



## स्वामी विवेकानन्द के योग-दर्शन में आत्मानुभूति, चेतना एवं मानव विकास : एक दार्शनिक एवं समकालीन विश्लेषण

<sup>1</sup>मोहित, <sup>2</sup>डॉ. पूनम आहजा

<sup>1</sup>शोधार्थी, <sup>2</sup>शोध-पर्यवेक्षक एवं सहायक आचार्य

<sup>1,2</sup>श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय, हनुमानगढ़ (राजस्थान), भारत

**शोध सारांश (Abstract)** – स्वामी विवेकानन्द आधुनिक भारत के ऐसे युगद्रष्टा दार्शनिक एवं आध्यात्मिक चिंतक थे जिन्होंने भारतीय योग-दर्शन को वैश्विक स्तर पर नई पहचान प्रदान की। उन्होंने योग को केवल धार्मिक साधना या शारीरिक व्यायाम तक सीमित न रखकर मानव के समग्र व्यक्तित्व-विकास, आत्मानुभूति, मानसिक संतुलन तथा सार्वभौमिक मानव-कल्याण का प्रभावी साधन माना। उनके अनुसार प्रत्येक मनुष्य के भीतर दिव्य शक्तियाँ निहित हैं, जिन्हें योग के माध्यम से जागृत किया जा सकता है। विवेकानन्द का योग-दर्शन वेदान्त पर आधारित होते हुए भी अत्यंत व्यावहारिक एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। वर्तमान समय में तनाव, अवसाद, नैतिक मूल्यों के हास तथा जीवन-शैली संबंधी समस्याओं के बीच उनका योग-दर्शन मानसिक स्वास्थ्य, चरित्र निर्माण तथा मानवीय मूल्यों के पुनर्स्थापन का प्रभावी मार्ग प्रस्तुत करता है। प्रस्तुत शोध-पत्र में स्वामी विवेकानन्द के योग-दर्शन का दार्शनिक एवं समकालीन परिप्रेक्ष्य में विश्लेषण किया गया है। अध्ययन में आत्मानुभूति, चेतना, मानव विकास, शिक्षा तथा आधुनिक समाज में योग की उपयोगिता पर विशेष बल दिया गया है। यह शोध द्वितीयक स्रोतों पर आधारित गुणात्मक एवं विश्लेषणात्मक अध्ययन है, जिसमें विवेकानन्द के मूल ग्रंथों, शोध-पत्रों तथा संबंधित साहित्य का समालोचनात्मक अध्ययन किया गया है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि विवेकानन्द का योग-दर्शन वर्तमान वैश्विक समाज में व्यक्ति के सर्वांगीण विकास तथा विश्व-बंधुत्व की स्थापना के लिए अत्यंत प्रासंगिक है।

**मुख्य शब्द (Index Terms)** – स्वामी विवेकानन्द, योग-दर्शन, आत्मानुभूति, चेतना, मानव विकास, शिक्षा, वेदान्त।

### I. प्रस्तावना (INTRODUCTION)

भारतीय दर्शन की समृद्ध परंपरा में योग का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है। योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य का माध्यम नहीं, बल्कि मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास का समग्र विज्ञान है। प्राचीन ऋषियों ने योग को आत्मज्ञान तथा मोक्ष प्राप्ति का साधन माना, जबकि आधुनिक युग में स्वामी विवेकानन्द ने इसे सार्वभौमिक एवं वैज्ञानिक जीवन-पद्धति के रूप में स्थापित किया। 'योग' शब्द संस्कृत की 'युज्' धातु से निष्पन्न है, जिसका अर्थ है जोड़ना अथवा संयुक्त करना। इस दृष्टि से योग जीवात्मा और परमात्मा के मिलन की, अथवा व्यक्ति के बिखरे हुए व्यक्तित्व को एकाग्र एवं समन्वित करने की प्रक्रिया है। महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' कहकर योग को चित्त की वृत्तियों के निरोध के रूप में परिभाषित किया, जबकि श्रीमद्भगवद्गीता में 'योगः कर्मसु कौशलम्' तथा 'समत्वं योग उच्यते' कहकर योग को कर्म-कौशल एवं समत्व-बुद्धि के रूप में प्रतिष्ठित किया गया है।

स्वामी विवेकानन्द (1863–1902) ने इसी प्राचीन योग-परंपरा को आधुनिक युग की भाषा, तर्क-पद्धति एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ प्रस्तुत किया। वे श्रीरामकृष्ण परमहंस के शिष्य थे और उन्होंने अपने गुरु से प्राप्त आध्यात्मिक अनुभूतियों को वेदान्त के व्यावहारिक स्वरूप में ढालकर विश्व के समक्ष रखा। उन्होंने स्पष्ट किया कि प्रत्येक मनुष्य के भीतर असीम शक्ति विद्यमान है और योग उस शक्ति के जागरण का माध्यम है। उनके विचारों में योग किसी एक धर्म या संप्रदाय तक सीमित नहीं है, बल्कि

सम्पूर्ण मानवता के लिए आत्म-विकास और विश्व-कल्याण का मार्ग है। 1893 में शिकागो में आयोजित विश्व धर्म संसद में उनके ऐतिहासिक उद्बोधन ने भारतीय योग एवं वेदान्त को विश्व मंच पर प्रतिष्ठित किया और योग को वैश्विक पहचान मिली।

