

## 27.0 भारतीय ज्ञान परंपरा और योग

- भारती रावत, शोध छात्रा, शिक्षाशास्त्र विभाग, लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ।  
Email: [bhartirawat578@gmail.com](mailto:bhartirawat578@gmail.com)
- डॉ मंजुल त्रिवेदी (corresponding author) सहायक प्रोफेसर, शिक्षाशास्त्र विभाग, बी.एस.एन.वी.पी.जी. कालेज, लखनऊ

### शोध-सार

भारतीय ज्ञान परंपरा की जड़ें हजारों वर्ष पुरानी हैं। यह सनातन ज्ञान परम्परा विश्व की समृद्ध परंपराओं में से एक है। भारत की इसी समृद्ध ज्ञान परंपरा ने संपूर्ण विश्व को अनेक पद्धतियों, सिद्धान्तों एवं अविष्कारों के माध्यम से सम्पूर्ण विश्व का पथ-प्रदर्शन किया है। जिस ज्ञान तक आधुनिक विज्ञान एक लंबी प्रक्रिया को पूर्ण करके अब प्राप्त कर पाया है वह ज्ञान हमारे ग्रन्थों में हजारों वर्ष पूर्व ही वर्णित है। यह भारतीय ज्ञान परम्परा का महात्म्य है। इस समृद्ध परंपरा के अंतर्गत वेद, वेदांत, उपनिषद्, पुराण एवं विभिन्न दार्शनिक प्रणालियाँ सम्मिलित हैं, जिसमें योग का अद्वितीय स्थान है। योग सिर्फ भारत में ही नहीं अपितु विदेशों में भी प्रख्यात है। योग ज्ञान की भाँति सिर्फ बौद्धिक विकास ही नहीं अपितु शारीरिक विकास के साथ-साथ मनुष्य का आध्यात्मिक विकास भी करता है। योग के माध्यम से मनुष्य अपने मन, शरीर और आत्मा में समन्वय विकसित करके, उसे एकाग्र बनाता है, जिससे वह अधिक ज्ञान अर्जित कर सकता है और जीवन के अंतिम लक्ष्य (मोक्ष) को प्राप्त करता है। योग दर्शन में मोक्ष को प्राप्त करने के लिए अष्टांग योग की बात कही गई है। इस शोध पत्र के अध्ययन हेतु साहित्य समीक्षा और विषयवस्तु विश्लेषण विधि का प्रयोग किया गया है। प्रस्तुत शोध पत्र में भारतीय ज्ञान परंपरा के मूल तत्व व योग की महत्ता का अध्ययन किया गया है। इसके साथ ही योग की अवधारणाओं, सिद्धांत और वर्तमान समय में इसकी प्रासंगिकता का अध्ययन भी प्रस्तुत है।

**मुख्य शब्द-** भारतीय ज्ञान परम्परा, योग, अष्टांग योग।

### प्रस्तावना

भारतीय ज्ञान परंपरा को भारतीय ज्ञान प्रणाली के नाम से भी जाना जाता है। यह ज्ञान परम्परा प्राचीनतम एवं गौरवमयी होने के साथ-साथ ज्ञान का अथाह भंडार भी है। इस ज्ञान के भंडार का मुख्य स्रोत वेद, उपनिषद्, सांख्य, योग, पौराणिक ग्रंथ आदि हैं। इन सभी स्रोतों ने भारतीय समाज के विभिन्न पहलुओं के साथ ही वैश्विक मानवता को भी कहीं न कहीं प्रभावित जरूर किया है। भारतीय ज्ञान परंपरा को अगर किसी ने सबसे ज्यादा प्रभावित किया है तो वह है योग। मनोविज्ञान का मानना है कि मनुष्य के मस्तिष्क का केवल दसवाँ भाग ही उपयोग होता है तथा शेष मस्तिष्क का सुप्त भाग योग द्वारा ही सक्रिय होता है। योग के निरंतर अभ्यास से मानसिक शक्तियाँ विकसित होती हैं। (तोमर, 2000)

