्ट्रीयकरण करके समानता के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।

असल में समाजवादियों का मानना है कि संपत्ति पर निजी स्वामित्व की अवधारणा ही समाज में समस्त समस्याओं की जड़ है, क्योंकि पूंजीपति आम लोगों को रोजगार तो देते हैं

लेकिन अपने स्वार्थ के कारण उत्पादन में हुए लाभ का लाभांश मजदूरों को नहीं देते। इस प्रकार पूंजीपतियों में धन का केंद्रीकरण होने लगता है और उसी के समानांतर मजदूरों की आर्थिक स्थिति बिगड़ती जाती है। यदि संपत्ति पर किसी एक व्यक्ति के स्वामित्व के स्थान पर सामाजिक स्वामित्व अर्थात् सामाजिक नियंत्रण की स्थापना की जाए तो साझा सामाजिक हितों पर और अधिक एवं अच्छे से ध्यान दिया जा सकता है। समाजवादी दर्शन की कोऑपरेटिव अर्थात् सामूहिक उद्यम या सामूहिक खेती का दृष्टिकोण निजी संपत्ति का विकल्प है, अर्थात् समाज में निजी संपत्ति नहीं रहेगी बल्कि लोग मिलजुल कर कोई उद्यम करेंगे तथा उसका लाभ सबको मिलेगा। कोऑपरेटिव ऐसे लोगों का समूह था, जो मिलजुल कर चीजें बनाते थे तथा मुनाफे को प्रत्येक सदस्य के बीच काम के अनुसार बांटा जाता था।

कार्ल मार्क्स व फ्रेडरिक एंगेल्स का मानना था कि औद्योगिक समाज पूंजीवादी समाज ही है। फ़ैक्ट्री में लगी पूंजी पर पूंजीपतियों का स्वामित्व है, जबकि पूंजीपतियों का मुनाफा मजदूरों के श्रम से होता है। मार्क्स ने निष्कर्ष निकला की जब तक पूंजीपति इस लाभ का संचयन करते रहेंगे तब तक श्रमिकों की आर्थिकस्थिति सुधर नहीं सकती। अतः अपनी आर्थिक स्थिति में सुधार लाने हेतु श्रमिकों को पूंजीवाद एवं निजी संपत्ति आधारित शासन को उखाड़ फेकना होगा। निजी संपत्ति और शासन के समाप्त हो जाने के बाद मजदूर वर्ग एक ऐसे सामाजिक व्यवस्था का निर्माण करेंगे, जिसमें सारी संपत्ति पर पूरे समाज का यानी सामाजिक नियंत्रण व स्वामित्व रहेगा। कार्ल मार्क्स ने ऐसे समाज को साम्यवादी या कम्युनिस्ट समाज का नाम दिया।

### गांधीवाद एवं भारतीय मूल्य:

गांधीवादी दर्शन राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के द्वारा दिए गए एक सामाजिक, नैतिक, और राजनीतिक विचारधारा है, जिसका मुख्य ध्येय मानव स्वतंत्रता, सामाजिक समरसता, सामाजिक समानता, और न्याय को प्रोत्साहित करना है। इन दर्शनों का जन्म महात्मा गांधी के दक्षिण अफ्रीका में किए गए सत्याग्रह और अहिंसा के आंदोलनों से हुआ था, जिन्होंने उनके बाद भारत में भी प्रभाव डाला। गांधीवादी दर्शन न केवल धार्मिक और नैतिक हैं, बल्कि ये समझने में भी आसान हैं। इन दर्शनों के मूल में मानवता, आध्यात्मिकता, धर्म, और ईश्वर के महत्वपूर्ण तत्व होते हैं। गांधीवादी दर्शन का अनुपालन नैतिक और सामाजिक सुधार के माध्यम से मानवीय संबंधों को सुधारने का मार्ग प्रस्तुत करता है। गांधीजी अपने सत्य और अहिंसा के सिद्धांतों के माध्यम से व्यक्ति और समाज को एक साथ बदलने का प्रयास करते थे।

'सत्य' एवं 'अहिंसा': गांधीवादी विचारधारा के दो मुख्य आधार हैं – "सत्य" और "अहिंसा"। गांधी जी का मानना था कि जहाँ सत्य होता है, वहाँ ईश्वर होता है, और नैतिकता (नैतिक कानून और आदर्श) इसका आधार होती है। "अहिंसा" का अर्थ होता है कि किसी दूसरे

को कभी भी मानसिक या शारीरिक पीड़ा नहीं पहुँचाना चाहिए, और प्रत्येक व्यक्ति को अन्याय के खिलाफ और उदारता के प्रति प्रतिबद्ध होना चाहिए। गांधी जी के अनुसार, अहिंसा का पालन किसी भी परिस्थिति में किसी को भी मानसिक या शारीरिक कष्ट नहीं पहुँचाता है। इन आधारों के माध्यम से, गांधीवादी दर्शन सत्य, नैतिकता, और अहिंसा के माध्यम से समाज में सुधार और समरसता की दिशा में काम करते हैं।

**सत्याग्रह:** इस विधि में व्यक्ति व्यक्तिगत रूप से पीड़ा सह कर अपने अधिकारों की मांग करता है तथा वह अन्य को कोई चोट या नुकसान भी नहीं पहुँचाता है। सत्याग्रही अन्यायी के हृदय परिवर्तन पर विश्वास रखता है तथा इसी विश्वास के साथ वह अन्यायी के द्वारा किए जा रहे अन्याय के विरुद्ध पीड़ा सह कर अपने अधिकार सुरक्षित करता है तथा इसके उत्तर में वह अन्यायी को कोई चोट या हानि नहीं पहुँचाता है। गांधीजी ने सत्याग्रह को एक महत्वपूर्ण आंदोलन और राजनीतिक उपाय के रूप में प्रस्तुत किया। इसका मतलब था कि लोग अन्याय और अत्याचार के खिलाफ आवाज बुलंद करके सरकार से अपने अधिकारों को मांग सकते हैं, परंतु यह बिना हिंसा के होना चाहिए। सत्याग्रह का उपयोग उपनिषद, बुद्ध, महावीर जैन के शिक्षाओं, टॉलस्टॉय, और रॉसकिन जैसे महान दर्शनियों में मिलता है।

**सर्वोदय:** "सर्वोदय" शब्द का अर्थ होता है 'यूनिवर्सल उत्थान' या 'सब का उदय'। इसका मतलब है कि समाज में विकास न केवल कुछ व्यक्तियों के लिए हो, बल्कि सभी वर्गों, जातियों, और धर्मों के लोगों के लिए होना चाहिए। सर्वोदय का मूल मंतव्य है कि सभी को समृद्धि का अवसर मिलना चाहिए, चाहे वह आर्थिक रूप से समर्थ हों या नहीं, चाहे वह पुरुष हों या महिला, चाहे किसी भी जाति या धर्म का हों। सर्वोदय शब्द को पहली बार गांधी जी ने जॉन रस्किन की पुस्तक "अनटो दिस लास्ट" को पढ़कर जाना और उन्होंने इसे अपने जीवन का महत्वपूर्ण लक्ष्य बनाया। गांधी जी ने आजीवन इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए संघर्ष किया और उन्होंने समाज में सामाजिक न्याय और समरसता की दिशा में काम किया। वर्तमान समय में, जब देश और दुनिया में सामाजिक न्याय के लिए आंदोलन चल रहे हैं और सामाजिक न्याय की मांग निरंतर जोर पकड़ रही है, तो यह स्पष्ट है कि समाज में सभी का विकास होना अत्यंत महत्वपूर्ण है। सर्वोदय या सर्वोदयी अर्थव्यवस्था समाज के लिए एक महत्वपूर्ण दिशा हो सकती है, जिसके माध्यम से समाज में सबका विकास हो सके।

**स्वदेशी:** "स्वदेशी" शब्द संस्कृत से उत्पन्न हुआ है और यह संस्कृत के दो शब्दों का संयोजन है – 'स्व' और 'देश'। इसका अर्थ होता है 'अपना देश'। इसका एक और अर्थ देश का आत्मनिर्भर होना भी है। इस विचारधारा का उद्देश्य अपने देश के सामाजिक और आर्थिक सुधार को समर्थन देना है। यह एक दृष्टिकोण है जो अपने देश के हित के प्रति समर्थन और प्रतिबद्ध है। गांधीजी का मानना था कि स्वदेशी दृष्टिकोण से देश के समृद्धि के प्रति एक

महत्वपूर्ण योगदान किया जा सकता है। गांधी जी का यह स्पष्ट मानना था की स्वदेशी ही भारतीय स्वतंत्रता की कुंजी है और महात्मा गांधी ने अपने रचनात्मक कार्यवाहियों में चरखे के इस्तेमाल से इसका प्रतिनिधित्व किया गया था।

**सामाजिक समरसता (Social Harmony):** गांधीजी का एक और अतिमहत्वपूर्ण मूल्य सामाजिक समरसता था। उन्होंने भ्रष्टाचार, असमानता, और विभाजन के खिलाफ संघर्ष किया और सभी समुदायों के बीच एकता और सामंजस्य की बढ़ोतरी के लिए प्रयास किया। वर्तमान राजनीति में भ्रष्टाचार एक कोढ़ के समान है। भ्रष्टाचार जिस तरह से अपना पांव पसार रहा है, विकराल रूप धारण कर रहा है इससे समाज में आर्थिक असमानता बहुत तेजी से बढ़ रहा है। अमीर और गरीब के बीच आर्थिक असमानता निरंतर बढ़ रहा है जबकि समाज के आर्थिक रूप से समान होने पर समाज और देश सच्चे मायनों में महान बनता है।