विवेकानन्द की विशेषता यह रही कि उन्होंने अध्यात्म को जीवन-विमुक्तता का पर्याय नहीं बनने दिया। उनका प्रसिद्ध आह्वान 'उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत' कठोपनिषद् से लेकर उन्होंने युवाओं को शक्ति, साहस एवं आत्मविश्वास का संदेश दिया। वे 'शक्ति ही जीवन है, दुर्बलता ही मृत्यु है' कहकर योग को निर्बलता से सबलता की ओर ले जाने वाली प्रक्रिया मानते थे। उनके लिए धर्म का अर्थ था मनुष्य के भीतर पहले से विद्यमान दिव्यता की अभिव्यक्ति, और योग इस अभिव्यक्ति का व्यावहारिक विज्ञान।

आज के समय में बढ़ते मानसिक तनाव, अवसाद, असंतुलित जीवनशैली, नैतिक मूल्यों के क्षरण तथा सामाजिक विघटन के बीच विवेकानन्द का योग-दर्शन नई दिशा प्रदान करता है। उनका विचार था कि शिक्षा का उद्देश्य केवल सूचना देना नहीं, बल्कि मनुष्य में निहित पूर्णता की अभिव्यक्ति करना है। इस दृष्टि से योग शिक्षा, व्यक्तित्व निर्माण तथा सामाजिक उत्तरदायित्व के विकास का प्रभावी माध्यम बन जाता है। संयुक्त राष्ट्र द्वारा 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में स्वीकृत किए जाने तथा राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में भारतीय ज्ञान परंपरा एवं समग्र विकास पर बल दिए जाने से यह विषय और भी समसामयिक हो गया है। इसी पृष्ठभूमि में प्रस्तुत शोध-पत्र विवेकानन्द के योग-दर्शन का दार्शनिक एवं समकालीन विश्लेषण प्रस्तुत करता है।

## II. शोध उद्देश्य (OBJECTIVES OF THE STUDY)

प्रस्तुत शोध-पत्र के प्रमुख उद्देश्य निम्नलिखित हैं

1. स्वामी विवेकानन्द के योग-दर्शन के स्वरूप एवं उसके वेदान्तिक आधार का विश्लेषण करना।
2. विवेकानन्द के दर्शन में आत्मानुभूति एवं चेतना की अवधारणा का अध्ययन करना।
3. योग, शिक्षा एवं चरित्र निर्माण के अन्तर्सम्बन्धों पर विवेकानन्द के विचारों की विवेचना करना।
4. मानव विकास एवं मानव सेवा के संदर्भ में विवेकानन्द के कर्मयोग-दर्शन का मूल्यांकन करना।
5. समकालीन सामाजिक, शैक्षिक एवं मानसिक-स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों के परिप्रेक्ष्य में विवेकानन्द के योग-दर्शन की प्रासंगिकता का परीक्षण करना।

## III. शोध प्रविधि (RESEARCH METHODOLOGY)

प्रस्तुत अध्ययन गुणात्मक, वर्णनात्मक एवं विश्लेषणात्मक प्रकृति का है, जो पूर्णतः द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है। अध्ययन के लिए प्राथमिक आधार-सामग्री के रूप में स्वामी विवेकानन्द के मूल ग्रंथों राजयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग तथा 'कम्प्लीट वर्क्स ऑफ स्वामी विवेकानन्द' के विभिन्न खंडों का समालोचनात्मक अध्ययन किया गया है। द्वितीयक स्रोतों में भारतीय दर्शन एवं शिक्षा-दर्शन से संबंधित प्रामाणिक ग्रंथ, शोध-पत्रिकाओं में प्रकाशित आलेख तथा राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 जैसे नीतिगत दस्तावेज़ सम्मिलित हैं।

अध्ययन में विषय-वस्तु विश्लेषण (Content Analysis) एवं व्याख्यात्मक पद्धति (Interpretative Method) का प्रयोग किया गया है। विवेकानन्द के विचारों को पहले उनके मूल संदर्भ में समझा गया, तत्पश्चात् उनका समकालीन शैक्षिक, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य में विश्लेषण किया गया। तुलनात्मक दृष्टि से पतंजलि योग-परंपरा एवं गीता के योग-सिद्धान्तों से विवेकानन्द के योग-दर्शन के साम्य-वैषम्य को भी रेखांकित किया गया है, जिससे अध्ययन को दार्शनिक गहराई प्राप्त हो सके।

## IV. साहित्य समीक्षा (REVIEW OF LITERATURE)

विवेकानन्द, स्वामी (2014, 2013, 2012, 2011) के मूल ग्रंथ राजयोग, कर्मयोग, ज्ञानयोग एवं भक्तियोग इस अध्ययन के केन्द्रीय स्रोत हैं। राजयोग में उन्होंने पतंजलि के योगसूत्रों की व्याख्या करते हुए मन के नियंत्रण एवं एकाग्रता की वैज्ञानिक पद्धति प्रस्तुत की है, जबकि कर्मयोग में निष्काम कर्म को ही मुक्ति का साधन बताया है। ज्ञानयोग वेदान्त के अद्वैत सिद्धान्त की तार्किक विवेचना करता है और भक्तियोग प्रेम एवं समर्पण के मनोविज्ञान को स्पष्ट करता है।

राधाकृष्णन, एस. (2008) ने 'भारतीय दर्शन' में योग-दर्शन को भारतीय चिंतन की व्यावहारिक शाखा के रूप में प्रतिष्ठित करते हुए विवेकानन्द को वेदान्त के आधुनिक भाष्यकार के रूप में रेखांकित किया है। शर्मा, रामनाथ (2015) एवं पाण्डेय, रामशकल (2018) ने भारतीय शिक्षा-दर्शन विषयक अपने ग्रंथों में विवेकानन्द की शिक्षा-अवधारणा 'मनुष्य में निहित पूर्णता की अभिव्यक्ति' का विस्तृत विवेचन किया है तथा चरित्र-निर्माण एवं मनुष्य-निर्माण को उनकी शिक्षा का केन्द्रीय लक्ष्य बताया है। पाठक, पी. डी. (2019) ने योग एवं भारतीय दर्शन के अन्तर्सम्बन्धों की विवेचना करते हुए योग को शिक्षा का अनिवार्य अंग बनाए जाने का समर्थन किया है।

