

दर्शन—विभाग

राजकीय महाराज आचार्य संस्कृतमहाविद्यालय,जयपुर

समसामायिक परिप्रेक्ष्य में योग दर्शन का महत्व

द्वि दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी

भारतीय षट् दर्शनों में एक योग दर्शन है। योग शब्द युज् धातु से निष्पन्न होता है। अतःयोग का व्युत्पत्ति लभ्य अर्थ है—समाधि।

“सांख्यस्य वक्ता कपिलः परमर्षिः स उच्यते ।
हिरण्यगर्भो योगस्य वेत्ता नान्यः पुरातनः ॥ ”

महाभारत के शान्ति पर्व में यह बताया गया है कि योग के आदि वक्ता हिरण्यगर्भ है । इसी प्रकार याज्ञवल्क्य स्मृति में –

‘योग शास्त्रं मत्प्रोक्तं ज्ञेयं योगमभीप्सता ।’

योग शिक्षा गुरु परम्परा से आते हुए योग सिद्धान्तों को अनुवद्ध किया । सभी दर्शनों का परम प्रयोजन अपवर्ग प्राप्ति है और इसकी सिद्धि आत्मबोध द्वारा होती है।

योग सूत्र की रचना पतंजलि ने की है। इसमें चार – समाधि पाद ,साधन पाद, विभूति पाद व कैवल्य पाद है। समाधि पाद में ‘योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः’ सूत्र द्वारा योग का लक्षण प्रतिपादित किया गया है। साधन पाद में ‘तपः स्वाध्याययेश्वर प्रणिधानानि’ सूत्र द्वारा क्रियायोग बताया गया है। विभूति पाद में ‘देशबन्ध—श्चित्तस्य धारणा’ सूत्र द्वारा चित्त की एक स्थान में बाँध देना ही धारणा है। धारणा ध्यान औरसमाधि का निर्देश किया है। कैवल्य पाद में ‘जन्मौषधिमन्त्रतपः समाधिजाः सिद्धयः’ सूत्र से जन्म,औषधि,मन्त्र,तप,और समाधि होने वाली सिद्धियों को बतलाया गया है। पातंजल योग दर्शन के द्वितीय पाद साधन पाद में ‘योगांऽनुष्ठानादशशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः’ सूत्र द्वारा योग के अंगों के अनुष्ठान से अशुद्धि के नाश होने पर ज्ञान का प्रकाश विवेक ख्याति पर्यन्त हो जाता है। अर्थात् योग के आठ अंगों के अनुष्ठान से क्लेश रूपी अशुद्धि दूर होती है, उतनी और सम्यक् ज्ञान का प्रकाश बढ़ता है। इन अंगों का अनुष्ठान जितना—जितना बढ़ता जाता है,उतनी ही क्लेश की निवृत्ति और ज्ञान के प्रकाश की अधिकता होती जाती है। यहाँ तक कि यह ज्ञान के प्रकाश की वृद्धि विवेकख्याति पर्यन्त पहुँच जाती है।

लोक जीवन में सुख को प्राप्त करने के लिए मनुष्य अनेक कार्य करता है। प्रारम्भ से लेकर आज तक यह क्रम चलता आ रहा है। शरीर में अनेक प्रकार के रोग होते हैं। कहा भी जाता है—शरीरं व्याधि मन्दिरम्। आज के समय हम लोगों का पैदल न चलना, खान-पान शुद्ध न होना, वातावरण शुद्ध न होना, मानसिक तनाव रहना आदि अनेक समस्याएँ जीवन को पीडा उत्पन्न कर रही हैं। इन व्याधियों से छुटकारा पाने के लिए लोक जीवन में आसन व प्राणायाम का प्रयोग होता आ रहा है। गाँवों में विद्यालयों के कार्यक्रमों में विभिन्न प्रकार के आसनों को छात्रों द्वारा किया जाता है। योग सूत्रकार ने अष्टांग योग — ‘यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहार — धारणाध्यानसमाधयोऽष्टावंगानि’ कहा है। अर्थ है यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि ये आठ योग के अंग हैं। इन आठों में आसनों एवं प्राणायाम का पहले से आज तक लोक जीवन में विशेष महत्व रहा है।

