

# “स्वामी विवेकानंद जी का शिक्षा में योग दर्शन”

दीपा गुप्ता\*

शोधार्थी मंगलायतन यूनिवर्सिटी अलीगढ़, यू.पी.

[deepagupta210@gmail.com](mailto:deepagupta210@gmail.com)

## सारांश

युग दृष्टा स्वामी विवेकानंद जी का प्राणवान जीवन युगों युगों तक समस्त मानव को याद रहेगा। उनके कार्यों की उत्कृष्ट संस्कृति विश्व क्षितिज पर उदित होती हुई नजर आ रही है। हमारा वेदांत विचार सामर्थ्य भारत की सीमाओं के पटल से उठकर उस पर जाकर वैश्विक स्तर पर अपना पावनकारी प्रभाव फैला रहा है। विवेकानंद यह सारी घटनाओं के भावी साक्षी व दृष्टा है। आज के स्वाधीन भारत और समग्र मानव जीवन के प्राण प्रश्न का उत्तर स्वामी जी के जीवन दर्शन और साहित्य से मिलता है। प्रत्येक व्यक्ति के आंतरिक विकास के लिए उनका जीवन एक दर्शन रहेगा। विवेकानंद का योग दर्शन मानवता की जीवन ज्योति बना रहेगा। योग द्वारा स्वस्थ मनुष्य का निर्माण व स्वस्थ युवाओं द्वारा स्वस्थ आध्यात्मिक तथा सशक्त राष्ट्र का निर्माण को महत्व दिया। युगपुरुष स्वामी जी ने देशजन को निर्भयता का जीवन मंत्र दिया है। देश प्रेम और धर्म ही विवेकानंद जी का बलिदान था। स्वामी जी के अपूर्व आध्यात्मिक विचार निर्विकल्प समाधि पर उदित हुई है। योग के संबंध में उन्होंने एक बार गहराई से कहा था यह सब मन को कंपन की उच्च स्थिति में लाना योग में एक शब्द है "समाधि में शामिल है"। योग शाश्वत ईश्वर और दिव्यता की ओर ले जाने वाला मार्ग है वास्तव में योग को एक अलग रूप देने और लोगों को धार्मिक और आध्यात्मिक जीवन जीने में मदद करने में स्वामी विवेकानंद जी का योगदान रहा है। एकाग्रता समग्र ज्ञान का सार है योग द्वारा इंद्रिय मन और इच्छा को नियंत्रित व अशोधित किया जा सकता है। योग का अंतिम उद्देश्य ईश्वर को महसूस करना और दिव्य आत्मा के प्रकाश में चमकना है। विवेकानंद जी भारत के एक देशभक्त सन्यासी के रूप में माने जाते हैं।