नीतिगत साहित्य की दृष्टि से राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 (भारत सरकार, 2020) भारतीय ज्ञान परंपरा, योग, नैतिक शिक्षा एवं विद्यार्थियों के समग्र विकास पर विशेष बल देती है, जो विवेकानन्द की शैक्षिक दृष्टि के अनुरूप है। यूनेस्को (2021) की रिपोर्ट 'रीइमेजिनिंग अवर फ्यूचर्स टुगेदर' भी शिक्षा में मानवीय मूल्यों, सह-अस्तित्व एवं समग्रता की आवश्यकता को रेखांकित करती है। उपर्युक्त साहित्य के अवलोकन से स्पष्ट होता है कि विवेकानन्द के योग-दर्शन पर पृथक्-पृथक् अध्ययन उपलब्ध हैं, किन्तु आत्मानुभूति, चेतना एवं मानव विकास को एक साथ जोड़कर समकालीन परिप्रेक्ष्य में किया गया समन्वित विश्लेषण अपेक्षाकृत सीमित है। यही इस अध्ययन का शोध-अन्तराल (Research Gap) है।

## V. स्वामी विवेकानन्द का योग-दर्शन

स्वामी विवेकानन्द ने योग को भारतीय संस्कृति की अमूल्य धरोहर तथा मानव जीवन के सर्वांगीण विकास का वैज्ञानिक साधन माना है। उनके अनुसार योग किसी विशेष धर्म, सम्प्रदाय अथवा मत का विषय नहीं है, बल्कि यह मानव के आंतरिक विकास और आत्म-साक्षात्कार की सार्वभौमिक पद्धति है। उन्होंने अपने ग्रंथ राजयोग में योग को "मन की वृत्तियों का नियंत्रण" बताते हुए स्पष्ट किया कि योग का उद्देश्य मनुष्य के भीतर निहित दिव्य शक्ति को जागृत करना है।

विवेकानन्द का योग-दर्शन अद्वैत वेदान्त की आधारशिला पर खड़ा है। उनके अनुसार प्रत्येक आत्मा अव्यक्त रूप से ब्रह्म है और जीवन का लक्ष्य इस दिव्यता को प्रकृति के बाह्य एवं आन्तरिक नियंत्रण द्वारा अभिव्यक्त करना है। यह अभिव्यक्ति कर्म, उपासना, मनोनिग्रह अथवा ज्ञान इनमें से किसी एक या सभी मार्गों से संभव है। इस प्रकार उन्होंने वेदान्त के गूढ़ सिद्धान्तों को 'व्यावहारिक वेदान्त' (Practical Vedanta) का रूप देकर सामान्य मनुष्य के दैनिक जीवन से जोड़ दिया। उनका आग्रह था कि धर्म केवल मन्दिरों और ग्रंथों में नहीं, बल्कि मनुष्य के आचरण, कर्म एवं सेवा में प्रकट होना चाहिए।

विवेकानन्द ने योग को व्यावहारिक जीवन से जोड़ते हुए कहा कि प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वभाव एवं प्रवृत्ति के अनुसार योग का अभ्यास कर सकता है। उन्होंने योग को चार प्रमुख रूपों ज्ञानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग तथा राजयोग में विभाजित किया। इन चारों योगों का लक्ष्य अलग-अलग मार्गों से मनुष्य के व्यक्तित्व का समग्र विकास करना है। यह वर्गीकरण मानव-स्वभाव की चार प्रमुख प्रवृत्तियों बौद्धिक, क्रियाशील, भावनात्मक एवं अन्तर्मुखी पर आधारित है, जो विवेकानन्द की गहन मनोवैज्ञानिक सूझ का परिचायक है।

### (क) ज्ञानयोग

ज्ञानयोग विवेक एवं तर्क के माध्यम से सत्य की प्राप्ति का मार्ग है। इसमें साधक 'नेति-नेति' की विधि से अनित्य एवं मिथ्या का निषेध करते हुए नित्य, शुद्ध एवं मुक्त आत्मतत्त्व का साक्षात्कार करता है। विवेकानन्द के अनुसार ज्ञानयोगी संसार को ब्रह्म के रूप में देखने का अभ्यास करता है और अविद्या के आवरण को विवेक-वैराग्य से छिन्न करता है। यह मार्ग बौद्धिक प्रवृत्ति के व्यक्तियों के लिए विशेष उपयुक्त है।

### (ख) कर्मयोग

कर्मयोग निष्काम कर्म एवं सेवा की भावना पर आधारित है। विवेकानन्द के अनुसार कर्म करना मनुष्य की अनिवार्यता है, किन्तु कर्म-फल की आसक्ति ही बन्धन का कारण बनती है। फलासक्ति का त्याग कर कर्तव्य-बुद्धि से किया गया कर्म ही मुक्ति का साधन बन जाता है। उन्होंने श्रम की प्रतिष्ठा, कर्तव्यपरायणता एवं सेवा को कर्मयोग के व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया और यह भी स्पष्ट किया कि कर्मयोग किसी ईश्वरीय आस्था के बिना भी नैतिक जीवन-पद्धति के रूप में अपनाया जा सकता है।