योग का इतिहास पूर्व वैदिक काल से शुरू हुआ। यह माना जाता है कि योग की शुरुआत अदियोगी/ भगवान शिव द्वारा हुई थी। उसके पश्चात वैदिक काल में सर्वप्रथम ऋग्वेद ने 'योग' शब्द का उल्लेख किया। बाद में पूर्व शास्त्रीय काल आया, जिसमें लगभग 200 उपनिषद्, एक भगवद्गीता (500 ई. पूर्व), जैन धर्म (1200 ई. पूर्व) एवं बौद्ध धर्म आते हैं। इन सभी ने योग का उल्लेख अपने ग्रंथों में किया है। भगवद्गीता में मुख्य रूप से कर्म योग (निष्काम कर्म और सेवा के माध्यम से मोक्ष प्राप्ति का मार्ग), ज्ञान योग (आत्मा और परमात्मा के सत्य को पहचानने के मार्ग) और भक्ति योग (ईश्वर के प्रति भक्ति, प्रेम, और समर्पण) का उल्लेख मिलता है। योग को बौद्ध धर्म में सबसे पहले भगवान बुद्ध द्वारा अध्ययन किया गया, इन्होंने ध्यान एवं आसनों पर बल दिया। परन्तु यह सब ग्रन्थ योग के लिए पूर्ण नहीं थे। योग का पूर्ण ग्रन्थ पतंजलि का योगसूत्र है। इसमें योग को सुव्यवस्थित रूप में परिभाषित किया गया है। पतंजलि में अष्टांग मार्ग की भी बात कही गई है। 800 ईसवी - 1700 ईसवी में कुछ महान व्यक्ति जैसे- आदि शंकराचार्य, रामानुजाचार्य और माधवाचार्य के उपदेश इस अवधि के दौरान प्रमुख थे। इस अवधि के दौरान मत्स्येंद्र नाथ, गोरख नाथ, गौरांगी नाथ आदि द्वारा हठ योग को लोकप्रिय बनाया गया। 1700-1900 ईसवी को आधुनिक काल की अवधि मानी जाती है, इस

अवधि में विभिन्न योगाचार्यों जैसे- रमन महर्षि, रामकृष्ण परमहंस, विवेकानंद, परमहंस योगानंद, आदि का राज योग के विकास में अहम भूमिका है। इस अवधि में स्वामी विवेकानंद द्वारा राज योग(1986) नामक पुस्तक लिखी गई तथा साथ ही साथ हठ योग का भी वृहद रूप से विस्तार हुआ। जिसके पश्चात् योग सिर्फ शारीरिक क्रियाओं तक सीमित न होके, आत्म-ज्ञान और परमात्मा के मिलन का माध्यम बना। पश्चिमी देशों में "योग" को हठयोग के आधुनिक रूप में लिया जाता है जिसमें शारीरिक मजबूती तथा मानसिक स्वास्थ्य की प्रविधि की प्रधानता है। ये प्रविधियां मुख्यतः आसनों पर आधारित हैं जबकि परम्परागत योग 'ध्यान' पर केन्द्रित है, जिसका मुख्य उद्देश्य मनुष्य को सांसारिक मोह से मुक्ति (मोक्ष) दिलाने का प्रयास करना है।

### शोध प्रश्न

1. भारतीय ज्ञान परंपरा से क्या आशय है तथा योग का इसमें क्या योगदान है ?
2. योग कैसे जीवन के अंतिम लक्ष्य तक पहुंचाता है तथा इसकी वर्तमान प्रासंगिकता क्या है?