**परंपरागत राजनीतिक दर्शन एवं मूल्यों की प्रासंगिकता:** राजनीतिक मूल्य समाजों और राष्ट्रों के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। समाजवादी मूल्यों के पालन से समाजों में सामाजिक सान्निध्य, समरसता, और सहयोग की भावना बढ़ती है, जिससे समृद्धि और सामाजिक सुख मिलता है। समाजवाद, समाज की हरियाली और सामाजिक समरसता के प्रति सजगता को बढ़ावा देता है। यह लोगों को सामाजिक असमानता और विभाजन के खिलाफ खड़े होने के लिए प्रोत्साहित करता है और समरसता की दिशा में कदम बढ़ाता है। समाजवादी मूल्य समाज के कमजोर वर्ग के व्यक्ति को संरक्षित करता है तथा उसे पूंजीपतियों के शोषण से बचता है।

उदारवादी दर्शन किसी व्यक्ति या समाज की दयालुता, विमर्शशीलता और सहानुभूति या सहिष्णुता की भावना रखना सिखाता है, जिससे सामाजिक संघर्ष शांतिपूर्ण ढंग से निपटाने में सहायता मिलती है। उदारवाद ने व्यक्ति की गरिमा को महत्व दिया। व्यक्ति होने के नाते प्रत्येक व्यक्ति का सम्मान होना चाहिए।

वसुधैव कुटुंबकम एवं विश्व बंधुता की भारतीय ज्ञान परंपरा की मूल्य विश्व को एक अमूल्य योगदान देता है जिससे समस्त विश्व में भाईचारा की भावना का विकास होता है तथा अशांत विश्व को विश्व शांति की तरफ ले जाता है। गांधीवादी मूल्यों के अपनाने से न सिर्फ राष्ट्र के अंदर बल्कि अंतरराष्ट्रीय समाज में चल रहे संघर्षों से समाधान पा सकते हैं। गांधीवादी मूल्य से समाज में अमन चैन, सामाजिक समरसता, भाईचारा, समानता, नैतिकता और आत्मनिर्भरता आदि गुण एवं विशेषताएं स्थापित होते हैं। भारतीय ज्ञान परंपरा के अन्तर्गत वेदों, बौद्ध दर्शन एवं जैन दर्शन स्वतंत्रता, समानता, बंधुत्व और विश्व शांति के सिद्धांतों को स्वीकार करती है। वेदों में जलवायु परिवर्तन सहित दुनिया के सामने आने वाली कई चुनौतियों का समाधान विद्यमान है। वेद प्रकृति की पूजा और पर्यावरण संरक्षण और वनीकरण

जैसी प्रथाओं पर जोर देते हैं। भारतीय संविधान में पर्यावरण संरक्षण से संबंधित इस मूल्य को स्थान दिया गया है।

### संदर्भ ग्रंथ सूची:—

- <https://www.insightsonindia.com/ethics-integrity-and-aptitude/human-values/virtues/>
- <https://ncert.nic.in/textbook/pdf/iHSS302.pdf>
- कुमार, आनन्द,(2014) गांधी – लोहिया – जयप्रकाश और हमारा समय, दिल्ली:नई किताब
- सूद,ज्योति प्रसाद,(2011–12) भारतीय राजनीतिक विचारक,मेरठ:के.नाथ.एंड कंपनी
- सईद, एस . एम .(2016) भारतीय राजनीतिक व्यवस्था, भारत बुक सेंटर
- जौहरी, जे . सी .(2017) आधुनिक राजनीति विज्ञान के सिद्धांत, नई दिल्ली: स्टर्लिंग पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड
- Vinoba ,(2015) Democratic values and the practice of citizenship, Varanasi: sarv seva Sangh Prakashan
- Gandhi,M.K.(2008) The way to communal harmony, Ahmedabad: navjivan publishing house
- धर्माधिकारी, दादा(2002) समग्र सर्वोदय दर्शन, वाराणसी: सर्व सेवा संघ प्रकाशन
- गांधी,महात्मा,(2019) स्वराज का अर्थ,नई दिल्ली: सस्ता साहित्य मंडल प्रकाशन
- Gandhi,M.K. (2016) My non-violence, Ahmedabad: navjivan publishing house
- गांधीजी,(2012) सत्याग्रह का इतिहास, वाराणसी: सर्व सेवा संघ प्रकाशन
- गाबा, ओम प्रकाश,(2010) राजनीतिक सिद्धांत की रूपरेखा, नोएडा:मयूर पेपरबैक्स
- <https://www.mkgandhi.org/articles/relevance-of-gandhi-in-modern-times.html>
- <https://pib.gov.in/PressReleaseIframePage.aspx?PRID=1954904>
- लक्ष्मी कांत, एम (2022),भारत की राजव्यवस्था,चेन्नई: MC Graw Hill Education
- Kane,P.V,(1962) History of Dharmashastra,?Bhandarkar Oriental Research Institute

21.

## राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 और मातृभाषा

डॉ. सुषमा कुमारी

एसोसिएट प्रोफेसर, हिन्दी विभाग  
मिजोरम विश्वविद्यालय, आइजोल

भारतेन्दु हरिश्चंद्र ने कहा था –

“निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल  
बिन निजभाषा ज्ञान के, मिटत न हिय को सूल।।”

हमारी अपनी भाषा या मातृ भाषाएं हमारी लोक व व्यापक जन की संवाद व संप्रेषण की भाषा है। यह हमारे राष्ट्र की धरोहर है यदि हम इनके प्रति ही स्वाभिमान का भाव पैदा नहीं कर सके तो फिर हम अपने राष्ट्र के प्रति भी स्वाभिमान का भाव नहीं रख सकते हैं। राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी ने भी मातृभाषा की महत्ता को समझते हुए कहा था – “मेरी मातृभाषा में कितनी खामियां क्यों न हों? मैं इससे इसी तरह चिपटा रहूँगा जिस तरह बच्चा अपनी माँ की छाती से. यही मुझे जीवनदायनी दूध दे सकती है। अगर अंग्रेजी उस जगह को हड़पना चाहती है जिसकी वह हकदार नहीं है तो मैं उससे सख्त नफरत करूँगा वह कुछ लोगों के सीखने की वस्तु हो सकती है, लाखों, करोड़ों की नहीं।” इसलिए महात्मा गाँधी जी ने वर्धा शिक्षा योजना 1937 में शिक्षा में मातृभाषा की अनिवार्यता पर बात कही थी, पर विडंबना ही है कि वक्त के साथ उनके विचार भी व्यावहारिक होने की वजाय बौद्धिक बहस का हिस्सा बनकर रह गए।

किसी भी देश की प्रगति, उस देश के नागरिकों की योग्यता पर निर्भर करती है और नागरिकों की योग्यता शिक्षा पर निर्भर करती है। शिक्षा ही वह अमूल्य निधि है, जो मनुष्य को अन्य प्राणियों से अलग करती है। इसलिए प्रत्येक देश और राज्य की सरकार शिक्षा पर

विशेषरूप से ध्यान देती है। शिक्षा में लगातार सुधार के लिए समय समय पर उसमें संशोधन करती रहती है।

राष्ट्र के विकास के लिए एक शिक्षा नीति का होना आवश्यक है। जिस प्रकार जर्मनी, फ्रांस, जापान, चीन आदि देश की ज्ञान-विज्ञान की शिक्षा का माध्यम उनकी अपनी भाषा है। उनका बाजार भी उनकी अपनी भाषा में संचालित है। उसी प्रकार हमारे देश के भीतर भी होना चाहिए। मगर यहाँ तो स्थितियाँ एकदम विपरीत हैं। हमारे देश में ज्ञान-विज्ञान का माध्यम एक विदेशी भाषा है। यह हमारे देश की विडम्बना ही है कि एक बहुभाषिक राष्ट्र होने के उपरान्त भी आज भी अदालतों से लेकर प्रशासनिक व्यवस्था तक में विदेशी भाषा का प्रयोग किया जाता है। हम आजाद तो हो गए मगर आज भी भाषाई गुलामी में जी रहे हैं और हमारे देश का युवा अपनी ही भाषा के प्रति हीनता बोध से ग्रसित है।

भारत में भी स्वतंत्रता के पश्चात शिक्षा में लगातार सुधार-संशोधन के लिए अब तक 3 बार शिक्षा नीति बनी है। लेकिन 1968 की कोठारी आयोग की सिफारिशों हो या 1986 की राष्ट्रीय शिक्षा नीति दोनों ही भाषा के संदर्भ में अधिक मुखर नहीं होती हैं।