### (ग) भक्तियोग

भक्तियोग प्रेम, श्रद्धा एवं समर्पण के द्वारा ईश्वर की अनुभूति का मार्ग प्रस्तुत करता है। विवेकानन्द के अनुसार भक्ति मनुष्य की भावनात्मक ऊर्जा का उदात्तीकरण है जब प्रेम संकीर्ण स्वार्थ से ऊपर उठकर सर्वव्यापी सत्ता की ओर उन्मुख होता है, तब वह मुक्ति का साधन बन जाता है। भक्तियोग हृदय-प्रधान व्यक्तियों के लिए सहज मार्ग है, क्योंकि यह मनुष्य की स्वाभाविक प्रेम-वृत्ति को ही साधना का आधार बनाता है।

## (घ) राजयोग

राजयोग ध्यान, एकाग्रता एवं मानसिक अनुशासन के माध्यम से आत्म-साक्षात्कार की प्रक्रिया है। विवेकानन्द ने पतंजलि के अष्टांग योग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि की वैज्ञानिक व्याख्या प्रस्तुत की। उनके अनुसार राजयोग किसी विश्वास पर नहीं, बल्कि प्रत्यक्ष अनुभव पर आधारित है; साधक स्वयं प्रयोग करके सत्य का परीक्षण कर सकता है। यही कारण है कि उन्होंने राजयोग को 'धर्म का विज्ञान' कहा।

विवेकानन्द का मत था कि इन चारों योगों का समन्वित अभ्यास व्यक्ति के जीवन में संतुलन, नैतिकता एवं आध्यात्मिक उन्नति का आधार बनता है। उनका आदर्श ऐसा व्यक्तित्व था जिसमें ज्ञानयोगी की बुद्धि, कर्मयोगी की सक्रियता, भक्तियोगी का हृदय एवं राजयोगी की एकाग्रता का समन्वय हो। यह समन्वयवादी दृष्टि ही उनके योग-दर्शन को एकांगी साधना-पद्धतियों से पृथक् कर उसे समग्र मानव-विकास का दर्शन बनाती है।

## VI. योग एवं आत्मानुभूति

स्वामी विवेकानन्द के दर्शन में आत्मानुभूति (Self-realization) योग का सर्वोच्च लक्ष्य है। उनके अनुसार प्रत्येक मनुष्य के भीतर अनन्त ज्ञान, शक्ति एवं पवित्रता विद्यमान है, परन्तु अज्ञान, अहंकार तथा मानसिक विकारों के कारण व्यक्ति अपने वास्तविक स्वरूप को पहचान नहीं पाता। योग इन आवरणों को हटाकर मनुष्य को उसके वास्तविक स्वरूप का बोध कराता है।

विवेकानन्द के अनुसार आत्मानुभूति का अर्थ बाहरी संसार से पलायन नहीं, बल्कि अपने वास्तविक अस्तित्व का ज्ञान प्राप्त करना है। जब व्यक्ति स्वयं को पहचान लेता है, तब उसमें आत्मविश्वास, निर्भयता, करुणा, सहिष्णुता एवं नैतिकता का विकास होता है। यही अवस्था व्यक्ति को व्यक्तिगत, सामाजिक तथा आध्यात्मिक जीवन में संतुलन प्रदान करती है।

आत्मानुभूति की इस अवधारणा का एक महत्वपूर्ण आयाम आत्मश्रद्धा (Faith in oneself) है। विवेकानन्द कहते थे कि जिसने स्वयं पर विश्वास नहीं किया, उसने ईश्वर पर विश्वास नहीं किया। उनके अनुसार मनुष्य की समस्त दुर्बलताओं का मूल कारण स्वयं को पापी, दीन एवं असहाय मानने की मनोवृत्ति है। योग इस नकारात्मक आत्म-छवि को तोड़कर व्यक्ति में यह बोध जगाता है कि वह अमृत का पुत्र है 'अमृतस्य पुत्राः'। यह सकारात्मक आत्म-बोध आधुनिक मनोविज्ञान की आत्म-प्रत्यय (Self-concept) एवं आत्म-प्रभाविता (Self-efficacy) की अवधारणाओं से उल्लेखनीय साम्य रखता है।

विवेकानन्द के अनुसार आत्मानुभूति का मार्ग क्रमिक है पहले शरीर एवं इन्द्रियों का संयम, फिर मन की एकाग्रता, तत्पश्चात् विवेक-वैराग्य एवं अन्ततः आत्म-साक्षात्कार। इस प्रक्रिया में साधक की नैतिक शुद्धता अनिवार्य पूर्व-शर्त है; सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह जैसे यम-नियम आत्मानुभूति की नींव हैं। इस प्रकार उनका दर्शन आध्यात्मिक उपलब्धि को नैतिक जीवन से अविच्छिन्न रूप से जोड़ता है।

आज के संदर्भ में आत्मानुभूति का महत्व और भी बढ़ जाता है, क्योंकि आधुनिक जीवन में व्यक्ति बाहरी उपलब्धियों के बावजूद मानसिक असंतोष एवं तनाव से ग्रस्त है। भौतिक समृद्धि के साथ आन्तरिक रिक्तता की यह विडम्बना आधुनिक सभ्यता की केन्द्रीय समस्या बन गई है। विवेकानन्द का योग-दर्शन इस समस्या का समाधान आत्म-जागरण एवं आत्म-नियंत्रण के माध्यम से प्रस्तुत करता है।

## VII. योग एवं मानव चेतना

स्वामी विवेकानन्द ने चेतना को मानव जीवन की मूल शक्ति माना है। उनके अनुसार योग का उद्देश्य केवल शरीर को स्वस्थ बनाना नहीं, बल्कि चेतना का विस्तार करना है। ध्यान, प्राणायाम एवं मानसिक अनुशासन के माध्यम से व्यक्ति अपने मन को नियंत्रित कर उच्चतर चेतना की अवस्था प्राप्त कर सकता है।