### शोध का उद्देश्य

1. भारतीय ज्ञान परंपरा और योग को समझना।
2. भारतीय ज्ञान परंपरा और योग के अवधारणाओं एवं सिद्धांतों का अध्ययन करना।
3. योग की वर्तमान प्रासंगिकता को परिलक्षित करना।

### शोध प्रविधि

इस शोध पत्र को साहित्य समीक्षा और विषयवस्तु विश्लेषण विधि द्वारा लिखा गया है। जिसके लिए भारतीय ज्ञान परंपरा एवं योग से संबंधित विभिन्न पत्रिकाओं, लेख, पुस्तक एवं वेबसाइट का विश्लेषण किया गया है।

### भारतीय ज्ञान परंपरा एवं योग

भारतीय ज्ञान परंपरा का अभिन्न अंग योग है। योग शब्द की उत्पत्ति 'युज्' धातु से हुई है, 'युज्' से अभिप्राय जोड़ना/संगम अर्थात् आत्मा का परमात्मा से मिलना है। योग के माध्यम से मनुष्य अपने मन को शांत कर सकता है।

### पतंजलि के योग सूत्र में "योगश्चित्तवृत्ति निरोध"

अर्थात् योग द्वारा मन की वृत्तियों को नियंत्रित किया जा सकता है। यहाँ 'वृत्ति' से आशय विचार एवं भावनाओं से है तथा 'निरोध' का मतलब नियंत्रण एवं रोकने से है। योग का उद्देश्य मन में उत्पन्न हो रहे चंचल विचारों और भावनाओं को शांत करना तथा उनमें आत्म-नियंत्रण विकसित करना है, जिससे व्यक्ति 'स्व' का अनुभव कर सके और जीवन के अंतिम लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त कर सके। अध्यात्म की प्राप्ति के लिए योग ने श्रवण, मनन और निदिध्यासन अर्थात् समाधि का मार्ग बताया है। आत्मदर्शन के लिए समाधि ही परम लक्ष्य है। योग के अनुकरण से काम, मोह, क्रोध, लालसा, अहंकार व घृणा का नाश हो जाता है।

वेदों और उपनिषदों में भी योग का उल्लेख मिलता है परन्तु इसे सुव्यवस्थित पतंजलि द्वारा किया गया। पतंजलि योगसूत्र में योग के आठ अंग (अष्टांग योग) का उल्लेख हुआ है: यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि। इन सभी अंगों से मिलकर एक समग्र साधना की प्रक्रिया बनती है, जिससे आत्मा की शुद्धि और मानसिक शांति प्राप्त होती है। योग का उद्देश्य शरीर, मन, और आत्मा के मध्य परस्पर संतुलन स्थापित करना है।

**योग के प्रकार:** भारतीय ज्ञान परंपरा में योग के विभिन्न प्रकार हैं, जिनमें से कुछ मुख्य योग का उल्लेख किया जा रहा है, यह सभी मनुष्य कि आत्म-साक्षात्कार को प्राप्त करने में सहायता करते हैं -

**राजयोग:** पतंजलि में राजयोग को 'शाही मार्ग' व 'योग का राजा' माना जाता क्योंकि यह मानसिक और आत्मिक विकास का सबसे ऊँचा मार्ग है। इसमें व्यक्ति आत्म-साक्षात्कार की अवस्था में पहुँचता है, जहाँ मन पूरी तरह से शांत हो जाता है और आत्मा

का अनुभव होता है। इसमें आत्म-साक्षात्कार एवं मोक्ष को प्राप्त करने के लिए अनुशासन, ध्यान और समाधि को अपनाना पड़ता है।

यह योग पतंजलि के योग सूत्र में वर्णित अष्टांग योग की बात करता है। यह अष्टांग योग- यम (नैतिकसिद्धांत- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह), नियम (आत्म-अनुशासन- शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर-प्रणिधान), आसन (शारीरिक अभ्यास), प्राणायाम (श्वास-नियंत्रण), प्रत्याहार (इंद्रियों का नियंत्रण), धारणा (किसी एक बिंदु पर ध्यान केन्द्रित करना), ध्यान (एकाग्रता), और समाधि (ईश्वर के साथ मिलन/ आत्म-साक्षात्कार या मोक्ष) मनुष्य के उनके आध्यात्मिक यात्रा में मार्गदर्शन का कार्य करते हैं।