आसन

‘स्थिरसुखमासनम्’ स्थिर तथा सुख देने वाले जो बैठने के प्रकार हैं उन्हें आसन कहते हैं। जिस रीति से स्थिरता पूर्वक बिना हिले डुले और सुख के साथ बिना किसी प्रकार के कष्ट के दीर्घ काल तक बैठ सकें वह आसन है। हठयोग में नाना प्रकार के आसन हैं, जो शरीर को स्वस्थ, हलका और योग-साधन के योग्य बनाने में सहायक होते हैं। पर यहाँ उन आसनों से अभिप्राय है, जिनमें सुख पूर्वक निश्चलता के साथ अधिक से अधिक समय तक ध्यान लगाकर बैठा जा सकें। आसनों को चित लेटकर, पेट के बल, बैठकर, पद्मासन लगाकर व खड़े होकर किये जा सकते हैं। उनमें से ज्यादा हैं—स्वस्तिकासन, सिद्धासन, समासन, पद्मासन, बद्ध पद्मासन, वीरासन, गोमुखासन, व्रजासन व सरलासन।

पादांगुष्ठ — नासाग्र स्पर्शासन, पश्चिमोत्तासन, सम्प्रसारण भू नमनासन, जानुशिरासन, आकर्ण धनुषासन, शीर्ष पादासन, पवन मुक्तासन, सर्वांगासन, चक्रासन व शवासन (चित लेटकर आसन)।

चक्रासन— चित लेटकर दोनों हाथों को ऊपर से घुमाकर हथेलियाँ स्कंध के नीचे जमीन पर रखें व घुटने मोड़ कर नितम्ब के पास रखें फिर पैरों व हाथों के बल शरीर को ऊपर उठा लें।

लाभ — चित में एकाग्रता आती है। मन में स्फूर्ति रहती है। पेट की तकलीफें ठीक होती हैं। मधुमेह रोग निवारण में सहायता मिलती है। नेत्र दोष दूर होते हैं।

पेट के बल लेटकर करने के आसन — मयूरासन — दोनों हथेलियों के बीच चार अंगुल जगह छोड़कर जमीन पर रखते हुए दोनों कोहनियों को नाभी के दोनों तरफ जमाते हुए कोहनियों व हथेलियों के बल पर सारे शरीर को ऊपर उठावें। पैरों से सिर तक का भाग सीधा समान तना हुआ रहें।

लाभ –कब्ज गैस–ट्रबल दूर करके जठराग्नि प्रबल करता है। मलाशय के दोष दूर होते हैं। मधुमेह निर्मूल का अचूक आसन है।

भुजंगासन (सर्पासन)

पेट के बल लेट जाएँ,सांस लें और शरीर को एक ओर लें। दोनों हाथ मिलाकर जांघ के बीच में इस प्रकार रखें कि अंगूठे जाघों को दबाने की स्थिति में हों। दोनों कोहनियां मिली हुई हो। लाभ–पाचन शक्ति बढ़ती है तथा कब्ज दूर होती है। मोटापा दूर होता है तथा हृदय रोगों से भी रक्षा करता है।

धनुरासन

पेट के बल लेट कर एड़ी, पंजे ,घुटने मिलाकर दोनों घुटनों को ऊपर की ओर मोड़ते हुए दोनों हाथों से पैरों के टखने भाग को पकड़ कर बदन को खींचें, नाभि जमीन पर टिकी रहे। बाकी आगे व पीछे के दानों हिस्से जमीन से ऊपर उठावें।

