AGPE THE ROYAL GONDWANA RESEARCH JOURNAL
OF HISTORY, SCIENCE, ECONOMIC, POLITICAL AND SOCIAL SCIENCE
ISSN (E): 2583-1348 | A Peer reviewed | Open access & Indexed
Volume 04 | Issue 07 | July 2023 | www.agpegondwanajournal.co.in | Page No. 72-76

योग विज्ञान,धर्म एवं संस्कृति में अंत:सम्बन्ध

डॉ. प्रवीण कुमार गुप्ता
सहायक आचार्य, योग विभाग
इंदिरा गाँधी राष्ट्रीय जनजातीय विश्वविद्यालय, अमरकंटक, मध्य प्रदेश

सारांश:

योग भारतीय सनातन धर्म एवं संस्कृति का अभिन्न अंग है| प्राचीन काल से योग परंपरा भारतीय समाज, धर्म संस्कृति में देखने को मिलती है| भारतीय लोक परंपराओं, सिंधु घाटी सभ्यता, वैदिक संस्कृति एवं उपनिषद काल की विरासत जैन, बौद्ध परंपरा, रामायण, महाभारत, महाकाव्य, पुराणों से वह वैष्णो की आस्तिक परंपराओं एवं तांत्रिक परंपराओं में योग के अनेक प्रमाण मिलते हैं भारतीय दार्शनिक परंपरा में षड्दर्शन के अंतर्गत योग दर्शन का महत्वपूर्ण स्थान है| योग को सुव्यवस्थित वैज्ञानिक एवं दार्शनिक स्वरूप प्रदान करने में महर्षि पतंजलि का महत्वपूर्ण योगदान है| वस्तुतः योग एक सार्वभौमिक विश्व धर्म है इस दृष्टि में योग, धर्म, विज्ञान, संस्कृति में अंत:संबध है| योग चित्तवृत्ति का निरोध के माध्यम से व्यक्ति का परम सत्ता से संयोग का वर्णन करता है सामान्यता 'योग' का अर्थ आसन, प्राणायाम आदि के रूप में ग्रहण किया जाता है परंतु वास्तविकता यह है कि योग साधन और साध्य दोनों है योग एक महत्वपूर्ण वैज्ञानिक साधना प्रणाली है जिसका धर्म विज्ञान एवं संस्कृति से अंतर संबंध रखते हुए व्यक्ति सीमितता से असीमितता की ओर ले जाता है

कुंजी शब्द: ध्यान, समाधि, दायित्व, चेतना, क्रिया प्रतिक्रिया, संवेग, प्राण, अष्टांग योग

अध्ययन का उद्देश्य:

योग के विषय में ज्ञानार्जन, योग विज्ञान का धर्म एवं संस्कृति में अंत: संबंध को रेखांकित करना, योग के महत्व को जानना एवं अपने जीवन में उसे आत्मसात करना एवं दूसरों को प्रेरित करना, भारतीय ज्ञान परंपरा से वर्तमान पीढ़ी को अवगत कराना|

प्रस्तावना:

भारतीय संस्कृति ज्ञान परंपरा में अनेकानेक रत्नों से भरा पड़ा है योग उनमें से एक है योग प्राचीन विद्या है| इसी को आध्यात्मिक विद्या तथा अंतर जगत का विज्ञान भी कहा जाता है जो हमारे जीवन के अत्यावश्यक अंग हैं| मानवीय सत्ता के कण-कण में दिव्यता भरी हुई है जो अनंत और अद्भुत है इसी कारण मानव को परम स्तर तक पहुंचने के लिए योग साधना संपन्न की जाती है| भारतीय दर्शन में धर्म व्यापक अर्थ में प्रयोग किया जाता है जबकि आज भ्रम बस धर्म को अंग्रेजी भाषा में 'रिलीजन' शब्द के अर्थ में

CORRESPONDING AUTHOR:	RESEARCH ARTICLE
Dr. Praveen Kumar Gupta Assistant Professor, Dept. of Yoga Indira Gandhi National Tribal University Amarkantak, MP, India. Email: praveen.gupta@igntu.ac.in	

