

अष्टांग योग में निहित मूल्यों की स्थापना में शिक्षक की भूमिका

डॉ. कविता शर्मा

संस्कृत विभाग, सह आचार्य, राजकीय महाविद्यालय, रतनगढ़ (चूरु) राजस्थान, भारत

सारांश

शिक्षक एवं शिक्षा का जीवन से गहरा संबंध है। मानव के सामाजिक जीवन एवं व्यक्तित्व विकास का आधार शिक्षा ही है। धार्मिक शिक्षा से व्यक्ति का धार्मिक एवं भौतिक शिक्षा से व्यक्ति के भौतिक व्यक्तित्व का निर्माण होता है। सामाजिक शिक्षा से ही उसका सामाजिकीकरण होता है। भारत की शिक्षा ने विश्व में समानता, स्वतंत्रता तथा भ्रातृत्व का संदेश प्रदान कर 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना का विकास किया है।

मूलशब्द: अष्टांग योग, शिक्षक की भूमिका

प्रस्तावना

वर्तमान में भारत की स्थिति अतीत के विपरीत है। धार्मिक, आध्यात्मिक, सामाजिक एवं नैतिक मूल्यों का समाज में लोप होता जा रहा है। इसका एक बड़ा कारण मानव का भौतिकवाद की ओर बिना परिणाम की परवाह किए दौड़ना है। समाज का दिशानिर्देशक शिक्षक भी इस संक्रमण का शिकार हो चुका है। प्राचीन विद्वानों, संत महात्माओं तथा अनेक शिक्षा सुधारकों जैसे - स्वामी विवेकानन्द, रविन्द्रनाथ टैगोर, महर्षि अरविन्द एवं महात्मा गांधी आदि सभी विचारकों ने कहा कि शिक्षा के द्वारा बालक का न केवल शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और सामाजिक विकास होता है अपितु आध्यात्मिक विकास भी होता है। वास्तव आज आवश्यकता ऐसी शिक्षा प्रणाली विकसित करने की है जिससे बालक का सर्वांगीण विकास हो सके। बालक का यह विकास ही सामाजिक विकास का आधार बनेगा जो राष्ट्र एवं विश्व के विकास का मूल आधार है।

सर्वांगीण विकास एवं मूल्यों की स्थापना में योग एवं योग शिक्षक की विशेष भूमिका हो सकती है। वस्तुतः आध्यात्मिकता के साथ-साथ योग का भौतिक पक्ष की अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है और इसके माध्यम से मानव का सर्वांगीण विकास सम्भव है इन भौतिक एवं आध्यात्मिक पक्षों का उपयोग मूल्यों की स्थापना हेतु शिक्षक शिक्षा के क्षेत्र में प्रभावी ढंग से किया जा सकता है।

योग के विभिन्न मार्गों एवं सम्प्रदायों में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण महर्षि पातंजल प्रणीत अष्टांग योग है। इसमें सरलतापूर्वक संयमित जीवन पद्धति पर प्रकाश डाला गया है जो केवल धार्मिक एवं आध्यात्मिक सीमा में न रह कर आत्मिक, बौद्धिक, मानसिक, शारीरिक, सामाजिक, इत्यादि, जीवन के सभी पक्षों से प्रत्यक्षतः जुड़ा हुआ है। निर्मल, विवेक एवं ज्ञान की प्राप्ति एवं आत्म साक्षात्कार सम्पूर्ण योग साधना का चरमफल है। उचित मार्गदर्शन एवं शिक्षा के द्वारा इस आत्मदर्शन को प्राप्त कर मानव अपने जीवन का परम लक्ष्य प्राप्त कर सकता है।

