

मूल्यपरक शिक्षा एवं योग

डॉ. अमीता ढाका

प्राचार्य, एस.आर. कॉलेज ऑफ एजुकेशन, सोनीपत

Email: amita.dhaak@yahoo.co.in

सारांश

वर्तमान काल में शिक्षा का स्वरूप अत्याधुनिक है। अनेक विषयों का विशिष्ट अध्ययन विद्यालयों, महाविद्यालयों तथा विश्वविद्यालयों में कराया जाता है। यद्यपि यह विषय समाज, राष्ट्र एवं विश्व के लिए अति आवश्यक है, किन्तु विद्वानों के द्वारा उत्कृष्ट ज्ञान के लिए मूल्य परक शिक्षा एवं योग की उदासीनता महसूस की जा रही है जिसके परिणामस्वरूप समाज में कलेश, अशांति, असुरक्षा, अपराध तथा आतंकवाद जैसे गंभीर समस्याएं उत्पन्न हो रही हैं।

शिक्षा एक निरन्तर चलनेवाली प्रक्रिया है, जो व्यक्ति के व्यक्तित्व में नैतिकता, समाजिकता, राष्ट्रीयता तथा विश्वबन्धुत्व आदि के भावों को भालीभांति उत्पन्न कर उसे एक पूर्ण मानव बनाती है। शिक्षा शब्द संस्कृत की शिक्ष् धातु से बना है जिसका अर्थ है अधिगम् अर्थात् सीखना, अर्जित करना, ग्रहण करना, ज्ञानात्मक रूप से समृद्ध है। अंग्रेजी में शिक्षा के लिए "Education" शब्द का प्रयोग होता है जो लैटिन के "Educere" से बना है जिसका अर्थ है To lead, To Draw, To Acquire अर्थात् आगे बढ़ना, ग्रहण करना, अर्जित करना।

प्रस्तावना

मूल्य परक शिक्षा का अर्थ है मूल्य अथवा सार या महत्व, उसे ग्रहण करना या अर्जित करना। स्वामी विवेकानन्द ने भी शिक्षा को व्यक्ति, समाज तथा राष्ट्र के लिए अनिवार्य तत्वों में शामिल किये जाने की आवश्यकता पर बल दिया व कहा शिक्षा के द्वारा सर्व प्रथम मनुष्य में निहित दैवी पूर्णता का विकास किया जाता है। वस्तुतः शिक्षा व मूल्य शिक्षा मनुष्य के सर्वांगीण विकास करने में सर्वाधिक सशक्त साधन होता है। आधुनिक शिक्षा के परिदृश्य को देखें तो विविध विषय तथा उत्कृष्ट ज्ञान के बाद भी मूल्य परक शिक्षा का अभाव माननीय मूल्यों जैसे सद्भाव, प्रेम, अहिंसा, निस्वार्थ सेवा आदि में कमी, राष्ट्रीय मूल्य जैसे—देश भक्ति की भावना, राष्ट्रीय सम्पदाओं के प्रति नकारात्मक सोच, अंतर्राष्ट्रीय मूल्य जैसे—मानव अधिकार, शांति, विश्व बंधुता, पर्यावरण संरक्षण आदि के प्रति कमी अनुभव की जा रही है।

इसलिए वर्तमान परिपेक्ष में शिक्षा को केवल शिक्षा न कहकर मूल्य परक शिक्षा कहा जा सकता है। डॉ. नत्थू लाल गुप्त के अनुसार—मूल्य परक शिक्षा वह है जो व्यक्ति के मनोदैहिक पक्षों के समग्र विकास के साथ—साथ उसमें सामाजिक मूल्यों के प्रति जागरूकता लाये, राष्ट्रीय एकता की गरिमा में अनुभूति के साथ अंतर्राष्ट्रीय भागों के अनुरूप व्यक्ति का विकास करने में सहायक बने जिससे वह स्वयं के प्रति, परिवार, समाज, राष्ट्र एवं विश्व के प्रति अपने कर्तव्यों

