United International Journal of Multidisciplinary Research
ISSN: 3048-6726 (UIJMR) Impact Factor: 6.934 (SJIF)
An International Peer-Reviewed and Refereed Multidisciplinary Journal
www.uijmr.in Vol-3, Special Issue-II ,2026

भारतीयज्ञानपरम्परायां योग–ध्यानयोः महत्त्वम्

डा. आर्. अरुणादेवी
संस्कृतविभागे प्राध्यापिका
ए. एस्. डी. महिला (स्वायत्त) महाविद्यालये, काकिनाडा

प्रस्तावना

भारतीयज्ञानपरम्परा केवलं ग्रन्थेषु निबद्धानां सिद्धान्तानां सङ्ग्रहः नास्ति; सा तु मानवजीवनस्य गाम्भीर्येण अनुभूतः एकः जीवन्मार्गः। भारतीयऋषयः अनुभूत्या एव अवगच्छन् यत् मानवः केवलं शरीरमात्रं न, अपि तु मनः, प्राणः, चैतन्यं च परस्परसंबद्धानि तत्त्वानि सन्ति। एतस्मात् समग्रदृष्टिकोणात् एव भारतीयज्ञानपरम्परायाः निर्माणं जातम्। अतः अत्र ज्ञानं नाम केवलं पठनीयवस्तु न, किन्तु जीवनीयः जीवनविधिः।

एवम् अनुभूतिपरम्परायाः आधारात् योगः, ध्यानं च इति सूक्ष्मशास्त्राणि प्रवृत्तानि। सहस्रवर्षेभ्यः पूर्वमेव भारतीयऋषयः उद्घोषितवन्तः यत्— "आरोग्यं नाम केवलं रोगाभावः न, अपि तु आन्तरिकशान्तिः अपि।" शरीर–मनस्–चैतन्यसमन्वयरहितं आरोग्यं अपूर्णमेव इति तेषां दृढनिश्चयः आसीत्। एष एव भावः भारतीयज्ञानपरम्परायाः केन्द्रबिन्दुः अभवत्।

योग–ध्यानयोः तात्त्विकाधारः

योग–ध्यानयोः तात्त्विकं आधारं उपनिषत्सु स्पष्टतया दृश्यते। कठोपनिषदि उच्यते—
"तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम्" (२.६.११)
अनेन स्पष्टं भवति यत् योगः न केवलं शारीरिकव्यायामः, किन्तु इन्द्रिय–मनसः स्थैर्यप्राप्तये आन्तरिकं शास्त्रम्।
पतञ्जलिमहर्षिः योगस्य मानसवैज्ञानिकस्वरूपं निरूपयन् वदति—
"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (योगसूत्र १.२)
व्यासभाष्ये प्रतिपाद्यते यत् चित्तवृत्तिनिरोधेन दुःखनिवृत्तिः, आरोग्यस्थैर्यं, आत्मानुभवश्च सम्भवति। एवं योगः मोक्षमार्गः अपि, जीवनसमत्वस्य साधनं च।

आयुर्वेदे योगस्य स्थानम्

भारतीयज्ञानपरम्परायां "आरोग्य" इति संकल्पना आयुर्वेदे स्पष्टतया परिभाषिता—

"समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियाः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥"
— सुश्रुतसंहिता, सूत्रस्थानम् १५.४१

अस्य परिभाषानुसारं मनः–इन्द्रिय–प्रसन्नता अपि आरोग्यस्य अनिवार्याङ्गम्। एतां प्रसन्नतां साधयितुं योग–ध्यानमेव प्रधानसाधनम्।

गीता-दृष्ट्या मनःसमत्वम्

भगवद्गीतायां श्रीकृष्णः वदति—
"दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः" (२.५६)
अनेन मनःसमत्वमेव आरोग्यस्य मूलं प्रतिपाद्यते। पुनः—
"योगः कर्मसु कौशलम्" (२.५०)
अस्य वचनेन योगः केवलं ध्यानमात्रं न, अपि तु कर्मणि समत्वपूर्णं कौशलम् इति सिद्ध्यति।