समझा जाने लगा है रिलीजन शब्द तो भारतीय परंपरा में उपासना पंथ के समकक्ष माना जा सकता है धर्म मानव जीवन के सभी पक्षों को प्रभावित करता है जो सर्वाधिक मूल्यवान पवित्र सर्वत्र तथा शक्तिशाली समझे जाने वाले आदर्श और अलौकिक अलौकिक उपवास के प्रति आस्था एवं पूर्ण प्रतिबद्धता के फलस्वरूप उत्पन्न होती है जो मनुष्य के दैनिक आचरण एवं व्यवहार के माध्यम से अभिव्यक्त होती है दूसरे शब्दों में मानव के निर्माण में जिन शक्तियों का योगदान होता है उन सब में धर्म के रूप में प्रकट होने वाली शक्ति से अधिक कोई दूसरा नहीं है धर्म भारतीय संस्कृति का एक अभिन्न अंग है इस प्रकार इस 'टिफिन फनस' के अनुसार 'रिलीजन' शब्द 'रिलीगेयर' से बना है| जिसका अर्थ है 'बांधना' अर्थात मनुष्य को ईश्वर से या अच्छे संस्कारों में बांधना वस्तुतः संसार के सभी धर्मों की यही मान्यता है कि कि धर्म वर्तमान समय में धार्मिक संकीर्णता कट्टर पन एवं संकुचित हो गया है जो अत्यंत ही दुर्भाग्यपूर्ण है जिसके कारण विश्व में शांति एवं सामंजस को एक गंभीर खतरा पैदा हो गया है| अतः इसलिए धर्म को समझना अति आवश्यक है| महर्षि कणाद 'धर्म' की और व्यापक परिभाषा देते हुए कहां है कि धर्म वह है जिससे जीवन में अभ्युदय अथॉत अलौकिक उन्नति तथा नि: श्रेयस और पारलौकिक कल्याण एवं मोक्ष की प्राप्ति होती है| इस तरह धर्म दोनों लोगों को सुधारना है और जीवन के परम लक्ष्य एवं सिद्धि की ओर ले जाता है|

अहिंसा सत्यमस्तेय शौच मिन्द्रियनिग्रह :
एत सामासिक धर्म चतुर्वेण मनु स्मृति 10.63

अर्थ अर्थ अहिंसा सत्य असते सोच इंद्रिय निग्रह यह चारों वर्णों के समान धर्म है

अहिंसा सत्यमस्तेय शौच मिन्द्रियनिग्रह :
दान दमो दया क्षान्ति: सवेषा धर्म साधनम
याज्ञवल्क्य स्मृति 2/12

ऋषि याज्ञवल्क्य अनुसार अहिंसा, सत्य, अस्तेय, शौच, इंद्रिय निग्रह, दान, दम, दया और शांति यह नौ गुण धर्म के साधन है इस प्रकार भारतीय परंपरा में धर्म की अवधारणा बहुत उदात्त रही है जिसका उद्देश्य जीवन में सद्गुणों का विकास एवं चेतना का उत्तरोत्तर परिष्कार रहा है जिससे मनुष्य का जीवन आलोकित होता है अतः धर्म मनुष्य के अंतः करण को प्रभावित कर अनुशासित करने वाली शक्ति है 'धर्म' ही वह तत्व है जो व्यक्ति को निर्मल और पवित्र बनाता है और उसके जीवन में नैतिक मूल्यों आदर्शों को स्थापित करता है व्यक्ति को सुसभ्यएवं सुसंस्कृत बनाने का कार्य भी 'धर्म' करता है 'धर्म' को जीवन मूल्यों के रूप में लिया जाता रहा है जिसमें इसकी स्थिति पुरुषार्थ चतुष्टय में केंद्रीय स्थान रहा है धर्म वह तत्व है जो उचित अनुचित कार्य का बोध कराता है पाप पुण्य, न्याय अन्याय, उचित अनुचित, शुभ अशुभ के अंतर को स्पष्ट करता है धर्म के पालन द्वारा मनुष्य इस धरती का सर्वश्रेष्ठ प्राणी हैऔर 'धर्म', 'संस्कृति'की सबसे महत्वपूर्ण ईकाई है इस प्रकार धर्म को ठीक प्रकार से ना समझ कर रिलीजन के अनुवाद के रूप में इसका प्रयोग वर्तमान में ज्यादा किया जा रहा है जिसके परिणाम स्वरुप हम धर्म के वास्तविक स्वरूप को नहीं समझ पा रहे हैं|

