योग दर्शन में इंद्रिय संयम की प्रासंगिकता का अध्ययन

Sumit*, Dr Parbhat Nain**

सारांश –

भारत भूमि ऋषियों की कर्मस्थली एवं शरण स्थली रही है जो समय एवं काल के अनुसार अपने क्षेत्र देश को समृद्ध बनाते रहे हैं। इसने योगदर्शन को एक नयी दिशा एवं गति प्रदान की हैं जो आज एवं आने वाले समय के लिए धरोहर है। इसके अंगों से सहज रूप से इंद्रिय संयम करके समाज एवं संपूर्ण विश्व में समृद्धि प्राप्त कर सकते है। योग दर्शन के प्रभाव से तत्कालीन विकृती पूर्ण समाज में ज्ञान रूपी प्रकाश की भांति खत्म कर सकते है। योग ने एक स्वतंत्र दर्शन के रूप में महर्षि पंतजलि ने योग दर्शन में संकलित किया है। योग दर्शन के द्वारा इंदिय संयम करके मानव जीवन शैली को स्वस्थ एवं समृद्ध बनाया जा सकता है। मानव के सर्वांगीण विकास के लिए योगदर्शन देश में एक नई क्रान्ति का प्रस्फुटन हो रहा है।

मुख्य शब्दः- योग दर्शन, इंद्रिय संयम, विचार, तत्व मीमांसा, प्रासंगिकता।

प्रस्तावनाः-

योग दर्शन ने हमारे समाज को योग शिक्षा का वरदान दिया है जिससे समाज को पूर्ण लाभ हो रहा है। योग दर्शन एक क्रिया प्रधान दर्शन है जिसमें यौगिक क्रियाओं एवं प्राणायाम को महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। इन यौगिक क्रियाओं एवं प्राणायाम के माध्यम से चित्त एकागत तथा मन प्रसन्नचित्त होता है। योग लौकिक जीवन ही नहीं पारलौकिक जीवन को सफल बनाने के लिए उपयुक्त वातावरण प्रधान करता है। जिससे तन व मन दोनों स्वस्थ रहता है। योग का अभ्यास हमारे लिए लक्षमण रेखा का कार्य करता है जो हमें अपने मार्ग में आने वाली बाधाओं और संकटों से बचाता है। इससे हम सांसारिक ज्ञान की दिशा से आत्मज्ञान की ओर बढ़ते है। प्रकृति, पुरूष के साथ ईश्वर के अस्तित्व को मिलाकर मनुष्य जीवन की आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक उन्नति के लिए योग दर्शन का एक बड़ा व्यवहारिक और मनोवैज्ञानिक रूप योग दर्शन में प्रस्तुत किया गया है।

Research Scholar, School of Yoga and Naturopathy, OSGU, Hisar
Assistant Professor, School of Yoga and Naturopathy, OSGU, Hisar