1. **भक्तियोग:** यह योग ईश्वर के प्रति समर्पण पर आधारित है। इस योग के माध्यम से मनुष्य पूर्ण रूप से अपने मन, वचन एवं कर्मों को ईश्वर को समर्पित करने के लिए प्रेरित होता है तथा मनुष्य अपने प्रेम, श्रद्धा और भक्ति द्वारा आध्यात्मिकता का अनुभव करता है।
2. **ज्ञानयोग:** इस योग द्वारा मनुष्य के अज्ञान को नष्ट करके उसे आत्मज्ञान- से अवगत कराया जाता है। इस योग में मोक्ष की प्राप्ति के लिए मनुष्य को तर्क, विवेक, और आत्मचिन्तन करना पड़ता है।
3. **कर्मयोग:** यह योग मनुष्य को बिना फल की इच्छा किये कर्म करने को प्रेरित करता है। यह योग अपनी इच्छाओं को त्यागकर कर्तव्यों का पालन करने पर बल देता है, जिसके माध्यम से मनुष्य सांसारिक जीवन में रहने के बावजूद भी जीवन के अंतिम लक्ष्य मोक्ष तथा आत्मसाक्षरता को प्राप्त कर सकता है।-

#### हठ योग: पश्चिम में प्रचलित योग

हठ का शाब्दिक अर्थ है- ह- सूर्य तथा ठ- चन्द्र अर्थात् सूर्य और चन्द्र की समान अवस्था हठयोग कहलाती है। हठ योग, पतंजलि के योग सूत्रों में उल्लिखित अष्टांग प्रणाली का एक हिस्सा है, जिसमें शारीरिक मुद्राओं (आसन) और सांस नियंत्रण (प्राणायाम) पर जोर दिया जाता है। इसका उद्देश्य शरीर और मन की ऊर्जाओं को संतुलित करके मनुष्य को ध्यान और आत्म-साक्षात्कार की उच्च अवस्थाओं के लिए तैयार करना है। हठ योग की कक्षाओं में अक्सर आसन और प्राणायाम का संयोजन शामिल होता है, जो शरीर को लचीला और तनाव में कमी को बढ़ावा देता है।

#### भारतीय ज्ञान परंपरा और योग के प्रमुख सिद्धांत:

1. **आध्यात्मिकता और आत्म-ज्ञान:** आत्म-ज्ञान प्राप्त करना और मोक्ष (आत्म-साक्षरता) की ओर अग्रसर होना ही भारतीय ज्ञान परंपरा का मूल उद्देश्य है तथा योग वह साधन है, जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने आंतरिक आत्मा के वास्तविक स्वरूप को पहचाने का प्रयास करता है।
2. **प्रकृति और मानव का संबंध:** भारतीय ज्ञान परंपरा में प्रकृति में मौजूद हर एक तत्व, चाहे अग्नि, पृथ्वी, जल, वायु या आकाश क्यों न हो, उसे ब्रह्मा का रूप माना गया है और योग के माध्यम से मनुष्य स्वयं को ब्रह्मा के साथ जोड़ लेता है और यह मनुष्य को प्रकृति के साथ एक संतुलनस्थापित करने के लिए प्रेरित करता है, जिससे मनुष्य अपना जीवन सुख एवं शांति से व्यतीत कर पाये।
3. **समग्रता का सिद्धांत:** भारतीय ज्ञान परंपरा में “**वसुधैव कुटुम्बकम्**” की बात कही गई है अर्थात् समस्त पृथ्वी को एक परिवार के रूप में माना गया है, इसमें मनुष्य सभी के प्रति सामान दृष्टिकोण रखे, फिर चाहे वह कोई जीव हो या प्राणी। योग यह सिखाता है कि सभी तत्वों(शरीर, मन व आत्मा) को समग्रता के रूप में देखा जाये और योग द्वारा इसी समग्रता का अभ्यास करके मनुष्य अपने शरीर, मन, और आत्मा को एक साथ जोड़ा सकता है। जिससे वह “**वसुधैव कुटुम्बकम्**” की भावना को बिना किसी भेदभाव के अपना सकता है।