भारतीय दर्शन में धर्म को सार्वभौमिक नियमों के रूप में माना जाता है| इस लोक और परलोक में समृद्धि एवं शांति सामंजस दिलाने वाला धर्म कहलाता है धर्म के संबंध में विशेष पश्चिमी देशों में या भ्रांत धारणा है कि जो व्यक्ति हिंदू बौद्ध ईसाई मुस्लिम आदि मतों में दीक्षित होकर किसी विशेष देवता पैगंबर या ईश्वर को मानते हुए उस में आस्था रखते हुए उस पंथ के आचार्य के द्वारा बताए हुए धर्म ग्रंथों में दिए गए कर्मकांड का जितना अधिक पालन करता है उतना ही अधिक व धर्मात्मा या धर्म के पालन करने वाले होते हैं किंतु यह धारणा भ्रांति पूर्ण है धर्म तो जीवन के विशेष व्यवहार तत्व है जिसके आधार पर सारी सृष्टि शांतिपूर्ण व्यवस्थित ढंग से चलती आ रही है वह सभी व्यवस्थाएं मिलकर धर्म का रूप बिना किसी को कष्ट पहुंचाये या असुविधा दिए अपने जीवन का व्यवहार चलाता है और सदा स्वय असुविधा सहन करके भी दूसरे का हित करने की भावना रखता है, वही सच्चे अर्थों में धर्म पालन करता है भारत में ईश्वर की उपासना, पूजा-पाठ, सत्संग धर्म का एक भाग है अपनी रुचि और श्रद्धा के अनुसार ईश्वर की उपासना की विभिन्न पद्धतियों पंथो के रूप में प्रचलित है इन सभी उपासना पद्धतियों का एक ही मंतव्य है भारतीय परंपरा के अनुसार सभी उपासना पद्धतियों के मार्गो से ईश्वर को प्राप्त किया जा सकता है इसी मान्यता के कारण भारतीय सभी उपासना पद्धतियों के प्रति आदर का भाव रखते हैं विश्व के अन्य देशों के धर्मों के अनुयायियों में यह भाव नहीं है भारतीय जीवन दर्शन के अनुसार "एक सद विप्रा बहुधा वदंति" ईश्वर या सत्य एक है भारतीय लोग सभी धर्मों के प्रति केवल आदर, भाव में विश्वास व सम्मान रखते हैं|

ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम्|
मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः||

श्रीमद्भगवद्गीता 4/11

गीता में भगवान श्री कृष्ण ने कहा है कि जो कोई मेरी ओर आता है चाहे वह किसी प्रकार से हो मैं उसको प्राप्त होता हूं लोग विभिन्न मार्गों द्वारा प्रयत्न करते हुए अंत में मेरी ओर आते हैं धर्म स्थान सत्य का 'धर्म' सामंजस्य और विवेकी स्वभाव एवं इन दो तत्वों के नेतृत्व से सर्जित जीवन व्यवहार है- डॉ. राधाकृष्णन

यदि एक धर्म या संप्रदाय सच्चा हो तो वह बताता है कि अन्य सभी धर्म भी सच्चे होना चाहिए - (स्वामी विवेकानंद)

इस प्रकार सबका अपना अपना धर्म होता है चाहे वह जड़ हो या चेतन यदि मनुष्य का धर्म विचारशीलता है तो समाज का नैतिक व्यवस्था ठीक रहता है नैतिक मूल्य के अभाव में समाज जंगल जैसा बन जाता है महाभारत में कहा गया है कि – 'धर्म एवं हतो हंति' अर्थात धर्म को नष्ट करने वाला स्वयं नष्ट हो जाता है जबकि 'धर्म' स्वयं सुरक्षित रहता है