**प्रमुख शब्द:** कर्मयोग, भक्तियोग, राजयोग, ज्ञानयोग, शिक्षा और योग।

## (1) प्रस्तावना:

महायोगी स्वामी विवेकानंद की योग साधना में योग विद्या के विभिन्न आयामों का समन्वय में है ज्ञान कर्म और भक्ति की त्रिवेणी उनके व्यक्तित्व से अविरल प्रवाहित होती है। और राजयोग की पराकाष्ठा उनके जीवन को सूर्य की भांति दीप्तिमान बनाती है। आधुनिक युग में स्वामी जी के बहुआयामी योग व्यक्तित्व एवं योग साधनाओं की विरासत योग को जानने समझने अपनाने के लिए प्रयासरत लोग लोगों के लिए अत्यंत उपयोगी एवं ज्ञानवर्धक है। अंतर्गत व्यक्ति समाज व विश्व की सामाजिक समस्याओं एवं उनके समाधान में योग की भूमिका का विवेचन करते हुए स्वामी विवेकानंद के योग दृष्टिकोण को प्रस्तुत किया गया है। आज व्यक्ति का जीवन आर्थिक सामाजिक और मानसिक समस्याओं से घिरा हुआ है। समाज में भी सभ्य कहा जाने वाला वर्ग घोर नासमझी और अंध मान्यताओं संकीर्णताओं में उलझा पड़ा है। विश्व में हिंसा, अपराध, भ्रष्टाचार, आतंकवाद की समस्याएं निरंतर बढ़ रही हैं। उनके समाधान हेतु स्वामी जी के विचारों में मूल मंत्र त्याग, सेवा और मानव कल्याण की भावना का आलंबन है। स्वामी जी की मान्यता में अहम ब्रह्मस्मि की सच्ची धारणा संपूर्ण मानव जाति को अखंडता का आधार प्रदान करती है। और इसी ऋषि सूत्र में समस्त समस्याओं का समाधान निहित है। आध्यात्मिक दृष्टि से योग का अर्थ जीवात्मा तथा परमात्मा के मिलन से है। योग की अनेक धाराएं हैं। इनमें भी मंत्र योग, हठयोग, लययोग, और राजयोग को अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। स्वामी विवेकानंद ने योग की इन विशिष्ट परंपराओं को विश्व के समक्ष व्यावहारिक ढंग से प्रस्तुत किया। उन्होंने राजयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग आदि योग प्रणालियों के द्वारा जन सामान्य एवं युवाओं में आध्यात्मिक एवं योग के प्रति समर्पण की भावना को उत्प्रेरित किया। कर्मयोग की विविध आयामों पर स्वामी विवेकानंद जी की कर्मयोग साधना के महत्व की विवेचना की गई है। कर्म योग का तात्पर्य आसक्ति और कामनाओं को त्याग कर समस्त बुद्धि से कर्तव्य कर्म का आचरण करना ही कर्मयोग है। कर्मयोग में कर्म दूसरों के लिए और योग अपने लिए होता है। कर्मयोगी अपने लिए कभी कोई कर्म नहीं करता। स्वामी जी के अनुसार समस्त कर्म का उद्देश्य आत्मा को जागृत करने के लिए है, क्योंकि आत्मा में ही अनंत शक्ति और पूर्ण ज्ञान विद्यमान है। कर्म को निस्वार्थ भावना के साथ करने से कर्म योग का मार्ग सहज हो जाता है। इसके साथ ही स्वामी विवेकानंद जी की राजयोग साधना का महत्व उजागर किया गया है। राजयोग को प्रमाणिक साहित्य में गिना जाता है। योग साधनाओं में श्रेष्ठ होने के कारण इस योग को राजयोग कहा जाता है। राजयोग में चित्त के मल को हटाकर शुद्ध चित्त का परमात्मा में विलय किया जाता है। राजयोग का उद्देश्य समस्त मानसिक क्रियाओं से मुक्त होकर आंतरिक शक्तियों को जागृत कर प्रकृति और परमात्मा के रहस्यों को जानना

## “स्वामी विवेकानंद जी का शिक्षा में योग दर्शन”

है। राजयोग के आठ अंग बताए गए हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि। स्वामी जी के अनुसार राजयोग एक विज्ञान है जिससे अतीन्द्रिय क्षमताओं का संकलन किया जाता है। इसका एकमात्र उद्देश्य सत्य को प्राप्त करना है। ज्ञान योग की परंपरा के रूप में वेदांत का इतिहास एवं ज्ञान योग के प्रमुख स्वरूप व ज्ञान योगी के लक्षण को समझते हुए ज्ञान योग के साधन सिद्धांत व साधना पद्धति की विस्तृत विवेचना की गई है। स्वामी विवेकानंद जी की ज्ञान योग साधना का महत्व इस प्रकार समझा जा सकता है कि यह ऐसी विधि है जिससे अंतर प्रज्ञा को जागृत कर सत्य का यथार्थ बोध प्राप्त किया जाता है। मुक्ति के लिए ज्ञान को ही एकमात्र साधन मानते हुए ज्ञान योग में सत्य के प्रति उत्पन्न जिज्ञासा को सुदृढ़ बनाया जाता है। ज्ञान योग का उद्देश्य आज्ञा से मुक्ति और ईश्वर की प्राप्ति है। वेदांत दर्शन के अनुसार ज्ञान मार्ग के लिए बहिरंग साधन है-विवेक, वैराग्य, षट्संगति (श्रम, दम, उपरति, तितिक्षा, श्रद्धा और समाधान) और मुमुक्षुत्व आन्तरिक साधन है। और श्रवण, मनन, निधिध्यासन। स्वामी जी के विचारों में ज्ञान हमें संस्कृतियों से ऊंचा उठाकर आत्म दर्शन और ईश्वर दर्शन कराता है। ज्ञानयोगी को हर वस्तु को अस्वीकार करना चाहिए क्योंकि वह वस्तु नहीं है और केवल आत्मा पर ही दृढ़ रहना चाहिए क्योंकि वह वास्तव में परमात्मा का ही अंश है। भक्ति का अर्थ भगवान से अनन्य प्रेम होता है। स्वामी जी के अनुसार भक्ति मार्ग मात्र भक्ति से ईश्वर प्राप्ति का मार्ग है। भक्ति के दो मार्ग हैं गौणीभक्ति और पराभक्ति। इनमें पराभक्ति श्रेष्ठ मार्ग है। भक्ति योग में साधक किसी एक भाव जैसे- शांत, दास्य, सत्य, वात्सल्य व मधुर को लेकर ईश्वर के प्रति रागात्मक प्रेम उत्पन्न करता है। स्वामी जी के गुरु रामकृष्ण परमहंस ने इन भावों के अतिरिक्त माता पुत्र के भाव को इस युग के लिए भक्ति साधना का सर्वश्रेष्ठ माध्यम बताया है। स्वामी जी के विचारों में राजयोग, कर्म योग, ज्ञान, भक्ति योग का समन्वय है एवं इन विचारों इन चारों विधाओं की अत्यंत व्यावहारिक विवेचना की गई है।