विवेकानन्द ने चेतना के तीन स्तरों अवचेतन (Subconscious), चेतन (Conscious) एवं अतिचेतन (Superconscious) की विवेचना की है। उनके अनुसार मनुष्य की सामान्य क्रियाएँ चेतन स्तर पर होती हैं, संस्कार एवं वृत्तियाँ अवचेतन में संचित रहती हैं, जबकि समाधि की अवस्था में अतिचेतन का उद्घाटन होता है। राजयोग की साधना इसी अतिचेतन अवस्था तक पहुँचने की वैज्ञानिक सीढ़ी है। उल्लेखनीय है कि विवेकानन्द ने यह विश्लेषण आधुनिक मनोविश्लेषण के उदय से पूर्व ही प्रस्तुत कर दिया था, जो उनकी मौलिक मनोवैज्ञानिक अन्तर्दृष्टि का प्रमाण है।

उनका मानना था कि मनुष्य की अधिकांश समस्याएँ मन की अस्थिरता से उत्पन्न होती हैं। जब मन एकाग्र होता है, तब व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता, निर्णय शक्ति तथा रचनात्मकता में वृद्धि होती है। विवेकानन्द एकाग्रता को समस्त ज्ञान की कुंजी मानते थे; उनके अनुसार मानव-मन की शक्तियाँ बिखरी हुई किरणों के समान हैं, जिन्हें एकाग्र करने पर वे प्रकाश-पुंज बन जाती हैं। योग मनुष्य की सुप्त क्षमताओं को जागृत कर उसे आत्मविश्वासी, सकारात्मक एवं उत्तरदायी बनाता है।

आधुनिक मनोविज्ञान के अनेक अध्ययन भी यह स्वीकार करते हैं कि नियमित ध्यान एवं योगाभ्यास तनाव को कम करने, भावनात्मक संतुलन बनाए रखने तथा संज्ञानात्मक क्षमताओं को विकसित करने में सहायक है। माइंडफुलनेस आधारित तनाव-प्रबंधन जैसी समकालीन चिकित्सा-पद्धतियाँ मूलतः उसी ध्यान-परंपरा पर आधारित हैं जिसकी वैज्ञानिक व्याख्या विवेकानन्द ने राजयोग में की थी। इस दृष्टि से विवेकानन्द के विचार आज भी वैज्ञानिक रूप से प्रासंगिक प्रतीत होते हैं।

## VIII. योग एवं मानव विकास

स्वामी विवेकानन्द के चिन्तन में मानव विकास की अवधारणा बहुआयामी है। उनके अनुसार सच्चा विकास केवल भौतिक समृद्धि या बौद्धिक उपलब्धि नहीं, बल्कि मनुष्य के शारीरिक, प्राणिक, मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक सभी स्तरों का संतुलित उन्नयन है। योग इस बहुस्तरीय विकास की समन्वित प्रविधि है: आसन एवं प्राणायाम शरीर और प्राण को, धारणा एवं ध्यान मन को, यम-नियम नैतिक जीवन को तथा समाधि आध्यात्मिक चेतना को परिष्कृत करते हैं। इस प्रकार विवेकानन्द का योग-दर्शन मानव विकास का एक समग्र प्रतिमान (Holistic Model) प्रस्तुत करता है।

विवेकानन्द शारीरिक सशक्तता को आध्यात्मिक विकास की पूर्व-शर्त मानते थे। दुर्बल शरीर और दुर्बल मन से न लौकिक सफलता संभव है, न आध्यात्मिक। उनका युवाओं से आग्रह था कि वे पहले शरीर को बलिष्ठ बनाएँ, क्योंकि उपनिषद् स्वयं कहते हैं 'नायमात्मा बलहीनेन लभ्यः' यह आत्मा बलहीन को प्राप्त नहीं होती। यहाँ बल का अर्थ केवल पेशीय शक्ति नहीं, बल्कि संकल्प-शक्ति, चरित्र-बल एवं आत्मविश्वास भी है। योग इन सभी प्रकार के बलों के विकास की व्यवस्थित साधना है।

मानव विकास की आधुनिक अवधारणाएँ जैसे क्षमता-विकास, जीवन-कौशल, संवेगात्मक बुद्धि एवं कल्याण (Well-being) विवेकानन्द के चिन्तन में बीज रूप में उपस्थित हैं। उनकी 'मनुष्य-निर्माण' (Man-making) की अवधारणा व्यक्ति को आत्मनिर्भर, निर्भीक, संवेदनशील एवं सेवा-परायण बनाने पर केन्द्रित है, जो व्यक्तिगत विकास एवं सामाजिक विकास को एक ही प्रक्रिया के दो पक्ष मानती है। व्यक्ति के रूपान्तरण से समाज का रूपान्तरण यही उनके मानव-विकास दर्शन का मूल सूत्र है, और योग इस रूपान्तरण का साधन है।

## IX. योग एवं शिक्षा

स्वामी विवेकानन्द ने शिक्षा को "मनुष्य में निहित पूर्णता की अभिव्यक्ति" कहा है। उनके अनुसार शिक्षा का उद्देश्य केवल सूचनाओं का संग्रह करना नहीं, बल्कि व्यक्ति के भीतर विद्यमान नैतिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक शक्तियों का विकास करना है। वे उस शिक्षा को व्यर्थ मानते थे जो जीवन-संग्राम के लिए चरित्र-बल, परोपकार की भावना एवं सिंह जैसा साहस उत्पन्न न कर सके। इस उद्देश्य की पूर्ति में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