4. **ध्यान और मन की शांति:** भारतीय ज्ञान परंपरा में ध्यान को वह साधन माना गया है जिसके माध्यम से मनुष्य के आत्मा का मिलन परमात्मा से होता है। इसके द्वारा व्यक्ति अज्ञान से ज्ञान प्राप्ति और मोक्ष तक जाता है तथा योग में ध्यान का निरंतर अभ्यास व्यक्ति के मन को शांत एवं स्थिर करता है। उसके मन को विचलित नहीं होने देता है। योग द्वारा मनुष्य के जीवन में संतुलन एवं सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है।

#### योग के लाभ:

1. **शारीरिक लाभ:** योग के नियमित अभ्यास से मनुष्य शारीरिक रूप से स्वस्थ रहता है। योग मनुष्य के शरीर को लचीला, मांसपेशियों को मजबूत और श्वसन क्षमता में वृद्धि करता है। योग के माध्यम से मनुष्य के शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और उसे कई शारीरिक बीमारियों से राहत मिलती है।

2. **मानसिक लाभ:** योग द्वारा किये गये ध्यान और प्राणायाम के निरंतर अभ्यास से मन को सुकून मिलता है। योग द्वारा मनुष्य का मस्तिष्क अवसाद, चिंता, और मानसिक तनाव से दूर रहता है तथा इससे मनुष्य आसानी से अपने मन को नियंत्रित कर लेता है।

3. **सामाजिक लाभ:** योग के निरंतर अभ्यास से मनुष्य अपने जीवन में अनुशासन, संयम, और सहयोग की भावना को सीखता है, जिससे व्यक्ति दूसरों की बातों को धैर्यपूर्वक सुनता एवं समझता है और समाज में एकता का विकास करता है।

#### आधुनिक युग में भारतीय ज्ञान परंपरा और योग की प्रासंगिकता:

आज के परिदृश्य में, तकनीकी और व्यस्त जीवनशैली के कारण मनुष्य तनाव, स्वास्थ्य व मानसिक अस्थिरता से ग्रस्त है। जिसके समाधान हेतु भारतीय ज्ञान परंपरा और योग की प्रासंगिकता अत्यधिक बढ़ गई है। भारतीय ज्ञान परंपरा और योग वह साधन है, जिसके माध्यम से व्यक्ति न केवल शारीरिक व मानसिक तनाव से मुक्त होता है बल्कि आध्यात्मिक की ओर भी अग्रसर होता है। इसके माध्यम से व्यक्ति अपने जीवन की जटिलताओं को भी दूर कर सकता है। यह सिर्फ भारत में ही नहीं अपितु विश्वभर में भी अपनाया जाने लगा है। प्रतिवर्ष 21 जून को विश्वभर में 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में मनाया जाता है, यह योग की लोकप्रियता का प्रमाण है। योग के माध्यम से व्यक्ति अपने मन में चल रहे भावनाओं को आसानी से नियंत्रित कर सकता है तथा इसके माध्यम से व्यक्ति स्वयं को तनावपूर्ण कार्यों से मुक्ति, मानसिक शांति और एक स्वस्थ जीवन प्राप्त कर सकता है। भारतीय ज्ञान परंपरा द्वारा आधुनिक समाज को विभिन्न मार्ग प्रदान किये गये हैं फिर चाहे वह व्यक्तिगत विकास हो, आत्म-शुद्धि हो या फिर सांस्कृतिक समृद्धि हो। वर्तमान समय में कई शैक्षणिक संस्थानों व चिकित्सा केंद्रों में योग को एक आवश्यक पाठ्यक्रम के रूप में सम्मिलित किया जा रहा है। जिसमें सभी योग की अवस्थाओं में से हठ योग मुख्यतः प्रचलित है, परन्तु आवश्यकता है कि हठ योग के साथ-साथ ध्यान योग को भी प्रयोग में लिया जाये, जिससे मनुष्य अपनी विवेक-शक्ति को बनाये रखे एवं उत्तेजित न हो क्योंकि बिना ध्यान के कोई भी बौद्धिक तर्क या उपदेश व्यक्ति के व्यवहार में परिवर्तन नहीं ला सकता। प्राचीन योग विद्या की पद्धति ही इसका सही समाधान है। योग में आसन, प्राणायाम एवं ध्यान के निरंतर उत्तेजित नाड़ी केन्द्र संतुलित एवं आंतरिक शांति की ओर ले जाती है और व्यक्ति को स्व को जानने में मदद मिलती है। (तोमर, 2000)