'संस्कृति' किसी भी देश या राष्ट्र का प्राण है संस्कृति ही किसी व्यक्ति, जाति या राष्ट्र का प्रतिनिधित्व करती है संस्कृति के अनुदात्त्य से उदात्त की ओर एवं और अपवित्रता से पवित्रता की ओर ले जाती है संस्कृति में व्यक्तियों, जातियों और राष्ट्र की अंत: चेतना समाहित होती है किसी भी देश की संस्कृति उस देश की धरोहर होती है इस प्रकार मानव की आध्यात्मिक विकास की यात्रा में संस्कृति का बहुत योगदान होता है यदि हम भारतीय संस्कृति की विशेषताओं पर दृष्टिपात करें तो पाएंगे कि उसकी अनेक विशेषताएं तो है ही साथ ही साथ भारतीय संस्कृति सबसे प्राचीन सर्वश्रेष्ठ तथा वैज्ञानिक भी है इसका प्रमाण यह है कि भारतीय संस्कृति के अनेक दासता का द्वंद झेलने के बावजूद भी वह अपनी अस्मिता बनाए रखी है क्योंकि उसकी विशेषताएं अत्यंत प्राचीन होने के साथ-साथ सार्वभौमिक,चिरस्थायित्व, सहयोग भावना, संस्कार युक्त कर्म प्रधानता विश्व बंधुत्व एवं मानवतावादी दृष्टिकोण आदि से ओतप्रोत है भारतीय संस्कृति "सर्वे भवंतु सुखिना:" एवं "वसुधैव कुटुंबकम" को चरितार्थ करने के साथ-साथ 'रामायण' एवं 'श्रीमद्भगवद्गीता' के सभी अंगों अर्थात ज्ञान, कर्म एवं भक्ति को चरितार्थ करती है भारतीय संस्कृति की प्राचीनता की बात करें तो हम पाएंगे कि भारतीय संस्कृति विश्व की सबसे प्राचीनतम संस्कृति है यही कारण है कि उसकी धारा शुरू से आज तक प्रवाहित होती चली आ रही है भारतीय संस्कृत में निहित नैतिकता इतनी उच्च कोटि की है कि हिंदू संस्कृति में सभी संस्कृति को अपने में समाहित किया| भारतीय संस्कृति विश्व मानवता के लिए वरदान है| अनेक संस्कृतियों एवं जातियों के मिलन से भारतीय संस्कृति में जो एक प्रकार की विश्वसनीयता उत्पन्न हुई है| वह संसार के लिए वरदान है| यदि इस पृथ्वी पर कोई एक ऐसी जगह है जहां सभ्यता के आरंभिक दिनों से ही मनुष्य के सारे सपने आश्रय और प्रश्रय पाते रहे हैं तो वह जगह 'हिंदुस्तान' है| वस्तुतः आचारो एवं विचारों का समन्यव ही संस्कृति है| 'संस्कृति' की समग्र दृष्टि एवं मानव जीवन की प्रणाली ही योग है| भारतीय संस्कृति का कोष अनेकानेक रत्नों से भरा पड़ा है| योग उनमें से एक है, योग वैदिक कालीन प्राचीनतम विद्या है इसी को आध्यात्मिक विद्या, आत्मविद्या और अंत:जगत का विज्ञान के नाम से भी जाना जाता है| योग हमारे जीवन का अत्यावश्यक अंग है| वह विज्ञान है जो जीव, चेतना, पदार्थ तीनों को साथ लेकर चलता है| अतः आज के आधुनिक युग में 'योग', विज्ञान और अध्यात्म बीच के बीच सेतु का भी कार्य करता है| योग वैदिक कालीन प्राचीन विद्या है जो मानवता की ज्ञान की एक धरोहर है मानव द्वारा संग्रहित सबसे बहुमूल्य खजाना है| मनुष्य जीवन के तीन महत्वपूर्ण आयाम होते हैं शरीर, मन और आत्मा| अपने शरीर, मन पर नियंत्रण और अपनी आत्म सत्ता को पहचानना ही मानव जीवन का महत्वपूर्ण पक्ष है| इस प्रकार शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनों अवस्थाओं का संतुलन बनाना ही 'योग' है|

योग का इतिहास अति प्राचीन है वैदिक ऋषियों ने योग विद्या का आविष्कार किया| कुछ विद्वानों कि मान्यता है कि वैदिक मंत्रों की रचना योगाभ्यास की उच्चतम भूमिकाओं का ही परिणाम है| योग उच्चतम अवस्था समाधि है| उस समाधि अवस्था में सत्य दर्शन की क्षमता जिन्हें प्राप्त हुई वे ऋषि थे| अतः ऋषियों ने को मंत्रद्रष्टा कहा गया| सत्य दर्शन की अभिलाषा मानव का सहज धर्म है| भारतीय साधना के क्षेत्र में सत्य की जिज्ञासा सदैव रही है| सत्य ही सर्व साधनओ का साध्य रहा है| अतः भारतीय साधना के प्रत्येक क्षेत्र में "योग" का सर्वोच्च स्थान है| अविद्या के प्रभाव से मानव का चित् स्वभावत: बहुमुखी हो जाता है| इस बहुमुखी चित् को अंतर मुखी करने का प्रयत्न 'योग' के द्वारा होता है| कर्म के मार्ग से हो, चाहे ज्ञान के मार्ग से अथवा भक्ति मार्ग से हो अथवा अन्य किसी उपाय से चित की एकाग्रता का संपादन साध्य की प्राप्ति हेतु आवश्यक है, एकाग्रता को उच्च अवस्था ही समाधि है| इस समाधि अवस्था में ही सत्य के दर्शन