अष्टांग योग में प्रथम पांच अंगों यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार का भौतिक एवं शिक्षा जगत में अधिक महत्त्वपूर्ण स्थान है। ये अंग योग के आध्यात्मिक पक्ष के आधार का कार्य करते हैं। अन्तिम पालना सामाजिक प्राणियों के लिये सहज नहीं है परन्तु असाध्य भी नहीं है। प्रथम पांच अंगों की पालना तुलनात्मक रूप में सहज एवं सरल है अध्यापक इनका प्रयोग शिक्षा में करते हुए छात्रों के आचरण में स्थापित कर सकता है।

मानव के चित्त से संबंधित अनुशासन के साधनों को अष्टांग योग में प्रथम स्थान दिया गया है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह ये पांच यम के व्रत रूप से पहचाने जाते हैं। 'यम' अष्टांग योग का प्रथम अंग है। छात्रों के जीवन अध्यव्यवसाय, कुण्ठा, हिंसा, अनुशासनहीनता, उपेक्षा, निराशा, असंयम अशांति और छलकपट इत्यादि दुर्गुण बढ़ते जा रहे हैं। इसके मूल में योग के इस प्रथम अंग 'यम' को शिक्षा के क्षेत्र में छात्र एवं

अध्यापक दोनों ही अहिंसक, अस्तेय, सत्यवादी, ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करने वाले तथा अपरिग्रही होंगे। छात्रों से पहले अध्यापक इस हेतु अपने को इस अनुरूप ढालकर, छात्रों के आचरण में इस अनुशासन को स्थापित कर सकते हैं।

मानव देह से संबंधित अनुशासन के साधनों में से पांच साधन शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान (शरणगति) ये पांच 'नियम' हैं। इसमें मानव शरीर की आंतरिक एवं बाह्य शुद्धि के साथ-साथ संयम, जप तप तथा स्वस्थ विचारों से मानसिक शुद्धि की व्यवस्था है। यह शौचाचार की व्यवस्था दिन प्रतिदिन शिथिल हो गयी है। परिणामतः छात्रों का आहार, व्यवहार और विचारों का दूषित होना आज की शिक्षा का अभिशाप बन गया है। इस स्थिति में परिवर्तन हेतु शिक्षक छात्रों को शौच पालन की ओर प्रेरित एवं निर्देशित कर सकता है। मानव को भौतिकवाद एवं तृष्णा से मुक्ति इस "नियम" के पालन से मिल सकती है। शिक्षाजगत एवं समाज में व्याप्त विभिन्न प्रकार की अंशतियों का शमन भी संतोष नियम के पालन से हो सकता है। शिक्षक को तप, चाहिए ताकि वे सत्कर्म के लिए कष्ट सहने, सद्ग्रन्थों का अध्ययन करने तथा परमपिता परमात्मा के प्रति समर्पण भावन रखने वाले अच्छे नागरिक बनें। छात्रों को निर्मल, संतोषी, कठोरपरिश्रमी, अध्ययनशील और ईश्वरभक्त बनने की प्रेरणा इस साधन के माध्यम से प्रदान की जा सकती है।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है एवं यह शरीर ही सभी प्रकार के क्रिया व्यापारों का माध्यम है। अतः इसका स्वस्थ एवं बलिष्ठ होना मानव के सर्वांगीण विकास की प्रथम सीढ़ी है। इस हेतु 'आसन' नामक तीसरा अंग अष्टांग योग में वर्णित है। शिक्षक विभिन्न आसनों के लाभों से आवगत कराते हुए विभिन्न प्रकार की मनोविकृतियाँ मानव में उत्पन्न हो जाती हैं जिनसे बचाव एवं उनका उपचार विभिन्न आसनों के माध्यम से किया जा सकता है। आसनों के अभ्यास से शारीरिक अनुशासन की स्थापना भी होती है। शारीरिक विकास बालक के मानसिक विकास का आधार बनता है।