**(1) कर्म योग:** कर्म योग बताता है कि सही कर्मों के माध्यम से, 'संकटमोचक' अहंकार में बदल सकता है यह कहता है कि भले ही आप ईश्वर में विश्वास ना करते हो लेकिन पूरी ईमानदारी, लगन और मन की शक्ति के साथ अपने काम पर ध्यान केंद्रित करें अनासक्त रहे और काम के लिए काम करते रहें। परिणाम की चिंता करने की बजाय अपने काम का फल भगवान पर छोड़ दें।

**(2) भक्ति योग:** आंतरिक शुद्धि की प्रक्रिया है। प्रेम सभी मनुष्यों के लिए महत्वपूर्ण तत्व है यह सिखाता है कि प्रेम शुद्ध और ब्राह्मणी है लेकिन अहंकार इसे प्रदूषित करता रहता है। और वासना, लालच, ईर्ष्या और क्रोध जैसे नकारात्मक तत्वों को भक्ति योग बाहर निकलता है। ईश्वर ही एक मात्र ऐसा है जो हमसे सच्चा प्यार करता है। प्रार्थना के साथ मन में पवित्र विचार डालें पवित्र शब्दों का जाप करें पवित्र पुस्तकों का अध्ययन करें। और पवित्र संगति को अपने दिल के करीब रखें।

**(3) राजयोग:** अपने भीतर ज्ञान की ज्योति प्रज्वलित करके ईश्वर को प्राप्त करने का प्रयास किया जाता है। साधकों में इस मार्ग पर चलने के लिए धैर्य और दृढ़ता की कमी होती है। क्योंकि इसके लिए त्याग की आवश्यकता होती है। जो मुश्किल कार्य है राजयोग इस बात को दूर करता है की मन तर्क के मार्ग पर चलने के लिए विकृत है। ध्यान और एकाग्रता की प्रक्रिया सिखाते हुए यह आपको मन तथा आत्मा की बेचैनी का सामना करने और उसे जड़ से समाप्त करने के लिए कहता है।

**(4) ज्ञान योग:** ज्ञान योग ज्ञान के प्रकाश से ही अज्ञान के अंधकार को दूर करके यह मन की सभी अशुद्धियों को जलाकर नष्ट कर देता है। अग्नि और प्रकाश को जीवंत करता है। मन सांसारिक सुखों के प्रति अपनी सारी आसक्ति तब तक नहीं छोड़ता जब तक कि उसे महान और उच्चतर का स्वाद चखने को ना मिल जाए। ज्ञान योग के अनुसार आत्मज्ञान ही सच्ची मुक्ति है। तथा ज्ञान के माध्यम से ही मनुष्य की अपनी दिव्यता का बोध उसे प्राप्त होता है। यह ज्ञान का मार्ग है ज्ञान के प्रकाश से अज्ञान रूपी अंधकार को मिटाकर वह मन की सारी अशुद्धियों को नष्ट कर अग्नि और प्रकाश को जीवंत कर देता है अतः मनुष्य को ज्ञान योग का ज्ञान प्राप्त करना अत्यंत आवश्यक है। जिससे आत्मस्व का ज्ञान प्राप्त हो सके।