लाभ – पाचन शक्ति बढ़ती है। यकृत,प्लीहा,एडोकाईन ग्लैन्ड को प्रभावित करता है। क्लोम ग्रन्थि तथा मधुमेह ठीक होता है। विशेष उदर वायु–विकार के लिए उत्तम है।

सर्वांगासन (हलासन)–

पैरों को ऊपर उठाते हुए पांशों को सीधे रखकर धीरे–धीरे पीछे की ओर ले जावें व हथेलियां जमीन पर सटावें। हाथ व टांग तनी हुई रखें। कुछ देर रूक कर पांशों को धीरे–धीरे ऊपर ले जाकर फिर धीरे–धीरे जमीन पर लावें ।

लाभ– लीवर,गुर्दे आदि ग्रन्थियां शक्तिशाली बनती हैं। समग्र रीढ़ की हड्डियों के लिए लाभदायक है। अनियमित मासिक धर्म नियमित होता है।

शीर्षासन–

शीर्षासन का अर्थ होता है सिर के बल किया जाने वाला आसन। इस आसन में कर्ता व सिर नीचे तथा पैर ऊपर होते हैं। आसन करने वाला उलटा खड़ा होता है। विधि–पहिले घुटने टेक कर जमीन पर बैठना चाहिए । अपने दोनों हाथों तथा कोहनियों को जमीन पर टेक दीजिए । दोनों हाथों की अंगुलियों का एक दूसरे से सटाकर उसका गुच्छा बना लीजिए।सिर को झुकाकर जमीन पर रखिए। धीरे से गर्दन को ऊपर आसमान की ओर उठाइए। आपका सारा वजन सिर , दोनों हाथों तथा कोहनियों पर आ जावेगा।

सारे शरीर को सीधा रखना चाहिए । जब शरीर पूरा सध जाए, तो धीरे-धीरे लम्बी साँस लेनी चाहिए और धीरे-धीरे साँस निकालनी चाहिए।

निष्कर्ष :- हम यह कह सकते हैं कि आसनों का प्रयोग मनुष्य ने चिकित्सा द्वारा हमेशा स्वस्थ नहीं रह सकने के कारण है विभिन्न तरह के आसनों द्वारा शरीर को रोगग्रस्त से बचाने के लिए लोक जीवन में अपनाया।

प्राणायाम

आसन सिद्ध होने पर योगी का गर्मी-सर्दी, भूख प्यास आदि द्वन्द्व नहीं सताते। अतः योग सूत्रकार ने 'तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयार्गतिविच्छेदः प्राणायामः' कहा है। आसन के स्थिर होने पर श्वास प्रश्वास की गति का रोकना प्राणायाम है। श्वास-बाहर की वायु का नासिका द्वारा अन्दर प्रवेश करना श्वास कहलाता है। प्रश्वास -काष्ठ-स्थित वायु का नासिका द्वारा बाहर निकालना प्रश्वास कहलाता है। श्वास-प्रश्वास की गतियों का प्रवाह रेचक, पूरक और कुम्भक द्वारा बाह्यान्तर दोनों स्थानों में रोकना प्राणायाम कहलाता है। 2 मिनट में श्वास भरे तो 8 मिनट श्वास को रोके रहें तथा 4 मिनट में धीरे धीरे बाहर निकालें। इस प्रकार श्वास, प्रश्वास लेने, रोकने और त्यागने को क्रमशः पूरक, कुम्भक, रेचक नाम से पुकारा गया है। बायीं नासिका से बाहरी वायु को अन्दर में ले जाकर स्थिर रखने को पूरक कहते हैं। दाहिनी नासिका से अन्दर की वायु को बाहर स्थिर रखने को रेचक कहते हैं। अन्दर की वायु बाहर न जा सके और बाहर की वायु अन्दर में प्रवेश न कर सके, इसे कुम्भक कहते हैं। श्वास-प्रश्वास के साथ जीवों की आयु का निकट सम्बन्ध है। श्वास-प्रश्वास क्रिया जिस प्राणीकी जितनी कम है, उसकी आयु उतनी ही अधिक हो जाती है और श्वास-प्रश्वास क्रिया जितनी अधिक होगी उतनी ही आयु कम हो जाती है।