नई शिक्षा नीति-2020 में मातृभाषाओं को पुनः जीवित करने का प्रयास किया है। यह सच है कि कोई भी राष्ट्र तब तक मजबूत नहीं बनता जब तक उसकी जमीन अर्थात् उसका जन मजबूत नहीं होता है। हमारी मातृ भाषाएं इसी बड़े व व्यापक जन समूह का प्रतिनिधित्व करती हैं। जब यह जन समूह मजबूत होगा तो उसका प्रतिनिधित्व करने वाली हमारी हिंदी भाषा भी स्वतः मजबूत होगी, क्योंकि हिंदी का शब्द भण्डार तो उसकी मातृभाषा, क्षेत्रीय बोलियों व भारतीय भाषाओं के शब्दों के भंडार से निर्मित है। ऐसे में बहुभाषिकता हमारी कमजोरी नहीं बल्कि हमारी विशेषता है।

नई शिक्षा नीति-2020 में स्पष्ट रूप से शिक्षण माध्यम के रूप में भाषा के सवाल को मुख्य रूप से उठाया गया है, जिसके लिए एक उप-अध्याय 'बहुभाषावाद और भाषा की शक्ति' शीर्षक रखा गया है। भारत सरकार द्वारा शिक्षा माध्यम के रूप में भाषा की शक्ति को पहचानते हुए विभिन्न प्रावधान व सुझाव इस शिक्षा नीति में किए गए हैं। इसमें कहा गया कि "छोटे बच्चे अपनी घर की भाषा/ मातृ भाषा में सार्थक अवधारणाओं को अधिक तेजी से सीखते हैं और समझ लेते हैं। घर की भाषा आमतौर पर मातृभाषा या स्थानीय समुदायों द्वारा बोली जाने वाली भाषा है। ३.ऐसे में जहाँ तक संभव हो, कम से कम ग्रेड 5 तक लेकिन बेहतर यह होगा कि यह ग्रेड 8 और उससे आगे तक भी हो, शिक्षा का माध्यम, घर की भाषा/ मातृ भाषा/ स्थानीय भाषा/ क्षेत्रीय भाषा होगी। इसके बाद घर/ स्थानीय भाषा को जहाँ भी संभव हो भाषा के रूप में पढ़ाया जाता रहेगा। सार्वजनिक और निजी दोनों तरह के स्कूल इसकी

अनुपालना करेंगे। इस शिक्षा नीति के तहत कुछ महत्वपूर्ण बातों की तरफ ध्यान दिया गया है, जो इस प्रकार हैं—

- बच्चे द्वारा बोली जाने वाली भाषा और शिक्षण के माध्यम के बीच यदि कोई अंतराल मौजूद होता हो तो उसे समाप्त किया जाएगा।
- विज्ञान सहित सभी विषयों में उच्चतम गुणवत्ता वाली पाठ्य पुस्तकों को मातृ भाषा में उपलब्ध कराया जाएगा।
- भाषा के विकास में त्रिभाषा सूत्र को पुनः शामिल किया गया और कहा गया कि इसमें कम से कम दो भारतीय भाषाएं होंगी।
- संस्कृत, पालि, फ़ारसी, प्राकृत के साथ ही तमिल, तेलुगु, कन्नड़, मलयालम और ओड़िया भाषाओं को भी विकल्प के रूप में शामिल किया जाएगा व पाठ्यक्रम का हिस्सा बनाया जाएगा।

भारत सरकार द्वारा जारी यह नई शिक्षा नीति 2020 भारत की भावी शिक्षा व्यवस्था और राष्ट्र के उन्नयन के लिए मार्ग प्रशस्त करने वाली नीति है। यह नीति यदि ईमानदारी पूर्वक क्रियान्वयन में नहीं लाई जाती है तो यह अपने पूर्व की नीतियों के समान केवल महज दस्तावेज बनकर रह जाएगी। जैसा कि इतिहास के आइने में वर्धा शिक्षा योजना के साथ हुआ था। ऐसे में आवश्यक है कि नई शिक्षा नीति को प्रभावी तरीके से लागू किया जाए। इससे न केवल हमारी भाषाएँ समृद्ध होंगी बल्कि हमारी युवा पीढ़ी भी भाषाई बंधनों से आजाद होकर अपनी मातृभाषा, क्षेत्रीय भाषा व हिंदी के माध्यम से ज्ञान के नए रास्तों को तलाश सकेगी व राष्ट्र के विकास में अपना योगदान दे सकेगी।

### चुनौतियाँ:

समय के साथ अंग्रेजी माध्यम के निजी विद्यालयों में बढ़ते प्रयोग से लोगों का रुझान भी अंग्रेजी माध्यम की तरफ बढ़ा है। मातृभाषा में शिक्षा देना देश के सामने सबसे बड़ी और गंभीर चुनौती है। नई शिक्षा नीति-2020 में मातृभाषा में उच्च शिक्षा को बढ़ावा देने का संकल्प जताया गया। हालांकि आजादी के 75 वर्षों में इस दिशा में बरती गई उदासीनता के कारण जल्द इस पर अमल करना आसान नहीं है। इसके लिए कई स्तरों पर काम करने की जरूरत है—

- उच्च तकनीकी शिक्षण संस्थानों में संचालित ज्यादातर कोर्सों का माध्यम अंग्रेजी होने के कारण ज्यादातर किताबें अंग्रेजी भाषा में ही उपलब्ध हैं, जबकि हिंदी या अन्य

स्थानीय भाषा में युवाओं को पढ़ने को प्रेरित करने के लिए सबसे जरूरी है कि उस भाषा में गुणवत्तायुक्त किताबें यथाशीघ्र उपलब्ध कराने के प्रयास किए जाएं।

- अपनी भाषा में पढ़ाई को प्रोत्साहित करने के लिए किताबें भी तभी सामने आएंगी, जब इस दिशा में शिक्षकों को प्रेरित किया जाएगा। एक सफल शिक्षक के पढ़ाने की सार्थकता तभी होती है, जब छात्र उनकी बात को अच्छी तरह से आत्मसात कर लें और भावी जीवन में उन्हें इसका लाभ मिले। चूंकि तमाम अध्यापक ही पुस्तकों के लेखक भी होते हैं, इसलिए सरकारों और संस्थानों के स्तर पर यदि ऐसे लेखकों को हिंदी में अंग्रेजी के स्तर की या उससे भी अधिक गुणवत्ता वाली सरल-सहज पुस्तकें लिखने के लिए प्रेरित किया जाए, तो इसके अच्छे परिणाम सामने आ सकते हैं और मातृभाषा में शिक्षा प्रदान करने के संकल्प को पूरा करने की दिशा में बढ़ा जा सकेगा।
- हिंदी या अन्य क्षेत्रीय भाषाओं में तकनीकी पढ़ाई की उपलब्धता को लेकर सरकारी और निजी संस्थानों को भी रुचि लेकर पहल करनी होगी, ताकि यह कदम सिर्फ खानापूरी न होकर सही अर्थों में अपनी मंशा के अनुकूल समाज और देशहित में हो सके। इसके लिए उन्हें अपनी इच्छाशक्ति मजबूत करनी होगी। उन्हें समझना होगा कि यदि उनके द्वारा हिंदी या अन्य स्थानीय भाषा में उच्च शिक्षा की उपलब्धता और गुणवत्ता सुनिश्चित की जाती है, इससे स्थानीय विद्यार्थियों को उनकी भाषा में पढ़ने और बढ़ने का अवसर मिलेगा। वे नवाचार और स्टार्टअप के लिए प्रेरित हो सकेंगे। इसलिए शिक्षण संस्थानों को अपने यहां न सिर्फ हिंदी में कोर्स संचालित करने की समुचित पहल करनी होगी, बल्कि इनके प्रति छात्रों का रुझान बढ़ाने के लिए भी आवश्यक प्रयास करने होंगे।

इसमें कोई शक नहीं कि आज हमारे देश के युवा अंग्रेजी में भी किसी से कम नहीं हैं और देश के साथ दुनियाभर में अपनी प्रतिभा से अपनी पहचान बना रहे हैं, देश का नाम रौशन कर रहे हैं, लेकिन यदि नई शिक्षा नीति के अनुरूप मातृभाषा या हिंदी या अन्य क्षेत्रीय भाषाओं में उच्च तकनीकी शिक्षा को बढ़ावा दिया जाता है, तो निश्चिततौर पर विद्यार्थियों की रुचि उच्च शिक्षा में बढ़ेगी। ज्यादा से ज्यादा संख्या में उच्च शिक्षित होने से देश की प्रगति होगी और अर्थव्यवस्था को और अधिक गति मिलेगी। वे नौकरी के साथ-साथ नौकरी उपलब्ध कराने की राह पर भी अग्रसर हो सकेंगे।

मातृभाषा, हिंदी या अन्य क्षेत्रीय भाषा में उच्च तकनीकी शिक्षा उपलब्ध होने की स्थिति में निश्चित रूप से शिक्षा को बढ़ावा मिलेगा। देश के ज्यादा से ज्यादा विद्यार्थियों को उच्च तकनीकी शिक्षा का अपना सपना पूरा करने का अवसर मिल सकेगा।

## 22.

# योग और स्वास्थ्य : विरासत से वैश्विक विकास तक

नम्रता सिंह

शोधार्थिनी, समाजशास्त्र विभाग

मु० मायावती राजकीय महाविद्यालय

बदलापुर बादरपुर, उ०प्र०

डा० सुशीला

असिस्टेन्ट प्रोफेसर

मु० मायावती राजकीय महाविद्यालय

बदलापुर बादरपुर, उ०प्र०

### परिचय —

भारतीय दर्शन की सभी रूढ़िवादी प्रजातियों का एक ही लक्ष्य है, पूर्णता के माध्यम में आत्मा की मुक्ति/विधि योग द्वारा है।