और कर्मों को निपुणता पूर्वक निभा सकें। गुप्त जी के अनुसार मूल्य परक शिक्षा के सामान्य उद्देश्य जैसे विद्यार्थियों में सत्य, सहयोग, प्रेम और करुणा, एक उत्तरदायी, नागरिक बनना, धर्म निरपेक्षता और देश की सामाजिक एवं आर्थिक परिस्थितियों के सम्बन्ध में जागरूकता उत्पन्न होना व जीवन व पर्यावरण के प्रति जागरूक होना आदि है।

मूल्य परक शिक्षा एवं योग

अनेक दशकों से शिक्षा के स्तर में गुणवत्ता लाने के लिए अनेक प्रयोग किये गये हैं, लेकिन वर्तमान काल में नैतिक मूल्यों के साथ-साथ शारीरिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों की शिक्षा देने पर भी बल दिया जाना चाहिये, क्योंकि की आज के युग में इन्हीं मूल्यों का त्रासद हो रहा है व एक ऐसे सशक्त माध्यम की आवश्यकता का अनुभव किया जा रहा है जो नैतिक मूल्यों के साथ-साथ शारीरिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों की भी शिक्षा दे सके। इसीलिए वर्तमान शिक्षा में योग के प्रति अधिक रुझान उत्पन्न हो रहा है। योग एक नवीन शिक्षा प्रणाली नहीं है यह प्राचीन काल से चली आ रही गुरुकुलों में अध्ययन एवं अभ्यास की परम्परा है। योग सर्वांगीण विकास का दूसरा नाम है। योग के मूल्यों को जानने के लिए योग के अंगों को जानना आवश्यक है जो निम्नलिखित हैं:-

अष्टांग योग

योग के आठ अंग हैं—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रतिहार, धारणा, ध्यान समाधि। महर्षि पतंजलि ने इन्हें दो भागों में विभाजित किया है—

(क) बहिरंग—इसमें प्रथम पांच अंग आते हैं।

(ख) अन्तरंग—इसमें अंतिम तीन अंग आते हैं।

1 यम नियमों का अभ्यास व्यवहार काल में करते हैं। आसन प्राणायाम, प्रत्याहार का अभ्यास स्थिर आसनस्थ: होकर अन्तरंग में प्रवेश की योग्यता के लिए करते हैं। जब उपर्युक्त पांच अंगों में यथा योग सिद्धि होती है तो अंतरंग में गति करने में समर्थ होता है यह पांच है जैसे:-

- अहिंसा—सब प्राणियों के साथ प्रीति पूर्वक व्यवहार करना है।
- सत्य—सर्वदा सत्य बोलना जिससे उसकी वाणी अमोल हो जाती है।
- अस्तेय—कभी चोरी न करना, ऐसा करते हुए मनुष्य सर्व रत्नों की प्राप्ति करता है।
- ब्रह्मचर्य—लम्पट न होना, जितेन्द्रिय होना, जिससे मनुष्य को बल की प्राप्ति होती है।
- अपरिग्रह—आवश्यकता से अधिक सामान न जोना अपरिग्रह कहलाता है।

2. नियम भी पाँच होते हैं।

- शौच—बाहर जल आदि से शुद्ध होना व राग—द्वेष से रहित होना शौच कहलाता है जिससे अपने अंगों की शुद्धता दूसरों का असंसर्ग होता है।
- संतोष—अपने पास भोग साधनों से अधिक प्राप्ति की इच्छा न होना असंतोष है जिससे अन्तिम सुख मिलता है।