विवेकानन्द की शिक्षा-दृष्टि में एकाग्रता का विशेष स्थान है। उनका मत था कि शिक्षा की समस्त पद्धतियों का सार मन की एकाग्रता है, न कि तथ्यों का संकलन। वे कहते थे कि यदि उन्हें पुनः शिक्षा प्राप्त करनी होती तो वे तथ्यों को रटने के स्थान पर एकाग्रता एवं अनासक्ति की शक्ति विकसित करते और फिर किसी भी विषय का ज्ञान सहजता से प्राप्त कर लेते। यह दृष्टिकोण योग की धारणा एवं ध्यान की प्रक्रियाओं को शिक्षा की केन्द्रीय विधि बना देता है।

वर्तमान शिक्षा व्यवस्था में विद्यार्थियों पर बढ़ते शैक्षणिक दबाव, प्रतिस्पर्धा एवं मानसिक तनाव को देखते हुए योग का समावेश अत्यंत आवश्यक है। योग के नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों में एकाग्रता, स्मरण शक्ति, आत्मविश्वास, अनुशासन तथा सकारात्मक दृष्टिकोण का विकास होता है। इससे शिक्षा का उद्देश्य केवल परीक्षा-उन्मुख न रहकर व्यक्तित्व निर्माण की दिशा में अग्रसर होता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में भारतीय ज्ञान प्रणालियों, योग, नैतिक मूल्यों एवं विद्यार्थियों के संज्ञानात्मक-भावात्मक समग्र विकास पर जो बल दिया गया है, वह विवेकानन्द की शिक्षा-दृष्टि की नीतिगत स्वीकृति ही है। शिक्षक-प्रशिक्षण, पाठ्यचर्या एवं मूल्यांकन तीनों स्तरों पर योग एवं मूल्य-शिक्षा के समावेश से 'मनुष्य-निर्माण करने वाली शिक्षा' का विवेकानन्दीय आदर्श साकार किया जा सकता है।

स्वामी विवेकानन्द का मत था कि यदि शिक्षा में योग, ध्यान एवं नैतिक मूल्यों को समुचित स्थान दिया जाए, तो समाज में उत्तरदायी, संवेदनशील एवं राष्ट्रनिर्माण के प्रति समर्पित नागरिक तैयार किए जा सकते हैं।

## X. योग एवं चरित्र निर्माण

स्वामी विवेकानन्द के अनुसार चरित्र ही मनुष्य की सबसे बड़ी शक्ति है। वे मानते थे कि राष्ट्र का विकास उसके नागरिकों के चरित्र पर निर्भर करता है। इसलिए शिक्षा और योग का प्रमुख उद्देश्य चरित्र निर्माण होना चाहिए। उनके अनुसार योग के नियमित अभ्यास से सत्यनिष्ठा, आत्मसंयम, अनुशासन, साहस, करुणा, सहिष्णुता तथा सेवा जैसे गुण विकसित होते हैं। यही गुण व्यक्ति को श्रेष्ठ नागरिक एवं उत्तरदायी मानव बनाते हैं।

चरित्र-निर्माण की विवेकानन्दीय प्रक्रिया संस्कारों के मनोविज्ञान पर आधारित है। उनके अनुसार मनुष्य जो भी विचार करता है और कर्म करता है, वह मन पर संस्कार के रूप में अंकित हो जाता है; इन्हीं संस्कारों का समुच्चय चरित्र है। अतः चरित्र कोई जन्मजात नियति नहीं, बल्कि सतत अभ्यास से गढ़ी जाने वाली रचना है। शुभ विचारों एवं शुभ कर्मों की निरन्तर आवृत्ति से शुभ संस्कारों की ऐसी प्रबल धारा निर्मित की जा सकती है जो अशुभ प्रवृत्तियों को निष्क्रिय कर दे। योग का अभ्यास इसी प्रक्रिया को व्यवस्थित एवं वैज्ञानिक रूप देता है।

विवेकानन्द ने कहा था कि केवल पुस्तक-ज्ञान से व्यक्ति महान नहीं बनता, बल्कि विचार, आचरण और व्यवहार की उत्कृष्टता ही उसके व्यक्तित्व का वास्तविक मापदंड है। योग व्यक्ति के मन, वचन और कर्म में समन्वय स्थापित कर चरित्र का निर्माण करता है। वर्तमान समय में जब नैतिक मूल्यों का हास दिखाई देता है, तब विवेकानन्द का यह दृष्टिकोण अत्यंत प्रासंगिक सिद्ध होता है।

## XI. योग एवं मानव सेवा

स्वामी विवेकानन्द के दर्शन में मानव सेवा को ईश्वर-सेवा के समान माना गया है। उनका प्रसिद्ध कथन "जीव सेवा ही शिव सेवा है" मानवता के प्रति उनके दृष्टिकोण को स्पष्ट करता है। उनके अनुसार योग केवल व्यक्तिगत मोक्ष का साधन नहीं, बल्कि समाज एवं राष्ट्र के कल्याण का मार्ग भी है।

इसी दृष्टि से उन्होंने 'दरिद्र नारायण' की अवधारणा प्रस्तुत की दीन-दुखी, पीड़ित एवं वंचित मनुष्य में ही नारायण का दर्शन कर उसकी सेवा करना। उनके अनुसार जब तक देश का एक भी व्यक्ति भूखा और अशिक्षित है, तब तक प्रत्येक शिक्षित व्यक्ति का उत्तरदायित्व शेष है। 1897 में स्थापित रामकृष्ण मिशन इसी सेवा-दर्शन का संस्थागत रूप है, जिसका आदर्श वाक्य 'आत्मनो मोक्षार्थं जगद्धिताय च' (आत्ममुक्ति एवं जगत्-कल्याण) व्यक्तिगत साधना एवं सामाजिक सेवा के समन्वय को मूर्त करता है।