— स्वामी विवेकानन्द ।

योग एक प्राचीन अनुशासन है जो व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावात्मक और आध्यात्मिक भावनाओं में संतुलन और स्वास्थ्य लाने के लिये बनाया गया है। यह भारत में लम्बे समय में लोकप्रिय प्राप्त है जो समाज में तेजी से आम हो गयी है। लोग अर्थ हमारी व्यक्तिगत चेतना का सार्वभौतिक मिलन, जिसे समाधि कहा जाता है। मानव जी की पहली पुस्तक ऋग्वेद, बुद्धिमानों द्वारा योग का है बारे में उल्लेख करती है। जबकि यजुर्वेद हमें उपेक्षा देती है। मानसिक स्वास्थ्य, शरीरिक शक्ति और समृद्धि बढ़ाने के लिए योग का अन्याय करें। योग सम्बन्धी अवधारणाओं को परिपूर्ण है उसके अलावा प्राणायाम और समाधि जैसे योग अपने भगवत गीता में बार-बार आते हैं। प्राचीन भारतीय ऋषियों ने समझा कि राजयोग (आत्मा को भाषा के बन्धन से परमात्मा में मुक्त करने की एकाग्रता की प्रक्रिया) करने के लिये हमेशा एक स्वस्थ शरीर की आवश्यकता होती है। इसलिये उन्होंने “हठ योग” विकसित किया, जिसमें आसन, मुद्रा, प्राणायाम आदि शामिल हैं। “द्वारांडा संहिता” में कहा गया है कि 84 लाख आसन थे जिसमें से 16000 सर्वश्रेष्ठ थे और केवल 300 ही लोकप्रिय हैं। “हठयोग प्रदीपिका” फिर से सभी आसनो को चार बुनियादी वर्गों में विभाजित करता है— सिंघासन, पक्षासन, सिंहासन और वहासन। इसके अलावा आसन दो प्रकार के हो सकते हैं— ध्यानासन एक आसन रीढ़ की हड्डी को मुक्त रखता है और गुरुत्वाकर्षक का केन्द्र प्रजातियों जैसे अन्य भागों में स्थानान्तरित हो जाता है और षष्ठ्यासन स्वरूप शरीर पाने के लिये।

### योग का तात्पर्य —

भारतीय धर्मों में योग संस्कृत शब्द से जिसका अर्थ है जोड़ना या जुड़ना “चेतना को बदलने और कर्म और पुनर्जन्म संसार से मुक्ति (मोक्ष) प्राप्त करने का साधन या तकनीक हो।”

यह एक अभ्यास है जिसके माध्यम से एक आध्यात्मिक साधक प्रयास करता है। आत्मा को परमात्मा (सच्चे स्व या आत्मा ब्राम्हण या “ईश्वर”) के साथ मिलने के लिए उपयुक्त बनाने के लिये प्रकृति को नियंत्रित करने के लिए और ईश्वर के साथ मिलन प्राप्त करने के लिये और इस प्रकार आत्मा

को पुनर्जन्य और मृत्यु के दौर से मुक्ति मिलती है। योग को लोकप्रिय रूप से शारीरिक व्यायाम और श्वान व्यायाम (प्राणायाम) का एक कार्यक्रम माना जाता है।

### योग और स्वास्थ्य –

स्वस्थ शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है। स्व और स्थ, स्व का अर्थ है अपने मन में स्थ का अर्थ है स्थिति अर्थात् स्वयं में स्थिति। स्वास्थ्य के इस व्यापक अर्थ को सिद्ध करने के लिए योग से अधिक समग्र समाधान कुछ और हो नहीं सकता है। व्यास भाव के प्रथम सूत्र में ही योग को समाधान शब्द से कहा गया है। योग समाधि योग और स्वास्थ्य का अत्यंत गहरा और पुरातन सम्बन्ध रहा है जिसे आज के युग में आज जन मानस द्वारा सहजता से समझा भी जा रहा है।

पूरे विश्व में 21 जून को अंतरराष्ट्रीय विश्व योग दिवस के रूप में मनाया इसका प्रमाण है योग योग से किस प्रकार शारीरिक, मानसिक व आत्मिक तीनों स्तर पर मनुष्य को स्वस्थ रखने में सक्षम है। योग के आठ अंगों के अनुष्ठान से हम यह सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं। कोई भी चिकित्सा पद्धति बिना इन आठ अंगों के प्रायोगिक प्रयोग के बिना मानव को सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करने में सर्वथा असमर्थ है। आज नहीं तो कल विश्व के बुद्धिजिवियों को अष्टांग योग की ओर लौटना ही पड़ेगा।

यम-नियम-आसन-प्राणायाम-प्रत्याहार-धारणा- ध्यान और समाधि ये योग के आठ अंग हैं। अष्टांग योग का अनुष्ठान समग्र स्वास्थ्य का साधन है। शारीरिक स्वास्थ्य अष्टांग योग के अनुष्ठान या अभ्यास से व्यक्ति पूर्णतः रोग मुक्त रह सकता है। आज विभिन्न रोगों के अनुसार योगासनों एवं प्रणायामों पर अनुसंधान हो रहा है जिसे आज वैज्ञानिक मन भी स्वीकार कर रहा है। मधुमेह उच्च रक्तचाप, अवसाद के लिये प्रमुख रूप से योग का सहारा लिया जा रहा है। प्रतिदिन के लिए नियमित योगाभ्यास से आज कोई भी व्यक्ति सभी प्रकार जीवन शैली सम्बन्धित रोगों से बच सकता है। शारीरिक स्वास्थ्य रक्षण के लिये जहाँ एक ओर आसनों का प्रचलन बढ़ रहा है वहीं प्राणायाम के माध्यम से भी शरीर को स्वस्थ बनाये रखने के लिए प्रयास हो रहे हैं। योग के माध्यम से लोगों की दिनचर्या भी एक स्वरूप ले रही है। जिसमें ब्रह्म मूर्त में जागरण प्रमुख है। प्राप्त उठने की अच्छी आदत ने लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन लाने प्रारम्भ कर दिये हैं। इसका सबसे बड़ा श्रेय परम पूज्य स्वामी रामदेव जी भी के सात्विक संकल्प को जाता है जिन्होंने यह युग परिवर्तन की ओर अपना सम्पूर्ण सामर्थ्य लगा दिया और आज उसके सार्थक परिणाम हम सबके सामने हैं। इसका एक ओर जहाँ योग को गुफाओं, कन्दराओं तक सीमित कर दिया गया था, ब्रह्ममूर्त में उठने की साधु सन्यासियों का कार्य समझकर उनके भरोसे ही छोड़ दिया था, आज आम जनमानस भी योग और दिनचर्या को लेकर अत्यन्त सजग दिखाई देता है तो सारा श्रेय परम पूज्य स्वामी जी महाराज जी को ही जाता है। योग का यही आन्दोलन नींव बना अंतर्राष्ट्रीय विश्व योग दिवस के लिये भी।

### मानसिक स्वास्थ्य –

मानसिक स्वास्थ्य बिना योगाभ्यास के प्राप्त ही नहीं किया जा सकता है। नियमित योगाभ्यास ध्यान के बिना मानसिक स्वास्थ्य की कल्पना करना भी भयावह है। योग जहाँ एक ओर शरीर के स्तर पर कार्य करता है तो वहीं दूसरी ओर मन पर भी गहराई से प्रभाव डालता है, क्योंकि मन का सीधे

॥ सम्बन्ध हमारे प्राणों से है, प्राणों के संयमित होने से ही मन भी संयमित होना आरम्भ हो जाता है। प्राणायाम का अर्थ ही है कि श्वास के विभिन्न आयामों पर कार्य करना जिससे हमारे जीवन में हुये जीवन के आयाम प्रकट हो सकें। सतत् आसन और प्राणायाम के अभ्यास से शरीर और मन अपने शुद्धतम स्वरूप को प्राप्त हो जाना आरम्भ कर देता है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों एक दूसरे के पूरक हैं। बिना एक के स्वस्थ हुये दूसरे के स्वास्थ्य की कल्पना करना भी आवश्यक है। अतः हमें दोनों स्तर पर आरोग्य के लिए पुरुषार्थ करना आवश्यक है। योग में जप का महत्व भी बताया गया है। तत्त्वपस्तदर्पभावनम्, तस्य वाचकः प्रणवः इन सूत्रों के माध्यम से जप किसका करना है और कैसे करना है यह बताया गया है। अर्थ भावना से किये गये जप से मानसिक शांति मिलती है और वही मानसिक शांति ही मानसिक स्वास्थ्य भी देती है।

### आत्मिक स्वास्थ्य —

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य जब मिलता है तो यह जोड़ ही अत्यधिक स्वास्थ्य बनता है। लेकिन मानसिक स्वास्थ्य नहीं है और हम आत्मिक स्वास्थ्य को पा जाये। वस्तुतः सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिये प्रत्येक स्तर का स्वास्थ्य आवश्यक है। योग शरीर से आरम्भ होकर मन को स्वस्थ करता हुआ आत्मा को उसके स्वरूप में स्थित करता है।