**(5) शिक्षा और योग:** योग एक मानस शास्त्र है जिसमें मन को संयमित करना और पासविक प्रवृत्तियों से खींचना सिखाया जाता है। जीवन की सफलता किसी भी क्षेत्र में संयमित मन पर निर्भर करती है। मन संयम का अभिप्राय है। किसी एक समय में किसी एक ही वस्तु पर चित्त का एकाग्र होना लंबे समय तक अभ्यास करने से मन का ऐसा स्वभाव हो जाता है कि किसी विषय को सोचते या किसी काम को करते हुए मन उसपर एकाग्र रहे। अभ्यास करना प्रारंभ में तो बड़ा कठिन होता है पर जब अभ्यास करते-करते वैसा स्वभाव हो जाता है तब मनुष्य को सुख की प्राप्ति होती है। सुसंगत तरीके से सोच न पाना अच्छे ढंग से कोई काम न कर पाना विचार और काम में मन की चंचलता से ही होता है। विद्यार्थी जानते हैं कि मन स्थिर न हो तो कोई भी कार्य या बात सीखी नहीं जा सकती और मजदूर जानते हैं कि, दस्थिर मन से कोई काम नहीं हो सकता। बहुत से विद्यार्थी जो प्रतिवर्ष विश्वविद्यालय की परीक्षाओं में फेल हुआ करते हैं इसका कारण यही है कि अध्ययन में मन को एकाग्र करने की शक्ति ही उनमें क्षीण होती जाती है। यही बात सांसारिक विषयों में भी होने वाली विफलताओं की है जब तक मनुष्य अपने विचार विषय या करने योग्य कर्म में तनमयता नहीं स्थापित कर लेता तब तक उसे सफलता नहीं मिल सकती।

**(2) उद्देश्य:** स्वामी विवेकानंद के अनुसार शिक्षा में योग दर्शन का महत्व का अध्ययन करना।

## “स्वामी विवेकानंद जी का शिक्षा में योग दर्शन”

**स्वामी विवेकानंद के अनुसार शिक्षा में योग दर्शन का महत्व-** स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन रहता है, यह सिद्धांत सर्वमान्य है। लौकिक और पारलौकिक दोनों ही प्रकारों की प्रयासों की सफलता पाने के लिए स्वस्थ शरीर इसलिए आवश्यक है। योग शिक्षा में आहार विहार के नियमों का पालन अत्यंत आवश्यक है श्रीमद् भागवत गीता में स्पष्ट ही कहा गया है कि जो व्यक्ति युक्ताहारविहार नहीं है उन्हें जीवन में कोई सफलता प्राप्त नहीं हो सकती। क्योंकि जीवन में सत्, चित्, आनंद की प्राप्ति हेतु विद्यार्थियों को योग शिक्षा की अत्यंत आवश्यकता है।

**(1)शारीरिक विकास:**स्वामी जी ने शारीरिक विकास की शिक्षा पर बल दिया है। वह कहते हैं कि संसार में यदि कोई पाप है तो वह है दुर्बलता इस दुर्बलता का परित्याग करो। वह कहते हैं कि मेरे नवयुवक मित्रों बलवान बनो तुमको मेरी यही सलाह है गीत के अभ्यास की अपेक्षा फुटबॉल खेलने के द्वारा तुम स्वर्ग के अधिक निकट पहुंच जाओगे तुम्हारी कलाई और भुजाएं अधिक मजबूत होने पर तुम गीता को अधिक अच्छी तरह समझोगे तुम्हारे रक्त में शक्ति की मात्रा बढ़ने पर तुम श्री कृष्ण की महान प्रतिभा और अपार शक्ति को और अधिक अच्छी तरह समझने लगोगे इसमें योग अत्यंत सहायक सिद्ध होगा।

**(2)आत्मिक विकास:**आत्मा अनुभूति के लिए स्वामी जी ने ज्ञान, योग कर्म योग, भक्ति योग अथवा राजयोग को आवश्यक बताया। और इनमें से किसी भी प्रकार के योग साधना के लिए स्वस्थ शरीर की आवश्यकता स्पष्ट की। पुनः स्वामी जी ने कहा है- “नायमात्मा बल हीनेन लभ्यः।” अर्थात् निर्बल व्यक्ति द्वारा यह आत्म तत्व प्राप्त नहीं किया जा सकता वे यह जानते हैं कि जो लोग शरीर से दुर्बल हैं वह आत्म साक्षात्कार के अयोग्य है। शिक्षा के माध्यम से शरीर को सफल बनाना है जिसमें योग साधना अत्यंत आवश्यक है।