प्राणी	श्वास-प्रश्वास की संख्या एक मिनट में	आयु
कछुआ	4-5	150-155
सर्प	7-8	120-122
हस्ति (हाथी)	11-12	100-12
मनुष्य	16-18	100-150
घोड़ी	20-22	48-50
बिल्ली	24-25	12-13
बकरा	23-24	12-13
कुत्ता	28-30	13-14
बन्दर	31-32	20-21
कबूतर	37-38	8-9
खरगोश	38-39	8-9

उपरोक्त तथ्यों से ज्ञात होता है कि श्वास-प्रश्वास के ऊपर आयु अर्थात् शरीर का स्थायित्व निर्भर करता है। लोम विलोम प्राणायाम –विधि :-पद्मासन से बैठ का दायें नासिका से श्वास को धीरे धीरे अन्दर भरो अर्थात् पूरक करना चाहिए फिर यथा शक्ति भीतर रोक कर अर्थात् कुम्भक करके फिर बाईं नासिका से श्वास लेकर पूरक करते हुए कुम्भक करना चाहिए और फिर दाईं नासिका से बाहर निकाल देना चाहिए। मूलबन्ध,उड़ियान बन्ध, जालन्धर बन्ध का प्रयोग करना चाहिए। लाभ- सभी प्रकार के रोग जड से समाप्त हो जाते हैं। जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है। अन्य प्राणायाम में शीतकारी,भस्त्रिका,शीतली,मूर्च्छा,भ्रामरी,प्लावनी मुख्य है।

कपाल भाति

पद्मासन ,सुख आसन या सिद्धासन में शांति पूर्वक बैठकर अपनी नाक से किभी एक नथुने से वायु को अन्दर भरें तथा बिना कुम्भक किए हुए दूसरे नाक के नथुने से शीघ्र ही वायु को बाहर निकाल दें। जिस प्रकार से लुहार की दुकान पर उसकी धोंकनी शीघ्रता से चलती है। उसी प्रकार यह प्राणायाम करना चाहिए। रेचक,पूरक प्राणायामक करने को ही कपाल भाँति कहते हैं। लाभ –मोटापा दूर होता है। पाचन शक्ति ठीक रहती है। भूख खूब लगती है। वात,पित्त, कफ के त्रिदोष दूर हो जाते हैं। स्फूर्ति बनी रहती है। आसन एवं प्राणायाम दोनों लोक जीवन का अत्यधिक महत्व रहा है। योग दर्शन द्वारा जो अष्टांग योग बताया गया है वह लौकिक व्यवहार में पूर्व तथा वर्तमान में मिलता है।

इस प्रकार इस संगोष्ठी के माध्यम से योग के अन्तर्गत निरूपित समाधि,आसन,प्राणायाम तथा कपालभाति के द्वारा प्राप्त होने वाले अनुकूल फलों का विश्लेषण किया जाकर प्रायोगिक रूपों से इसके गूढ तत्वों को जन सामान्य तक पहुँचाकर लाभ प्रदान कराना है।

(डॉ. गोपाल मिश्र)
व्याख्याता सामान्य दर्शन

(डॉ.लाल चन्द शर्मा)
प्रोफेसर सामान्य दर्शन

आत्मपरिचय

- 1 नाम डॉ. गोपाल मिश्र
- 2 पिता का नाम पण्डित श्री खड्ग नाथ मिश्र
- 3 जन्म तिथि- 01.07.1961
- 4 पता प्लॉट नम्बर 02 सीताबाड़ी, मोरानी मोटर्स के सामने, टॉक रोड,
जयपुर, पिन 302029 राजस्थान।
- 5 कार्यालय : व्याख्याता सामान्य दर्शन
राजकीय महाराज आचार्य संस्कृत महाविद्यालय, जयपुर।
- 6 भौक्षणिक योग्यता समस्त उपाधियों एवं श्रेणी सहित