आत्मिक स्वास्थ्य से इतना ही अर्थ है कि आप प्रफुलित हैं, आपके भीतर सेवा भाव है, और दूसरे की खुशी में खुश हो रहे हैं, दया की भावना हिलोरें ले रही है, किसी भी प्रकार की इर्ष्या अवशेष नहीं रही क्लेश कटने लगते हैं आपके जीवन में एकत्व की भावना विकसित हो रही है।

### योग के फायदे —

विभिन्न अध्ययनों द्वारा प्रमाणित हो चुका है कि योग के द्वारा अनेक लाभ प्राप्त किये जा सकते हैं

1. मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार।
2. शरीर के आसन और एलाइनमेंट को ठीक करता है।
3. बेहतर पाचन तंत्र प्रदान करता है।
4. आंतरिक अंगों को मजबूती प्रदान करता है।
5. अस्थमा के उपचार में सहायक होता है।
6. मधुमेह का इलाज करता है।
7. दिल सम्बन्धी समस्याओं का इलाज करने में सहायता करता है।
8. त्वचा को चमकाने में मदद करता है।
9. शक्ति और सहानुभूति को बढ़ावा देता है।
10. एकाग्रता में सुधार।
11. मन और विचार नियन्त्रण में मदद करता है।
12. चिंता, अवसाद और तनाव पर काबू पाने के लिये मन शांत रखता है।
13. वजन घटाने में सहायक है।
14. चोट से संरक्षण करता है।

## योग— विरासत में वैश्विक विकास तक —

युगों में योग —

ऐसी योग विद्या है जो कहती है कि योग उतना ही पुराना है जितना सभ्यता का आरम्भ। इस विद्या में भगवान शिव को प्रथम योगी या आदियोगी कहा गया है। पीढ़ियों से चली आ रही यह कहानी उस समय की बात करती है जब भगवान शिव ने अपने सात शिष्यों को योग सिखाया था। ये सातों शिष्य योग के ज्ञान को दूर-दूर तक फैलाने के लिये अलग-अलग दिशाओं में गये। उनका ज्ञान एशिया, मध्य पूर्व, उत्तरी अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका जैसे क्षेत्रों तक पहुँचा।

हालांकि यह अनुशासन कब शुरू हुआ इसका कोई उचित प्रयास नहीं है। ऐसा माना जाता है कि इसकी उत्पत्ति लगभग 5000 वर्ष पूर्व उत्तरी भारत में हुई थी।

1. पूर्व वैदिक काल — 2700 ईसा पूर्व की सिन्धु सरस्वती घाटी सभ्यता में योग साधना करने वाले लोगों की मुहरें एवं जीवाश्म पाये गये हैं। इससे योग का अभ्यास इतने प्रारम्भिक समय में शुरू होने का संकेत मिला, हालांकि यह अज्ञात अवधि थी।

2. वैदिक काल — योग शब्द का उल्लेख सबसे पहले ऋग्वेद के प्राचीन ग्रन्थ प्राचीन संस्कृत ग्रन्थों में किया गया था जो 1500 ईसा पूर्व का है। इस पुराने पाठ में मुख्य रूप से अनुष्ठानों यंत्रों और गीतों की बात की गई थी जिनका उपयोग वैदिक पुजारी अपने जीवन में करते थे।

बाद में अथर्ववेद (लगभग 900 ईसा पूर्व) में सांस को नियंत्रित करने के महत्व पर जोर दिया गया। हालांकि सटीक युग को इंगित करना मुश्किल है क्योंकि वेदों को मूल रूप से कहानियों और मौखिक रूप से प्रसारित किया गया था।

वैदिक पुजारी आत्म भोग से बचते थे और यज्ञ करते थे। उन्होंने ऐसे आसनों का उपयोग किया जिनके बारे में शोधकर्ताओं का मानना है कि वे अब आधुनिक योग आसनों में विकसित हो गये हो।

3. पूर्व शास्त्रीय काल — योग के इतिहास में इस 2000 वर्ष की अवधि में उपनिषदों की प्रधानता है। वे वैदिक साहित्य के अर्थ समझाते हैं, पंक्तियों के बीच पड़ते हैं और बताते हैं कि शरीर और दिमाग कैसे काम करते हैं। इसके अलावा यह आध्यात्मिक शिक्षाओं की बात करता है। 108 लिखित दस्तावेजों में 20 योग उपनिषद थे। वे विभिन्न योग तकनीकों पर ध्यान केन्द्रित करते हैं जो अभी भी उपयोग की जाती हैं, जैसे प्राणायाम (सांस लेने के व्यायाम), प्रत्याहार (इन्द्रियों को वापस लेना), श्वास के नियम, ध्वनि और पूर्ण शांति में ध्यान। इस समय योग को दो रूपों में विभाजित किया गया कर्म योग और ज्ञान योग।

4. शास्त्री काल — योग का शास्त्रीय काल 500 ईसा पूर्व से 800 ईसवी तक रहा। योग के परिणामस्वरूप शान्तिपूर्ण मन के महत्व को इस अवधि के दौरान सुखियों में रखा गया। इसी काल में योग ने बौद्ध और जैन धर्म में प्रवेश किया। भगवान बुद्ध को योग का अध्ययन करने वाले पहले बौद्ध के रूप में जाना जाता है। बौद्ध साहित्य में ध्यान और योग मुद्राओं पर जोर दिया गया जिससे आत्म ज्ञान प्राप्त करने में मदद मिली।

भगवद गीता भगवान कृष्ण और राजकुमार अर्जुन के बीच बातचीत का 700 श्लोकों का संकलन हो जो धर्म, ज्ञान, योग कर्म योग और भक्ति योग के महत्व को दर्शाता है। इस प्रसिद्ध ग्रंथ में

भगवान कृष्ण कहते हैं कि "समत्वय योग उच्यते" यानि योग एक संतुलित अन्यथा है। योग मनुष्य और प्रकृति के बीच एकता का प्रयास करता है। यह इसे आनन्दमय स्थिति में वापस ले जाता है। योग के जनक महर्षि पतंजलि, पहले योगी थे जिन्होंने अपने ही योग सूत्र में योग के अर्थ और इसके पीछे वास्तविक उद्देश्य को सही मायने में समझा और समझाया। इसे राजयोग कहा गया। वेद व्यास द्वारा योग सूत्र पर पहली टिप्पणी शास्त्रीय काल में लिखी गयी थी। योग दर्शन और सांख्य दर्शन (छह भारतीय दर्शनों में से एक) के बीच गहरे सम्बन्ध का पता लगाया गया और इसके बारे में बात की गई। शास्त्रीय काल में योग संचेतनता के महत्व पर केन्द्रित था। इस काल में योग का विकास हुआ।

5. उत्तर शास्त्रीय काल – उत्तर शास्त्रीय काल 1700 ई0 तक चला। इसने कई योग शिक्षकों के नाम सामने लाये जिन्होंने इस मुनर, सांस्कृतिक कला के विकास की दिशा में काम किया कुछ योगियों में आचार्य त्रयस आदि शंकराचार्य, माधवाचार्य, शमानुजाचार्य, मीराबाई और पुरंदर दास शामिल हैं।

आदि शंकराचार्य ने अपना समय ज्ञान योग और राज योग की निरन्तरता के लिये समर्पित किया। उन्होंने अपने जीवन का एक बड़ा हिस्सा यौगिक सांस्कृतियों के विकास और बदलाव के लिए समर्पित कर दिया। मन से नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिये ध्यान पर भी जोर दिया गया। तुलसीदास और पुरनर दास जैसे अन्य योगियों ने योग विज्ञान पर काम किया। शारीरिक मुद्राओं और श्वान तकनीकों का योग या हठ योग लोकप्रिय हुआ और आज भी व्यापक रूप से प्रसिद्ध है।

6. आधुनिक काल –

स्वामी विवेकानन्द आधुनिक काल में अर्थात् 1700 ई0 से लेकर अब तक योग का प्रसार करने वाले प्रथम योगियों में से एक थे। यह अवधि शारीरिक रूप से मजबूत होने के तरीके के रूप में योग पर केन्द्रित थी।

रमण महर्षि, रामकृष्णपरमहंस, वी0के0 एस अपंगर, के पट्टाभि जोशन, परमहंस योगानंद और विवेकानन्द के हठ योग वेदांत योग और व्यक्ति योग के प्रसार और लोकप्रियता में भूमिका निभाई। सदियों से योग में व्यापक बदलाव आये हैं। इस अवधि में कई लोग इसकी संस्कृति के प्रसार के लिए कई सिरान्त प्रतिपादित करते रहे हैं। लेकिन 21वीं सदी में प्रवेश करते हुए भी योग का सार और आत्मा, मन, शरीर और प्रकृति के साथ एकता की भावना में निहित है।

प्राचीन और आधुनिक योग के बीच अन्तर –

प्राचीन काल में मनुष्य ने योग के वास्तविक सार को समझा। योग का उद्देश्य स्वयं को अपने आस-पास की दुनिया से जोड़ना था। यह सांस लेने और शरीर, आत्मा और मन को मुक्त करने पर केन्द्रित था। हमारे पूर्वजों ने मानसिक स्वच्छता के महत्व को समझा और निष्कर्ष निकाला कि योग के नियमित अभ्यास से शरीर और आत्मा में अनावश्यक प्रदूषक तत्व साफ हो जायेंगे।