#### निष्कर्ष

भारतीय ज्ञान परंपरा और योग मानव जाति के उत्थान के लिए एक समृद्ध सम्पदा हैं। यह सम्पदा न केवल भारतीय समाज को, बल्कि सम्पूर्ण विश्व के मानव जाति को आत्मिक ज्ञान, मानसिक शांति, और आध्यात्मिक उन्नति के लिए प्रेरित करती है। योग द्वारा व्यक्ति अपने शरीर, मन, और आत्मा को आसानी से संतुलित कर सकता है और जीवन के उद्देश्यों के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित कर सकता है। यह केवल व्यक्तिगत सुधार तक ही सीमित नहीं है अपितु समग्र रूप से समाज एवं विश्व में शांति एवं समृद्धि लाने का एक जरिया है। समाज को आवश्यकता है कि वह हठ योग तथा ध्यानयोग दोनों का प्रयोग करे जिससे व्यक्ति स्व को पहचान सके। अगर मनुष्य भारतीय ज्ञान परंपरा और योग के सिद्धांतों को अपने जीवन में अमल करे तो वह शारीरिक

,मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से उन्नत जीवन व्यतीत कर सकता है। वर्तमान समय में भारतीय ज्ञान परंपरा और योग एक अद्वितीय धरोहर है जिसका संरक्षण एवं प्रचार-प्रसार अत्यंत आवश्यक है जिससे भविष्य की पीढ़ियाँ भी इस का लाभ उठा सकें।

सन्दर्भ

पतंजलि योग सूत्र 1/2

तोमर, ल. (2000). प्राचीन भारतीय शिक्षा-पद्धति. सुरुचि प्रकाशन.

योग का इतिहास - वैदिक, पूर्व-शास्त्रीय, शास्त्रीय, उत्तर-शास्त्रीय और आधुनिक योग. मेडइंडिया. 29 अक्टूबर, 2024 को <https://www.medindia.net/health/yoga/history-vedic-yoga.htm> से प्राप्त किया।

राजन, स. (2019). योग व फिट इंडिया मूवमेंट. थिंक इंडिया जर्नल, 22(8), 50-56. <https://thinkindiaquarterly.org/index.php/think-india/article/view/10797>.

योग. (2024, दिसंबर 1). विकिपीडिया में. <https://hi.wikipedia.org/%E0%A4%AF%E0%A5%8B%E0%A4%97>.

द्विवेदी, सं. (2021, जून 21). योग ने भारतीय ज्ञान परंपरा को वैश्विक पटल पर स्थापित किया है. प्रभा साक्षी. <https://www.prabhasakshi.com/yoga-has-established-indian-knowledge-tradition-on-the-global-stage>.

किरन. (2019). योग दर्शन में अष्टांग योग की प्रासंगिकता. थिंक इंडिया जर्नल, 22(8), 57-60. <https://thinkindiaquarterly.org/index.php/think-india/article/view/10798>.

गुप्ता, पी. (2023). योग विज्ञान, धर्म एवं संस्कृति में अंतः सम्बन्ध. एजीपीई द रॉयल गोंडवाना रिसर्च जर्नल ऑफ़ हिस्ट्री, साइंस, इकोनॉमिक, पॉलिटिकल एंड सोशल साइंस, 4(7), 72-76. <https://www.agpegondwanajournal.co.in/article/view/296>.

एक्सप्लोरिंग द पाथवेज़ ऑफ़ योगा: अनवेलिंग द फोर टाइप्स इन द भगवद् गीता. (एन.डी.). कार्ला योगा. <https://www.carla-yoga.com/exploring-the-pathways-of-yoga-unveiling-the-four-types-in-the-bhagavad-gita>.