कक्षा	वर्ष	श्रेणी	प्रति अंक	बोर्ड/वि. व.	वि. शेष विवरण
प्रवेशिका	1976	द्वितीय	48.54	मा. वि. बोर्ड, राजस्थान, अजमेर	—
उपाध्याय	1977	द्वितीय	46.00	मा. वि. बोर्ड, राजस्थान, अजमेर	—
भास्त्री	1980	प्रथम	60.75	राजस्थान वि. विद्यालय, जयपुर	योग्यता सूची में चतुर्थ स्थान
एम.ए. संस्कृत	1983	प्रथम	62.88	राजस्थान वि. विद्यालय, जयपुर	—
आचार्य व्याकरण	1985	प्रथम	67.25	राजस्थान वि. विद्यालय, जयपुर	स्वर्ण पदक प्राप्त
पी-एचडी.	1988			राजस्थान वि. विद्यालय, जयपुर	—
आचार्य सामान्य दर्शन	1994	द्वितीय	56.88	राजस्थान वि. विद्यालय, जयपुर	—
आचार्य न्याय दर्शन	2003	द्वितीय	56.66	ज.रा.रा.सं.वि. व. जयपुर	—

7 सह शैक्षणिक योग्यता

8 अध्यापन अनुभव भास्त्री 19 वर्ष, 06 वर्ष आचार्य

9 अनुसन्धान कार्य

1 न्याय भास्त्र में व्याप्ति (एम्.ए., लघु शोध प्रबन्ध)

2 धात्वर्थ विमर्शः (आचार्य व्याकरण, लघु शोध प्रबन्ध)

3 पी-एच्.डी. संस्कृत विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर।

विशय : व्युत्पत्तिवाद प्रथमा कारक का समीक्षात्मक अध्ययन

भोध निर्देशक : डॉ. श्रीकृष्ण भार्मा

पूर्व प्राफेसर एवं विभागाध्यक्ष संस्कृत विभाग, जयनारायण

व्यास विश्वविद्यालय, जोधपुर।

10 कार्यशाला

क्रम संख्या	संस्था	विशय	दिनांक
1	वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय, कोटा एवं रा.सं.अकादमी तथा संस्कृत शिक्षा निदेशकालय, जयपुर।	राजस्थान में संस्कृत की दशा एवं दिशा	29.07.2012

11 ओरियंटेशन/रेफ्रेशर

क्रम संख्या	विश्वविद्यालय	दिनांक
1	ज.रा.रा.सं. विश्वविद्यालय, जयपुर	29.08.2007 से 18.09.2007 तक
2	राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर	04.06.2012 से 23.06.2012
3	राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर	30.12.2013 से 18.01.2014 तक

12 पुस्तक प्रकाशन

व्युत्पत्तिवाद का समीक्षात्मक अध्ययन (प्रथमा कारक)

- (राष्ट्रीय संस्कृत संस्थान, नई दिल्ली के सहायता से प्रकाशित)

प्रकाशक : राजस्थानी ग्रन्थागार,सोजती गेट,जोधपुर।

13 प्रकाशित आलेख

क्रम संख्या	बोधपत्र	पत्रिका व प्रकाशन
1	पं.श्री खड्ग नाथ मिश्र पूर्व प्राचार्य	वैजयन्ती रा.म.आ.सं.म.जयपुर, 2014।
2	कौटिल्य विद्या की उपादेयता	कौटिल्य का अर्थ शास्त्र : अतीत एवं वर्तमान राष्ट्रीय संगोष्ठी रा.म.आ.सं. महा.जयपुर,2014।
3	दार्शनिक माघ	2015।