हालांकि वर्तमान समय में योग के बताये लाभ फिटनेस, लचीलेपन और शारीरिक विकलांगताओं से छुटकारा पाने तक ही सीमित है। योग की सच्ची भवना जो मन और आत्मा की स्वच्छता में निहित

है हमारे पूर्ववर्तियों की कष्टों में भुला दी गई है।

केवल आसनों की निरन्तर लोकप्रियता के कारण दुनिया के लोगों ने योग के आठ अंगों को पीछे छोड़ दिया है जिनमें से केवल एक ही आसन है। आसन योग की बढ़ती लोकप्रियता के कारण आज के समय में योग केवल शारीरिक फिटनेस और जचीलेपन से जुड़ा हुआ है।

पिछले कुछ वर्षों से, योग जगत में सात भूले हुए अंगों के बारे में बात की जा रही है। सम्पूर्ण योग संस्कृति को फ़ैलाने में मदद करने के इरादे से नये पाठ्यक्रम और कक्षाएँ शुरू हो रही है।

कोविड-19 की शुरुआत ने हममें से प्रत्येक को आराम से बैठने और जीवन के वास्तविक उद्देश्य के बारे में सोचने पर मजबूर कर दिया है। हममें से प्रत्येक ने इनके पीछे के वास्तविक अर्थ पर विचार किया है और सचेत रूप में या नहीं, अपनी जीवनशैली में बदलाव किया है। इस बदलाव को शामिल करने के लिये प्रतिदिन एक निश्चित समय के लिये योग को अपने शेड्यूल में शामिल करने से बेहतर कोई तरीका नहीं है।

निष्कर्ष –

भारत में कई अलग-अलग रीति-रिवाजों और परम्पराओं के बावजूद योग किसी धर्म या जाति का पालन नहीं करता है। यह पूरी तरह से करुणा, धैर्य और सहनशीलता के मूल्यों को अपने भीतर आत्मसात करने पर काम करता है। योग न केवल मन को साफ करने में मदद करता है बल्कि इस दशक की तेज-तर्रार जिंदगी के साथ आने वाली उत्तेजना और तनाव को भी कम करता है। इसका उद्देश्य व्यक्तिगत स्तर पर आत्म साक्षात्कार को प्राप्त करना है।

दुनिया की नजरों में योग समृद्ध हुआ है। योग की शिक्षायें परिचय में फ़ैलती जा रही है और लाखों लोगों के जीवन को रोशन कर रही है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया गया है। योग के प्रसार की दिशा में यह एक सुनहरा कदम है। इस प्राचीन अनुशासन को उचित रूप से मान्यता और महत्व दिया गया है। क्योंकि यह प्रेम, शांति और सार्वभौतिक एकीकरण जैसी भावनाओं के साथ अरबों लोगों को प्रबुद्ध करने का मार्ग प्रशस्त करता है।

संदर्भ ग्रन्थ-सूची

1. विवेकानन्द एस0 राजयोग (34वां प्रभाव) अद्वैत आश्रम 2007 ।
2. मदनमोहन हृदय रोग में योग और आयुर्वेद की भूमिका।
3. एंकरवर्ग जे, वेल्डन जे0 इन 'योग' इन इनसाक्लोपीडिया आफ न्यू एज विलीफ ।  
संपादक- संयुक्त राज्य अमेरिका: हार्वेस्ट हाउस प्रकाशक 1996।
4. चोपड़ा डी इन : योग के सात आध्यात्मिक नियम।  
होवोकेन एन0जे0, सम्पादक- संयुक्त राज्य अमेरिका :  
जान विली एण्ड संस : 2004
5. राज वी0ए0 हिन्दू कनेक्शन : नये युग की जड़ें।  
सेंट लुइस कानकार्डिया पब्लिशिंग हाउस 1994, पेज- 62-86 ।
6. योग और स्वास्थ्य : दृष्टि आई0ए0एस0 ।

23.

## राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान परम्परा की प्रासंगिकता और महत्व

**डॉ. संजीव कुमार,**

अस्सिस्टेंट प्रोफ़ेसर, बी.एड. विभाग,  
कु.मायावती राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय,  
बादलपुर, गौतमबुद्ध नगर

**डॉ. प्रदीप कुमार,**

अस्सिस्टेंट प्रोफ़ेसर, बी.एड. विभाग,  
राजकीय रज़ा पी.जी.कॉलेज, रामपुर

शिक्षा किसी भी राष्ट्र के सामाजिक, सांस्कृतिक और बौद्धिक विकास की आधारशिला होती है। किसी समाज की शिक्षा प्रणाली उस समाज की परंपराओं, मूल्यों और जीवनदृष्टि को प्रतिबिंबित करती है। भारत विश्व की प्राचीनतम सभ्यताओं में से एक है, जिसकी ज्ञान परम्परा अत्यंत समृद्ध और बहुआयामी रही है। भारतीय चिंतन परम्परा में शिक्षा का उद्देश्य केवल जानकारी देना नहीं, बल्कि व्यक्ति के समग्र व्यक्तित्व का विकास करना रहा है।

प्राचीन भारत में शिक्षा के माध्यम से व्यक्ति को बौद्धिक ज्ञान के साथ-साथ नैतिकता, आत्मसंयम, सामाजिक जिम्मेदारी और आध्यात्मिक दृष्टि का विकास करने का अवसर मिलता था। समय के साथ औपनिवेशिक शिक्षा व्यवस्था के प्रभाव से भारतीय शिक्षा प्रणाली में कई परिवर्तन हुए, जिसके परिणामस्वरूप पारंपरिक ज्ञान परम्पराओं का महत्व धीरे-धीरे कम होता गया।

इक्कीसवीं सदी में जब विश्व ज्ञान आधारित समाज की ओर अग्रसर है, तब यह आवश्यक हो गया है कि भारत अपनी प्राचीन ज्ञान परम्परा को आधुनिक शिक्षा के साथ जोड़ते हुए एक संतुलित और समग्र शिक्षा प्रणाली का निर्माण करे। इसी उद्देश्य से भारत सरकार ने राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 लागू की, जिसमें भारतीय ज्ञान परम्परा को शिक्षा के विभिन्न स्तरों पर समाहित करने पर विशेष बल दिया गया है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 का उद्देश्य केवल आधुनिक ज्ञान और तकनीकी दक्षता प्रदान करना नहीं है, बल्कि विद्यार्थियों को उनकी सांस्कृतिक जड़ों से जोड़ना, उनमें नैतिक मूल्यों का विकास करना तथा उन्हें वैश्विक नागरिक बनने के लिए तैयार करना भी है। इस नीति में भारतीय ज्ञान परम्परा को पुनर्स्थापित करने और उसे समकालीन संदर्भों में उपयोगी बनाने की दिशा में महत्वपूर्ण प्रयास किया गया है।

### भारतीय ज्ञान परम्परा की अवधारणा—

भारतीय ज्ञान परम्परा से आशय उस समृद्ध बौद्धिक और सांस्कृतिक विरासत से है, जो हजारों वर्षों में भारतीय समाज के अनुभव, चिंतन और शोध के माध्यम से विकसित हुई है। यह परम्परा केवल धार्मिक या आध्यात्मिक विचारों तक सीमित नहीं है, बल्कि इसमें विज्ञान, गणित, चिकित्सा, दर्शन, कला, साहित्य, भाषा और सामाजिक चिंतन जैसे अनेक क्षेत्रों का ज्ञान सम्मिलित है।

भारतीय ज्ञान प्रणाली का मूल आधार समग्रता और संतुलन है। इसमें मनुष्य, प्रकृति और समाज के बीच संतुलित संबंध स्थापित करने पर विशेष बल दिया गया है। भारतीय चिंतन के अनुसार शिक्षा का उद्देश्य केवल जीविका अर्जन नहीं बल्कि जीवन को सार्थक बनाना है।

प्राचीन भारतीय शिक्षा प्रणाली में गुरुकुल परम्परा का महत्वपूर्ण स्थान था। गुरुकुल में विद्यार्थी केवल पुस्तकीय ज्ञान ही नहीं प्राप्त करते थे, बल्कि अनुशासन, आत्मसंयम, सेवा, सहयोग और नैतिकता जैसे जीवन मूल्यों का भी अभ्यास करते थे।

### भारतीय ज्ञान परम्परा के प्रमुख आयाम निम्नलिखित हैं—

#### 1. दर्शन और आध्यात्मिक चिंतन—

भारतीय दर्शन में जीवन, आत्मा, ब्रह्म और विश्व की प्रकृति से संबंधित गहन चिंतन

मिलता है। सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक, मीमांसा और वेदांत जैसे दर्शन जीवन के विभिन्न पक्षों की व्याख्या करते हैं।

## 2. गणित और खगोलशास्त्र—

प्राचीन भारत में गणित और खगोल विज्ञान का अत्यधिक विकास हुआ। शून्य की अवधारणा, दशमलव प्रणाली तथा ग्रह—नक्षत्रों की गणना से संबंधित महत्वपूर्ण सिद्धांत भारतीय विद्वानों ने विकसित किए।