- तप-सुख-दुख आदि द्वन्द्व को सहन करना तप कहलाता है इसके पूर्ण होने पर शारीरिक इंद्रियों की विजय सिद्धि होती है।
 - स्वाध्याय-मोक्ष, विषयक शास्त्रों को पढ़ना, आत्मा निरीक्षण और ओम का जाप करना स्वाध्याय कहलाता है। स्वाध्याय के सिद्ध होने से ईष्ट देव परमात्मा के साथ योग होता है।
 - ईश्वर प्रणिधाम-परमात्मा में सर्व कर्मों का अर्पण करना जिससे समाधि की सिद्धि होती है।
3. आसन-जब सुख पूर्वक शरीर और आत्मा स्थिर हो आसन कहलाता है।
 - 4 प्राणायाम-श्वास और प्रवास की गति को रोकना प्राणायाम कहलाता है।
 - 5 प्रत्याहार-जब मनुष्य इंद्रियों को जीत लेता है प्रत्याहार की स्थिति सर्वोत्कृष्ट हो जाती है।
 - 6 धारणा-चित को किसी शारीरिक स्थान में स्थिर करना धारणा कहालाता है।
 - 7 ध्यान-ध्यान धारणा के पीछे उस परमात्मा के स्वरूप में मगन हो जाना कहलाता है।
 - 8 समाधि-ध्यान की अवस्था में व्यक्ति अपने स्वरूप की शून्य के समान प्रतीति करता है तथा ध्येय की प्रतीति करता है समाधि कहलाती है।

मूल्य परक शिक्षा व अष्टांग योग-

क्रम	योग के अंग	मूल्य परक शिक्षा
1	यम	सार्वभौमिक और समाजिक मूल्य अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य,
2	नियम	मानसिक, शारीरिक, व्यक्तित्व, आध्यात्मिक, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर, प्रणिधाम, शौच
3	आसन	शारीरिक एवं मानसिक मूल्य
4	प्राणायाम	जीवन शक्ति, कर्म शक्ति बढ़ाने वाले मूल्य
5	प्रत्याहार	त्याग एवं संयम का मूल्य
6	धारणा	संकेन्द्रण
7	ध्यान	शांति, सौहार्द के मूल्य
8	समाधि	परम मूल्य, आध्यात्मिक पूर्णीकरण का मूल्य

योग-एक सार्वभौम मूल्य

सार्व भौम मूल्यका अर्थ है मानव की लोक यात्रा में उसके वृष्टि से समष्टि तक ले जाने की क्षमता रखता है। सार्वभौम मूल्य व्यक्ति के सभी पक्षों पर प्रभाव पडालते है। योग एक सार्वभौम मूल्य है यह उसकी परिभाषाओं में निहित होता है।

“योगिशिचत्तवर्षति निरोध”

“समत्वं योग उच्च्यते” आदि

योग में समत्व की बात है, कुशलता की बात है। पतंजलि में योग को सार्वभौम स्वरूप वर्णित किया गया है अर्थात् ये सभी पर सभी समय में समान रूप से लागू होते हैं। योग अभ्यास एवं यौगिक क्रियाएं व्यक्ति में विभिन्न रोगों के सरल व सस्ता उपचार में सहायक करता है इसी कारण यह सार्व भौमिक कसौटी पर खरा उतरता है।

योग आध्यात्मिक मूल्यों की परिणति है। मानवीय अस्तित्व छल कपट के व्यवहारों को त्याग कर समाधि की ओर परिणति करता है यहां भी यह सभी मानवों के लिए समान है।

यू नेस्को ने अपनी रिपोर्ट में उच्चतर आदर्शों के रूप में “Learning treasure within”में ऐसा ही वर्णित किया है, WHO ने भी अपनी स्वास्थ्य की परिभाषा में आध्यात्मिकता या Spirituality को भी समाहित किया है।

इस प्रकार उपर्युक्त विश्लेषण के आधार पर कहा जा सकता है कि योग एक सार्व भौम मूल्य है ऐसे प्रत्येक मानव के लिए राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय मूल्यों की प्रतिपादित करता है।

संदर्भ ग्रंथ

- 1 महाभारत-12/339/6
- 2 विष्णुपुराण-1/19/41
- 3 महात्मा गाँधी का दर्शन- पृ. 90
- 4 योग दर्शनम्-2/29, 2/31
- 5 गीता-3/8, 3/10