14 सम्मेलन व संगोष्ठियों जिनमें बोधपत्र प्रस्तुत किये—

क्रम संख्या	बोधपत्र का विशय	संगोष्ठी
1	—	।स्.ष्ठक। त्म्ष्ठज।स् ब्ष्ठथ्त्म्ष्ठब 29.10.1982 31.10.1982 संस्कृत विभाग,राजस्थान वि विविद्यालय,जयपुर
2	वेदों में पर्यावरण का दार्शनिक विवेचन	यू.जी.सी.एवं राजकीयमहाराज संस्कृत महाविद्यालय द्वारा आयोजित राष्ट्रीय बोध संगोष्ठी 17,18.19 फरवरी 2011
3	भारतीय दिन में नारी	यू.जी.सी.एवं राजकाय

		भास्त्री संस्कृत महाविद्यालय,महापुरा द्वारा आयोजित राष्ट्रीय भोध संगोश्टी 28-30 अप्रैल 2011
4	भारतीयद निशु नूतनचिन्तनम्	ज.रा.रा.सं. वि वविद्यालय,जयपुर द्वारा आयोजित राष्ट्रीय भोध संगोश्टी 08.10. 2011
5	जैन द नानुसार तत्व	एस.एस.जैन सुबोध महाविद्यालय द्वारा आयोजित राष्ट्रीय भोध संगोश्टी 19 व 20 फरवरी 2012
6	जनतन्त्र में अहिंसात्मक सत्ता अधिकारी	एस.एस.जैन सुबोध महाविद्यालय द्वारा राष्ट्रीय भोध संगोश्टी 07,08.09 जनवरी 2013
7	गाँधी के द नि पर भारतीय द नि का प्रभाव	बृहज्ज् थ्व ळ ।छक्म ।छै ज्क्मै न्दपअमतेपजल व तरेंजीदएश्रंपचनत राष्ट्रीय भोध संगोश्टी 17,18.19 फरवरी 2011
8	कौटिल्य विद्या की उपादेयता	यू.जी.सी.एवं राजकीय महाराज आचार्य संस्कृत महाविद्यालय,जयपुर द्वारा आयोजित राष्ट्रीय भोध संगोश्टी दिसम्बर 2014
9	दा निक माघ	महाकवि माघ महिमा राजकीय महाराज आचार्य संस्कृत महाविद्यालय,जयपुर द्वारा आयोजित राष्ट्रीय संगोश्टी 03 फरवरी 2015

15 भोधार्थी कार्यरत व उपाधि प्राप्त उनके विशय सहित (नेट/जे आर एफ सहित)

नहीं

16 प्राप्त पुरस्कार एवं सम्मान (राश्ट्रिय/अन्तर्राश्ट्रिय)

- 1 श्री गोपुश्टि नवकुण्डात्मक महायज्ञ 11/08/2004 ।
- 2 श्रीमद्गोस्वामी तुलसीदास जयन्ती समारोह, तुलसी सम्मान-पत्र
21/08/2004 ।
- 3 महर्शिः खड्गनाथमिश्र-पुरस्कारः 12/11/2006 ।
- 4 ज.रा.रा.सं.वि वविद्यालय,जयपुर द्वारा िाक्षक दिवस पर
2013 ।

17 विशेष कार्य व योगदान

- 1 परीक्षा प्रभारी 2001 से निरन्तर कार्य ।
- 2 अतिरिक्त केन्द्राधीक्षक एवं सहायक केन्द्राधीक्षक
- 3 ज.रा.रा.सं.वि.जयपुर के दर्शन संकाय संयोजक

18 विविध संस्थाओं एवं सामाजिक संगठन से सम्बद्धता सम्बन्धी विवरण

19 अन्य कोई विेश उपलब्धि

वर्धमान महावीर खुला वि वविद्यालय,कोटा द्वारा टै.ब्ज
परीक्षा उत्तीर्ण ।