## 3. चिकित्सा विज्ञान और आयुर्वेद—

आयुर्वेद भारतीय चिकित्सा परम्परा का महत्वपूर्ण अंग है। इसमें स्वास्थ्य को शरीर, मन और आत्मा के संतुलन के रूप में देखा जाता है।

## 4. योग और ध्यान—

योग भारतीय संस्कृति की एक महत्वपूर्ण देन है। यह केवल शारीरिक व्यायाम नहीं बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन की एक वैज्ञानिक पद्धति है।

## 5. भाषा, साहित्य और व्याकरण—

संस्कृत सहित अनेक भारतीय भाषाओं में अत्यंत समृद्ध साहित्य उपलब्ध है। व्याकरण, काव्यशास्त्र और नाट्यशास्त्र जैसी विधाओं का भी व्यापक विकास हुआ।

## 6. कला और संस्कृति—

संगीत, नृत्य, नाटक, चित्रकला और वास्तुकला जैसे क्षेत्रों में भारतीय परम्परा अत्यंत समृद्ध रही है।

इस प्रकार भारतीय ज्ञान परम्परा जीवन के लगभग सभी क्षेत्रों को प्रभावित करती है और मानव जीवन को संतुलित तथा समृद्ध बनाने की दिशा प्रदान करती है।

## राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 : एक परिचय

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भारत की समकालीन शिक्षा प्रणाली में व्यापक सुधार लाने के उद्देश्य से तैयार की गई नीति है। यह नीति 21वीं सदी की आवश्यकताओं को ध्यान में

रखते हुए शिक्षा को अधिक लचीला, बहुविषयक और समावेशी बनाने का प्रयास करती है।

इस नीति का मुख्य उद्देश्य शिक्षा को ऐसी दिशा देना है, जिससे विद्यार्थी ज्ञान के साथ-साथ कौशल, मूल्य और रचनात्मकता का भी विकास कर सकें।

### राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं—

1. सभी के लिए गुणवत्तापूर्ण शिक्षा सुनिश्चित करना
2. शिक्षा को अधिक समावेशी और सुलभ बनाना
3. विद्यार्थियों में रचनात्मक और आलोचनात्मक सोच विकसित करना
4. मातृभाषा और भारतीय भाषाओं को प्रोत्साहन देना
5. अनुसंधान और नवाचार को बढ़ावा देना
6. शिक्षा में भारतीय संस्कृति और मूल्यों का समावेश करना।

इस नीति की एक महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि इसमें भारतीय ज्ञान परम्परा को शिक्षा प्रणाली का अभिन्न अंग बनाने पर विशेष बल दिया गया है।

### राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान परम्परा का समावेश

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 भारतीय ज्ञान परम्परा को आधुनिक शिक्षा से जोड़ने का प्रयास करती है। इसके अंतर्गत कई महत्वपूर्ण पहल किए गए हैं।

#### 1. मातृभाषा और भारतीय भाषाओं का महत्व—

नीति में प्रारंभिक शिक्षा मातृभाषा या स्थानीय भाषा में प्रदान करने की अनुशंसा की गई है। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों की समझ और बौद्धिक विकास को सुदृढ़ करना है।

भारतीय ज्ञान परम्परा का अधिकांश साहित्य भारतीय भाषाओं में उपलब्ध है। इसलिए भाषा के माध्यम से विद्यार्थियों को अपनी सांस्कृतिक विरासत से जोड़ना संभव हो सकेगा।

## 2. पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक विज्ञान का समन्वय—

राष्ट्रीय शिक्षा नीति यह स्वीकार करती है कि पारंपरिक ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के बीच संतुलन स्थापित करना आवश्यक है। उदाहरण के लिए योग, आयुर्वेद और पर्यावरणीय संतुलन से संबंधित भारतीय ज्ञान आज वैश्विक स्तर पर महत्वपूर्ण हो गया है।

## 3. भारतीय संस्कृति और मूल्यों का समावेश—

शिक्षा के माध्यम से विद्यार्थियों में नैतिक मूल्यों, सामाजिक जिम्मेदारी और सांस्कृतिक जागरूकता का विकास करना इस नीति का महत्वपूर्ण लक्ष्य है।

## 4. कला और सांस्कृतिक शिक्षा—

नीति में भारतीय कला, लोकपरम्पराओं और सांस्कृतिक गतिविधियों को शिक्षा के पाठ्यक्रम में शामिल करने पर जोर दिया गया है। इससे विद्यार्थियों में सृजनात्मकता और सांस्कृतिक संवेदनशीलता का विकास होगा।

## 5. अनुसंधान और अध्ययन को प्रोत्साहन—

भारतीय ज्ञान परम्परा से संबंधित विषयों पर अनुसंधान को प्रोत्साहित करने के लिए विश्वविद्यालयों और शोध संस्थानों में विशेष केंद्र स्थापित करने की योजना भी इस नीति में शामिल है।

## वर्तमान समय में भारतीय ज्ञान परम्परा की प्रासंगिकता

आज के वैश्विक और तकनीकी युग में भी भारतीय ज्ञान परम्परा अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसके कई कारण हैं।

### 1. समग्र शिक्षा की अवधारणा—

भारतीय शिक्षा प्रणाली व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक विकास पर बल देती है। यह समग्र दृष्टिकोण आज की शिक्षा प्रणाली के लिए अत्यंत उपयोगी है।

## 2. नैतिक मूल्यों का विकास—

आधुनिक समाज में नैतिक मूल्यों का ह्रास एक गंभीर समस्या बनता जा रहा है। भारतीय ज्ञान परम्परा विद्यार्थियों में सत्य, अहिंसा, करुणा और सहिष्णुता जैसे मूल्यों को विकसित करने में सहायक है।

## 3. पर्यावरणीय संतुलन—

भारतीय संस्कृति में प्रकृति को अत्यंत महत्व दिया गया है। आज जब विश्व पर्यावरण संकट का सामना कर रहा है, तब भारतीय परम्परा हमें प्रकृति के साथ संतुलित जीवन जीने की प्रेरणा देती है।

## 4. मानसिक स्वास्थ्य और संतुलन—

योग और ध्यान जैसी भारतीय पद्धतियाँ मानसिक तनाव को कम करने और जीवन में संतुलन बनाए रखने में सहायक हैं। आज विश्वभर में इनका महत्व बढ़ता जा रहा है।

## 5. सांस्कृतिक पहचान का संरक्षण—

भारतीय ज्ञान परम्परा से जुड़ाव विद्यार्थियों में अपनी सांस्कृतिक पहचान के प्रति गर्व की भावना विकसित करता है।

## भारतीय ज्ञान परम्परा के क्रियान्वयन की चुनौतियाँ

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 में भारतीय ज्ञान परम्परा को महत्व दिया गया है, लेकिन इसके प्रभावी क्रियान्वयन में कुछ चुनौतियाँ भी सामने आती हैं।

1. शिक्षकों का पर्याप्त प्रशिक्षण न होना
2. उपयुक्त पाठ्य सामग्री की कमी
3. पारंपरिक ज्ञान को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रस्तुत करने की आवश्यकता
4. आधुनिक और पारंपरिक ज्ञान के बीच संतुलन स्थापित करना।

इन चुनौतियों का समाधान उचित नीति निर्माण, शिक्षक प्रशिक्षण और अनुसंधान के माध्यम से किया जा सकता है।

## भविष्य की संभावनाएँ

यदि राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के माध्यम से भारतीय ज्ञान परम्परा को प्रभावी रूप से लागू किया जाए तो इससे भारत की शिक्षा प्रणाली अधिक समृद्ध और संतुलित बन सकती है।

भारतीय ज्ञान परम्परा पर आधारित अनुसंधान और नवाचार से न केवल शिक्षा का स्तर ऊँचा होगा, बल्कि भारत वैश्विक ज्ञान समुदाय में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकेगा।

### निष्कर्ष—

भारतीय ज्ञान परम्परा भारत की सांस्कृतिक और बौद्धिक विरासत का महत्वपूर्ण अंग है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 ने इस परम्परा को आधुनिक शिक्षा प्रणाली में पुनः स्थापित करने की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठाया है।

यह नीति आधुनिक विज्ञान और पारंपरिक ज्ञान के समन्वय के माध्यम से ऐसी शिक्षा प्रणाली विकसित करने का प्रयास करती है, जो विद्यार्थियों के समग्र विकास को सुनिश्चित कर सके।

अतः आवश्यक है कि शिक्षा के सभी स्तरों पर भारतीय ज्ञान परम्परा को गंभीरता से लागू किया जाए, ताकि नई पीढ़ी अपनी सांस्कृतिक जड़ों से जुड़ते हुए वैश्विक समाज में सार्थक योगदान दे सके।

### सन्दर्भ सूची:—

1. भारत सरकार, शिक्षा मंत्रालय. (2020). राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020. नई दिल्ली: शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार।
2. शर्मा, आर. एस. (2015). प्राचीन भारत का इतिहास. नई दिल्ली: ओरिएंट ब्लैकस्वान।
3. चतुर्वेदी, रामस्वरूप. (2012). भारतीय संस्कृति और शिक्षा. नई दिल्ली: राजकमल प्रकाशन।
4. द्विवेदी, हजारीप्रसाद. (2010). भारतीय संस्कृति की रूपरेखा. नई दिल्ली: लोकभारती प्रकाशन।