**(3)मानसिक विकास :**स्वामी जी ने ऐसी शिक्षा को सच्ची शिक्षा माना है जिससे मनुष्य की मानसिक शक्तियों का विकास हो। मानसिक शक्ति विकसित होने से व्यक्ति स्वतंत्रता पूर्व विचार करने में सक्षम होता है। और अपना कार्य ठीक-ठीक करता है। स्वामी जी इस बात पर बल देते हैं कि जीवन में सुख एवं शांति का अनुभव करना परम आवश्यक है जिसे योग साधना तथा योग क्रिया के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है जो विद्यार्थियों के लिए अत्यंत सुगम एवं सफल साबित होगा।

**(4)चारित्रिक एवं नैतिक विकास:** स्वामी जी ने कहा था अपने चरित्र का निर्माण करो और अपने प्रकृत स्वरूप को इस ज्योतिर्मय उज्ज्वल नित्य शुद्ध स्वरूप को प्रकाशित करो तथा प्रत्येक व्यक्ति में इस आत्मा को जगाओ स्वामी जी ने शिक्षा द्वारा व्यक्ति के चारित्रिक विकास पर भी बल दिया। उनके अनुसार वे सच्ची शिक्षा उसे मानते हैं जिससे चरित्र का निर्माण होता है उनका कहना था कि ऐसी शिक्षा का कोई प्रयोजन नहीं जिससे चरित्र का निर्माण न होता हो अतः चरित्र निर्माण में योग साधना, योग क्रिया तथा उच्च सकारात्मक आचरण अत्यंत आवश्यक है।

**(3)निष्कर्ष:** आजकल छात्रों में पठन-पाठन के प्रति उदासीनता देखी जाती है। उनका मूल कारण उनका स्वास्थ्य ही है, स्वस्थ शरीर में स्वस्थ शिक्षा का निवास संभव है। यह योग से ही संभव है योग से उनके सारे शरीर के रोगों का निदान होगा। योग का तात्पर्य शरीर को बलशाली बनाना नहीं है बल्कि उसके मन मस्तिष्क को उसके कार्य के प्रति जागरूक करना है। योग से अस्वस्थ शरीर को सक्रिय एवं रचनात्मक कार्य करने की प्रेरणा मिलती है। यह मन को शक्तिशाली बनाता है एवं दुख दर्द सहन करने की शक्ति प्रदान करता है दृढ़ता एवं एकाग्रता को शक्ति प्रदान करता है। शिक्षा जगत में योग की शिक्षा बहुत ही आवश्यक है। क्योंकि आज के वर्तमान परिवेश में ज्यादातर छात्र एवं छात्राएं शारीरिक, मानसिक रूप से अस्वस्थ रहते हैं। जिनके कारण उनमें शिक्षा का विकास जितना होना चाहिए उतना नहीं हो पा रहा है। और असफल हो जाते हैं यदि उन्हें जीवन में लक्ष्य की प्राप्ति करनी है तो योग का अभ्यास आवश्यक है। सामाजिक जीवन में जो नीरस एवं निर्जीव जीवन व्यतीत करते हैं। उन्हें भी योग का सहारा लेना चाहिए, खासकर छात्र योग के बल पर अपने मस्तिष्क को शुद्ध करके विचार शक्ति को बढ़ा सकते हैं। अक्सर देखा जाता है कि जीवन के निर्माण के समय छात्र मादक द्रव्य का सेवन करते हैं जो कभी भी उनके लिए लाभकारी साबित नहीं हो सकता है योग के नियमित अभ्यास से उन्हें इन समस्याओं से छुटकारा मिल सकता है। योग उन्हें अंतिम लक्ष्य तक ले जाएगा इसके परे कोई लक्ष्य है ही नहीं।

अतः हम यह कह सकते हैं कि योग साधना, योग दर्शन तथा योग क्रिया के द्वारा विद्यार्थियों में दया, कर्तव्यपालन, त्याग, श्रद्धा, सेवा, पवित्रता एवं अहिंसा जैसे सद्गुणों का विकास संभव है।

**संदर्भ:**

1. विवेकानंद स्वामी, आत्म तत्व, भारतीय साहित्य संग्रह, दिल्ली, 2016.
2. विवेकानंद स्वामी, ज्ञान योग, रामकृष्ण मठ, 2007.
3. आशा प्रसाद, स्वामी विवेकानंद, एक जीवनी सिंधु पब्लिकेशन नई दिल्ली, 1973.
4. कृष्णमूर्ति जे. शिक्षा क्या है, राजपाल एंड संस, दिल्ली, 2006, पृष्ठ संख्या 7- 13.
5. चक्रवर्ती शरद चंद्र, विवेकानंद जी के संग में श्री रामकृष्ण आश्रम, धन्तोली, नागपुर, 1976.