कर्मयोग के माध्यम से उन्होंने निःस्वार्थ सेवा, कर्तव्यपरायणता एवं सामाजिक उत्तरदायित्व पर बल दिया। उनका मानना था कि आत्मानुभूति प्राप्त व्यक्ति केवल अपने हित तक सीमित नहीं रहता, बल्कि समाज के वंचित एवं कमजोर वर्गों के उत्थान के लिए कार्य करता है। इस प्रकार योग व्यक्ति को आत्मकेंद्रित जीवन से निकालकर लोककल्याण की दिशा में प्रेरित करता है। यह दृष्टि आधुनिक सामाजिक कार्य, स्वयंसेवा एवं सामुदायिक विकास की अवधारणाओं की पूर्ववर्ती भूमिका निभाती है।

## XII. समकालीन परिप्रेक्ष्य में विवेकानन्द के योग-दर्शन की प्रासंगिकता

इक्कीसवीं शताब्दी में विज्ञान एवं तकनीकी विकास ने मानव जीवन को अनेक सुविधाएँ प्रदान की हैं, किंतु इसके साथ मानसिक तनाव, अवसाद, सामाजिक अलगाव, असहिष्णुता तथा जीवन-शैली से जुड़ी समस्याएँ भी बढ़ी हैं। डिजिटल युग में ध्यान-भंग (Digital Distraction), सोशल मीडिया की तुलनात्मक मनोवृत्ति एवं एकाकीपन जैसी नवीन चुनौतियाँ भी उभरी हैं। ऐसे समय में स्वामी विवेकानन्द का योग-दर्शन समग्र समाधान प्रस्तुत करता है।

शिक्षा के क्षेत्र में योग विद्यार्थियों की एकाग्रता, आत्मविश्वास एवं रचनात्मकता को बढ़ाता है। स्वास्थ्य के क्षेत्र में यह तनाव-नियंत्रण, मानसिक संतुलन तथा शारीरिक क्षमता के विकास में सहायक है। सामाजिक जीवन में योग सहिष्णुता, सहयोग, विश्वबंधुत्व एवं मानवीय मूल्यों को सुदृढ़ करता है। इस प्रकार विवेकानन्द का योग-दर्शन केवल आध्यात्मिक चिंतन नहीं, बल्कि आधुनिक जीवन की व्यावहारिक समस्याओं का समाधान भी है।

वैश्विक स्तर पर योग की स्वीकृति विवेकानन्द के कार्य की ही तार्किक परिणति है। संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा 2014 में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किए जाने के पश्चात् योग विश्व के लगभग सभी देशों में स्वास्थ्य एवं कल्याण की पद्धति के रूप में अपनाया जा रहा है। जिस सार्वभौमिक, असाम्प्रदायिक एवं वैज्ञानिक योग की नींव विवेकानन्द ने उन्नीसवीं शताब्दी के अन्त में पश्चिम में रखी थी, वही आज वैश्विक योग-आन्दोलन का वैचारिक आधार है।

विवेकानन्द का विश्वबंधुत्व-दर्शन भी वर्तमान वैश्विक परिदृश्य में विशेष प्रासंगिक है। धार्मिक असहिष्णुता, कट्टरता एवं सभ्यतागत संघर्षों के इस दौर में उनका शिकागो-सन्देश सभी धर्मों की सत्यता एवं सार्वभौमिक स्वीकृति अन्तर्-धार्मिक संवाद एवं शान्तिपूर्ण सह-अस्तित्व का मार्ग दिखाता है। योग की समत्व-दृष्टि इस सह-अस्तित्व की मनोवैज्ञानिक भूमि तैयार करती है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 में भी भारतीय ज्ञान परंपरा, नैतिक शिक्षा, योग एवं समग्र विकास पर विशेष बल दिया गया है। इससे स्पष्ट है कि विवेकानन्द की शैक्षिक एवं योग संबंधी अवधारणाएँ आज भी अत्यंत प्रासंगिक हैं।

### XIII. चर्चा (DISCUSSION)

उपलब्ध साहित्य एवं विवेकानन्द के मूल ग्रंथों के विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि उनका योग-दर्शन व्यक्ति के समग्र विकास की अवधारणा प्रस्तुत करता है। यह केवल आध्यात्मिक उन्नति तक सीमित नहीं है, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य, नैतिक मूल्यों, सामाजिक उत्तरदायित्व एवं वैश्विक सद्भाव को भी समान महत्व देता है।

विश्लेषण से यह भी उभरता है कि विवेकानन्द का योग-दर्शन परंपरा एवं आधुनिकता के मध्य सेतु का कार्य करता है। एक ओर वह पतंजलि, उपनिषद् एवं गीता की प्रामाणिक परंपरा में प्रतिष्ठित है, तो दूसरी ओर तर्क, अनुभव एवं प्रयोग की आधुनिक वैज्ञानिक कसौटियों को स्वीकार करता है। आत्मानुभूति, चेतना-विस्तार एवं चरित्र-निर्माण की उनकी अवधारणाएँ आधुनिक मनोविज्ञान की आत्म-प्रत्यय, संवेगात्मक बुद्धि एवं सकारात्मक मनोविज्ञान जैसी धाराओं से संवाद स्थापित करती हैं, जो इस दर्शन की अन्तरानुशासनिक क्षमता का द्योतक है।