5. उपाध्याय, बलदेव. (2016). भारतीय दर्शन. वाराणसी: चौखम्भा विद्याभवन ।
6. शर्मा, अरविन्द. (2018). भारतीय ज्ञान परम्परा: स्वरूप और महत्व. नई दिल्ली: भारतीय ज्ञानपीठ ।
7. सिंह, नागेन्द्र. (2017). भारतीय शिक्षा का इतिहास. नई दिल्ली: मैकमिलन प्रकाशन ।
8. अग्रवाल, जे. सी. (2014). भारतीय शिक्षा का विकास और समस्याएँ. नई दिल्ली: शिप्रा पब्लिकेशन ।
9. पाण्डेय, राजबली. (2013). हिन्दू संस्कार और भारतीय संस्कृति. वाराणसी: चौखम्भा प्रकाशन ।
10. तिलक, बाल गंगाधर. (पुनर्मुद्रित संस्करण). गीता रहस्य. पुणे: केसरी प्रकाशन ।
11. मिश्रा, विद्यानीवास. (2011). भारतीय ज्ञान परम्परा और आधुनिकता. नई दिल्ली: वाणी प्रकाशन ।

## 24.

### भारतीय परंपराओं के साथ प्राकृतिक संरक्षण

डॉ. स्वैता अग्रवाल

अस्सिस्टेंट प्रोफेसर, गणित विभाग,  
रमाबाई अम्बेडकर राजकीय डिग्री कॉलेज,  
गजरौला, अमरोहा, उ०प्र०

#### 1 इतिहास का परिप्रेक्ष्य

##### वैदिक धरोहर

प्राकृतिक संरक्षण का भारतीय विचार प्राचीन भारतीय ग्रंथों, विशेषकर वेदों, में उद्घाटित हुआ है, जहां प्राकृतिक तत्वों को भगवान के रूप में पूजा गया है। उदाहरण के लिए, ऋग्वेद में विभिन्न प्राकृतिक तत्वों के प्रति भक्ति व्यक्त करने वाले हैं, जिससे मानवों और प्राकृतिक तत्वों के बीच के गहरे संबंध को प्रकट किया जाता है।

##### पवित्र देवरा काड वन

भारत में विभिन्न क्षेत्रों में पाए जाने वाले पवित्र वन, जिन्हें देवताओं या आत्मा को समर्पित किया जाता है, दशकों से भारतीय परंपराओं और प्राकृतिक संरक्षण के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध का प्रतीक बने हैं। इन पवित्र वनों को विशेष माना जाता है और उनका उपयोग न करने का निर्देशन होता है, जिससे विशेष वनस्पति और जीवजंतु का संरक्षण होता है।

## योग और आयुर्वेद

योग और आयुर्वेद, प्राचीन भारतीय शारीरिक और मानसिक बेहतरीनी प्रणालियों का अभ्यास भी प्राकृतिक संरक्षण के साथ मिलते हैं। योग व्यक्तियों को उनके आंतरिक आत्मा और बाहरी दुनिया के साथ जोड़ने की प्रोत्साहना देता है, जिससे प्राकृतिक दुनिया के प्रति गहरा समर्पण किया जाता है।

### 2 प्राकृतिक संरक्षण की मूल भावना

अहिंसा, पर्माकल्चर, और प्राकृतिक संरक्षण की मूल भावना है, जिसका महत्व भारतीय परंपराओं में हमेशा से ही रहा है। इन भावनाओं को समझना महत्वपूर्ण है ताकि व्यक्तियों और समुदायों को प्राकृतिक संरक्षण में उनकी भूमिका को समझ में आ सके।

### 3 धार्मिक विश्वास

#### हिन्दू धर्म

हिन्दू धर्म, भारत का प्रमुख धर्म, ईश्वर और प्राकृतिक तत्वों के बीच का गहरा संबंध दर्शाता है। इसमें प्राकृतिक तत्वों के प्रति अपनी अद्वितीय संवाद के साथ कई देवताओं की पूजा की जाती है, जैसे कि भगवान शिव, जो प्राकृतिक संसाधनों के प्रति संरक्षण को प्रमोट करते हैं।

#### बौद्ध और जैन धर्म

बौद्ध और जैन धर्म, भारत से उत्पन्न दूसरे प्रमुख धर्म हैं, जो सभी जीवों के प्रति दया को महत्व देते हैं। इस लेख में उनके प्राकृतिक संरक्षण के सिद्धांतों और अमूल्य जीवन के प्रति उनके शिक्षाओं और अभ्यासों की चर्चा की गई है, जो उनकी जीवन की पूजा करते हैं।

### 4 परंपरागत ज्ञान

#### परंपरागत पारिस्थितिक ज्ञान

भारत के विभिन्न भूमि समुदायों के पास परंपरागत पारिस्थितिक ज्ञान की एक बड़ी धनी धरोहर है, जिसने प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण में महत्वपूर्ण योगदान किया है। इस खंड में प्राचीन प्रथाओं के इस ज्ञान की महत्वपूर्ण भूमिका को समझाया गया है,

जैसे कि जैविक कृषि और पर्माकल्चर, जो भूमि और इसके संसाधनों के साथ एक सतत सहयोग को महत्व देते हैं।

### वन व्यवस्थापन

प्राकृतिक संरक्षण के एक अन्य महत्वपूर्ण पहलू में, वन व्यवस्थापन एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। भारत के विभिन्न भूमि समुदाय वनों को सुरक्षित और पवित्र मानते हैं, और इनका उपयोग केवल धार्मिक आयोजनों में किया जाता है। इससे वनस्पति और जीवजंतु की रक्षा होती है और इसके साथ ही एक सांस्कृतिक सम्पदा को बचाने का कार्य किया जाता है।

## 5 समकालिक चुनौतियाँ

### शहरीकरण और औद्योगिकीकरण

भारत का तेजी से शहरीकरण और औद्योगिकीकरण प्राकृतिक संसाधनों पर अत्यधिक दबाव डाल रहा है। इस खंड में इन कारकों द्वारा परंपरागत संरक्षण प्रथाओं को प्रभावित होने वाली चुनौतियों पर चर्चा की जाती है और इनके प्रभाव को कम करने के संभावित उपायों का पता लगाया जाता है।

### जलवायु परिवर्तन

जलवायु परिवर्तन एक वैश्विक चिंता है, और भारत इसका कोई अपवाद नहीं है। इस खंड में प्राकृतिक संरक्षण के भारतीय परंपराओं के जलवायु परिवर्तन को दोष पत्रिकरण और सांवादिक

## 6 प्राकृतिक संरक्षण के समर्थक

### पर्यावरण आंदोलन

भारत में पर्यावरण आंदोलनों का महत्वपूर्ण स्थान है, जिनमें चिपको आंदोलन और नर्मदा बचाओ आंदोलन शामिल हैं। ये आंदोलन प्राकृतिक संरक्षण की महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, और इसके साथ ही प्राकृतिक संसाधनों की सुरक्षा के लिए लोगों को जागरूक करते हैं।

## 6 निष्कर्ष

इस पेपर का मुख्य उद्देश्य प्राकृतिक संरक्षण के साथ भारतीय परंपराओं के संबंध को जानने और समझने का है। हमने देखा कि भारतीय परंपराओं और धर्मों ने प्राकृतिक संसाधनों के प्रति अपनी गहरी भावनाओं का साथ दिया है, जो इस देश के प्राकृतिक संरक्षण के प्रयासों को प्रेरित करते हैं।

### संदर्भ:—

- सामाजिक अनुसन्धान, राम आहूजा, रावत प्रकाशन –2021
- भारत की पर्यावरण स्थिति रिपोर्ट – 2023, विज्ञान एवं पर्यावरण केन्द्र
- विलुप्त प्रायः प्रजातियाँ रेड लिस्ट, ज्बछ
- सतत विकास रिपोर्ट— 2023, **SDSN** एवं डबलिन प्रैस
- विश्व जल रिपोर्ट –2023, संयुक्त राष्ट्र जल सम्मेलन
- ऋग्वेद, डा० गंगा सहाय शर्मा, संस्कृति साहित्य प्रकाशन – 2016
- यजुर्वेद, डा० रेखा व्यास, संस्कृत साहित्य प्रकाशन – 2015
- सामवेद, डा० रेखा व्यास, संस्कृत साहित्य प्रकाशन – 2015
- अथर्ववेद, डा० गंगा सहाय शर्मा, संस्कृत साहित्य प्रकाशन – 2015
- उपनिषद, श्री राम शर्मा आचार्य, युग निर्माण योजना – 2005
- मत्स्य पुराण, प० श्री राम शर्मा आचार्य, संस्कृति संस्थान –2002
- सांख्य दर्शन, प० श्री राम शर्मा आचार्य, संस्कृति संस्थान – 2002



**ISO 9001-2015 certified**

कु.मायावती राजकीय महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय,  
बादलपुर, गौतमबुद्ध नगर (उ०प्र०)

College Recognized under section 2 (f) & 12 (b) of UGC

**Published by:**  
Mithila Press, Lakshmi Nagar, New Delhi

**Printed by :**  
K. S. Enterprises, New Delhi