मूल्यशिक्षायां योग–ध्यानयोः योगदानम्

पतञ्जलियोगसूत्रेषु—
"अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः" (२.३०)
इति निर्दिष्टाः यमाः केवलं बाह्यानियमाः न, किन्तु अन्तःकरणशुद्धेः परिणामाः। अतः योग–ध्यानं मूल्यशिक्षायाः मूलाधारः अभवत्।

आधुनिकपरिप्रेक्ष्ये योगः

स्वामीविवेकानन्दः, परमहंसयोगानन्दः, स्वामीशिवानन्दः इत्यादयः महापुरुषाः योगस्य वैश्विकप्रसारं कृतवन्तः। संयुक्तराष्ट्रसंघेन जून् २१ दिनं "अन्तर्राष्ट्रीययोगदिवसः" इति घोषितः, भारतीयज्ञानपरम्परायाः वैश्विकमान्यतायाः प्रतीकः।

तथापि भारतीयदृष्ट्या योग–ध्यानं केवलं शारीरिक–मानसिकारोग्यपर्यन्तं सीमितं न, किन्तु नीतिः, आध्यात्मिकविकासः, सामाजिकश्रेयः च एतेषां समन्वितसाधनम्।

United International Journal of Multidisciplinary Research
ISSN: 3048-6726 (UIJMR) Impact Factor: 6.934 (SJIF)
An International Peer-Reviewed and Refereed Multidisciplinary Journal
www.uijmr.in Vol-3, Special Issue-II ,2026

उपसंहारः

योग–ध्यानं ग्रन्थेषु सीमितं तत्त्वज्ञानं न, अपि तु जीवनपरिवर्तनक्षमः मार्गः। प्रातःकाले श्वासध्यानम्, दैनिककर्मसु मनःस्थैर्यम्, रात्रौ आत्मावलोकनम्—एतानि लघुकर्माणि अपि जीवनस्य दिशां परिवर्तयितुं समर्थानि।

भारतीयज्ञानपरम्परा अस्मान् केवलं गर्वं न ददाति, अपि तु आचरणदायित्वम् अपि स्मारयति। अन्ततः वक्तुं शक्यते—योगः ध्यानं च मानवजीवनाय गाम्भीर्यं, शान्तिं, दिशां च प्रददाति।

प्रामाणिकाः सन्दर्भग्रन्थाः

१. वेद–उपनिषद्–प्रस्थानम्

- कठोपनिषत् (शाङ्करभाष्यसमेता)
- तैत्तिरीयोपनिषत् (शिक्षावल्ल्यां प्राण–मनः–आनन्दविचारः)
- श्वेताश्वतरोपनिषत् (ध्यानयोगप्रकरणम्)
- मुण्डकोपनिषत् (ब्रह्मविद्याया ध्यानप्रधानत्वम्)

२. योगदर्शन–सूत्र–भाष्यपरम्परा

- पतञ्जलियोगसूत्रम् (व्यासभाष्यसमेतम्)
- योगवार्त्तिकम् — विज्ञानभिक्षु
- योगसारसंग्रहः

३. आयुर्वेद–आरोग्यशास्त्र–ग्रन्थाः

- सुश्रुतसंहिता (सूत्रस्थानम्)
- चरकसंहिता (सूत्रस्थानम्)
- अष्टाङ्गहृदयम् — वाग्भटः

४. गीता–योग–नैतिकदर्शनम्

- श्रीमद्भगवद्गीता (शाङ्करभाष्यसमेता)
- गीतातात्पर्यनिर्णयः — मध्वाचार्यः

५. ध्यान–उपासनात्मक–ग्रन्थाः

- योगयाज्ञवल्क्यस्मृतिः
- ध्यानबिन्दूपनिषत्