अध्ययन से यह भी स्पष्ट हुआ कि आधुनिक शिक्षा में योग का समावेश विद्यार्थियों के व्यक्तित्व विकास, भावनात्मक संतुलन एवं नेतृत्व क्षमता के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। अतः विवेकानन्द के योग-दर्शन को समकालीन शिक्षा एवं सामाजिक जीवन में अधिक प्रभावी रूप से लागू किए जाने की आवश्यकता है। साथ ही यह भी ध्यातव्य है कि योग का यह समावेश केवल शारीरिक आसनों तक सीमित न रहे; विवेकानन्दीय दृष्टि में योग का वास्तविक लक्ष्य चेतना का रूपान्तरण है, अतः ध्यान, मूल्य-चिन्तन एवं सेवा-प्रकल्पों को भी उसका अभिन्न अंग बनाया जाना चाहिए।

### XIV. निष्कर्ष एवं सुझाव (CONCLUSION AND SUGGESTIONS)

प्रस्तुत अध्ययन के आधार पर यह निष्कर्ष निकलता है कि स्वामी विवेकानन्द का योग-दर्शन मानव जीवन के शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक विकास का समग्र दर्शन है। उन्होंने योग को आत्मानुभूति, चरित्र निर्माण, मानव सेवा तथा विश्वबंधुत्व का आधार माना। चार योगों के समन्वय की उनकी दृष्टि मानव-स्वभाव की विविधता का सम्मान करते हुए प्रत्येक व्यक्ति के लिए विकास का उपयुक्त मार्ग उपलब्ध कराती है। उनके विचार वर्तमान समय की मानसिक, सामाजिक एवं नैतिक चुनौतियों के समाधान में अत्यंत उपयोगी हैं।

समकालीन शिक्षा व्यवस्था में योग को केवल सह-पाठ्यक्रम गतिविधि न मानकर व्यक्तित्व विकास एवं मूल्य-आधारित शिक्षा के अभिन्न अंग के रूप में अपनाया जाना चाहिए। इससे विद्यार्थियों में आत्मविश्वास, अनुशासन, सहिष्णुता, सामाजिक उत्तरदायित्व एवं नेतृत्व क्षमता का विकास होगा।

अध्ययन के आलोक में कुछ सुझाव प्रस्तुत हैं (1) विद्यालयी एवं उच्च शिक्षा की पाठ्यचर्या में योग, ध्यान एवं मूल्य-शिक्षा को नियमित एवं मूल्यांकित घटक के रूप में सम्मिलित किया जाए; (2) शिक्षक-प्रशिक्षण कार्यक्रमों में विवेकानन्द के शिक्षा-दर्शन एवं योग-मनोविज्ञान को स्थान दिया जाए; (3) युवाओं में सेवा-भाव के विकास हेतु शिक्षण संस्थाओं में सामुदायिक सेवा-प्रकल्पों को योग-शिक्षा से जोड़ा जाए; (4) मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में ध्यान एवं प्राणायाम आधारित हस्तक्षेपों का वैज्ञानिक अध्ययन एवं प्रयोग बढ़ाया जाए; तथा (5) विवेकानन्द साहित्य के अन्तरानुशासनिक अध्ययन दर्शन, मनोविज्ञान, शिक्षा एवं समाजशास्त्र के समन्वित परिप्रेक्ष्य में को शोध-संस्थाओं द्वारा प्रोत्साहित किया जाए।

इस प्रकार विवेकानन्द का योग-दर्शन आज भी मानव कल्याण एवं राष्ट्र निर्माण के लिए अत्यंत प्रासंगिक एवं मार्गदर्शक सिद्ध होता है। 'उठो, जागो और लक्ष्य प्राप्ति तक मत रुको' का उनका उद्घोष व्यक्ति एवं समाज दोनों के रूपान्तरण का शाश्वत आह्वान है।

**संदर्भ सूची (REFERENCES)**

- [1] विवेकानन्द, स्वामी. (2014). राजयोग. कोलकाता : अद्वैत आश्रम।
- [2] विवेकानन्द, स्वामी. (2013). कर्मयोग. कोलकाता : अद्वैत आश्रम।
- [3] विवेकानन्द, स्वामी. (2012). ज्ञानयोग. कोलकाता : अद्वैत आश्रम।
- [4] विवेकानन्द, स्वामी. (2011). भक्तियोग. कोलकाता : अद्वैत आश्रम।
- [5] Vivekananda, Swami. (2015). Complete Works of Swami Vivekananda (Vol. 1–9). Kolkata: Advaita Ashrama.
- [6] राधाकृष्णन, एस. (2008). भारतीय दर्शन (भाग-1). नई दिल्ली : राजपाल एंड संस।
- [7] शर्मा, रामनाथ. (2015). भारतीय शिक्षा दर्शन. मेरठ : सुर्या पब्लिकेशन।
- [8] पाण्डेय, रामशकल. (2018). शिक्षा दर्शन. आगरा : विनोद पुस्तक मंदिर।
- [9] पाठक, पी. डी. (2019). योग एवं भारतीय दर्शन. वाराणसी : चौखम्बा प्रकाशन।
- [10] Rolland, Romain. (2010). The Life of Vivekananda and the Universal Gospel. Kolkata: Advaita Ashrama.
- [11] Government of India. (2020). National Education Policy 2020. New Delhi: Ministry of Education.
- [12] United Nations General Assembly. (2014). Resolution 69/131: International Day of Yoga. New York: United Nations.
- [13] UNESCO. (2021). Reimagining Our Futures Together. Paris: UNESCO.
- [14] Patanjali. (2002). Yoga Sutras of Patanjali. Chennai: Sri Ramakrishna Math.