शारीरिक अनुशासन के लिए यम, नियम और आसन आवश्यक है। शारीरिक अनुशासन के साथ-साथ मानसिक अनुशासन के लिए अष्टांग योग में 'प्राणायाम' के रूप में चौथे अंग का वर्णन किया गया है। छात्रों को प्राणायामक । अभ्यास करवाना चाहिए इससे छात्रों में व्याप्त अशांति दूर करने में सहायता मिलेगी। इसका अभ्यास करवा कर शिक्षक उनके चित्त की चंचलता को दूर कर सकता है। उनके चित्त की स्थिरता का प्रभाव उनके स्वभाव एवं आचरण पर प्रत्यक्षतः पड़ेगा। अध्ययन के समय उनके मन की धारणा शक्ति बढ़ेगी और ज्ञानोपार्जन में भी अभीष्ट सफलता प्राप्त होगी। प्राणायाम के अभ्यास से चित्त की चंचलता पर नियंत्रण किया जा सकता है। साथ ही साधक की इन्द्रियाँ भी शुद्ध हो जाती हैं परन्तु मन तथा इन्द्रियों

की बाह्य वृत्तियाँ इधर-उधर दौड़ती रहती हैं इनको वश में करने के लिए शिक्षक को योग के पांचवें अंग 'प्रत्याहार' का अभ्यास छात्रों को करवाना चाहिए। केवल मन पर नियंत्रण करना ही आवश्यक नहीं, उससे अधिक आवश्यक है इन्द्रियों को वश में करना। जितेन्द्रिय व्यक्ति ही जीवन में सुखी रहता। विषय लोलुप इन्द्रियाँ मनुष्य की शत्रु होती हैं आज शिक्षा के मन्दिरों में भी अशांति, कलह, विद्रोह, हिंसा और अनाचार आदि का तांडव हो रहा है। उनको दूर करने के लिए छात्रों को योग शिक्षान्तर्गत योग के पांचवें अंग प्रत्याहार का अभ्यास कराया जाना चाहिए ताकि छात्र इन्द्रियों पर नियंत्रण रखने वाले बन सकें।

यम, नियम, आसान, प्रणायाम तथा प्रत्याहार इन पांच प्रथम अंगों को अष्टांग योग का बहिरंग संसाधन कहा जाता है। इनके अभ्यासोपरान्त आगामी अन्तरंग साधनों का अभ्यास कराया जाता है। ये अन्तरंग साधन हैं - 'धारणा', ध्यान और 'समाधि'। इन साधनों का प्रत्यक्ष संबंध योग के आध्यात्मिक क्षेत्र से जुड़ा हुआ है। प्राचीनकाल में गुरु इन तीनों का विशेष प्रशिक्षण दिया करते थे। आज के छात्रों में प्रायः यह शिकायत रहती है कि उनका मन अध्ययन में नहीं लगता है।

निष्कर्ष

इस प्रकार की मनः स्थितियों का कारण चित्त की एकाग्रता का अभाव है इन सबको दूर करने के लिए शिक्षकों को प्रयास करना चाहिए कि छात्रों को ध्यान, धारणा एवं समाधि के बारे में अवगत कराएं और उनके चित्त की एकाग्रता के लिए इन साधनों को प्रयोग भी कराया जाए ताकि उनके चित्त का भटकाव दूर हो सके एवं उनके स्वयं का अपने चित्त का अपने चित्त पर नियंत्रण स्थापित हो सके। इसके लिए शिक्षक छात्रों को कायोत्सर्ग एवं ध्यान इत्यादि क्रियाओं का अभ्यास करवा सकता है। इन सब क्रियाओं के प्रभाव जानने हेतु कई शोध कार्य भी हुए हैं जिनके परिणाम भी अनुकूल ही रहे हैं।

संदर्भ ग्रंथ

1. योग-दर्शन (गीताप्रेस, गोरखपुर)
2. योग दर्शन (डॉ. विनोद प्रसाद नौटियाल)
3. अष्टांग योग कला (योगाचार्य सी. बी. सिंह)
4. योग-सूत्र-भाष्यम् (डॉ. वेदव्रत आलोक)