होते हैं यही 'योग' का परम उद्देश्य है| 'योग' शब्द संस्कृत के 'युज़' धातु से बना है जिसका अर्थ है युक्त होना, मिलना, संयुक्त होना इत्यादि| योग दर्शन भारतीय षड़दर्शनों में से एक है| 'महर्षि पतंजलि' ने इस योग दर्शन के रचयिता है| इसके इस योग के पुरातन वक्ता 'हिरण्यगर्भ' है| इसका मूल रूप वैदिक संहिताओ में सूत्र वत है| श्रीमद्भगवत गीता समता में ही साधन की पूर्णता मानती है|

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जय।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।

- श्रीमद्भगवद्गीता 2.48

अर्थात समता से युक्त मनुष्य वर्तमान में ही पुण्य और पाप दोनों से रहित हो जाता है अतः तू योग (समता) में लग जाए क्योंकि कर्मों की कुशलता ही "योग" है|

पातंजल दर्शन में चितवृतिओ के निरोध को 'योग' कहा गया है - "योगश्चित्तवृत्तिनिरोध:"

महर्षि पतंजलि योग सूत्र में 195 सूत्रों को संकलित किया है पातंजल योग सूत्र भारतीय मनोविज्ञान का आधारभूत एवं प्रमाणिक शास्त्र है श्रीमद्भगवद्गीता के छठे अध्याय में ध्यान योग का विषय प्रतिपादन योग दर्शन का अत्यंत महत्वपूर्ण प्रमाण है योग जीवात्मा का विश्व चेतना परमात्मा में मिलन है इस मिलन के विभिन्न मार्ग है क्रियाशील व्यक्ति निष्काम कर्म अर्थात कर्म योग के मार्ग से परमात्मा के दर्शन करता है भावना शील व्यक्ति भक्तियोग के मार्ग से उसे प्राप्त होता है बुद्दिमान मनुष्य ज्ञानयोग का अनुसरण करता है, जहां ज्ञान से उसे परम चेतना के अस्तित्व का बोध होकर उसमें एकता प्राप्त करता है| महर्षि पतंजलि ने मन वश में करने के साधन बताएं हैं उसे 'अष्टांग योग' कहा जाता है| हठयोग प्रदीपिका के रचयिता स्वामी स्वात्माराम ने इसी मार्ग को 'हठयोग' कहा है| क्योंकि इसमें कठिन अनुशासन की आवश्यकता है|

इस प्रकार गीता, महाभारत, योग वशिष्ठ, जैन योग, बौद्ध योग, शंकर वेदांत, विशिष्टाद्वैत वेदांत, इत्यादि में योग का मूलतः यही अर्थ बताया गया है| योग साधना की चार अलग-अलग शैली दत्तात्रेय योग शास्त्र तथा योगोराजोपनिषद में मंत्रयोग, हठयोग, लययोग, एवं राजयोग के रूप में 'योग' के चार प्रकार माने गए हैं| मंत्रयोंग का यह सिद्धांत है कि मातृकरि उक्त मंत्र को 12 वर्ष तक जपने के पश्चात क्रमश: अणिमा, महिमा, लघिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्रकाम्या वशित्व सिद्धियां साधक को प्राप्त होती है| लय के चलते फिरते खाते पीते यहां तक कि सोते हुए सर्वदा ईश्वर का ध्यान करता रहे हठयोग सिद्धांत यह है कि स्थूल शरीर को अपने अधीन करते हुए योग की प्राप्ति करनी चाहिए| राजयोग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि का साधक को निरंतर अभ्यास करना चाहिए| मानव के आधिभौतिक अध्यात्मिक तथा आधिदैविक तापो की आत्यंतिक निवृत्ति तथा मुक्ति के प्राप्ति के निमित्त विश्व में योग विषयक अनेक ग्रंथ निर्मित हुए हैं| योग शाश्वत विज्ञान एवं साधना पद्धति है| ब्रह्मा द्वारा निर्दिष्ट ऋषियों तथा संतो द्वारा प्रदान की गईं श्रेष्ठ विद्या है| यह विशेष ज्ञान जीवन के महत्वपूर्ण तथ्यों को दर्शाने तथा विभिन्न भौतिक व आध्यात्मिक तथ्यों को साकार करने वाला है| इसका क्षेत्र बहुत विस्तृत एवं व्यापक है| योग की विभिन्न तकनीकों की उपयोगिता के कारण वर्तमान समय में जीवन प्रबंधन एवं स्व प्रबंधन, तनाव प्रबंधन, शिक्षा प्रबंधन, रणनीतिक प्रबंधन, चिकित्सा सेवा, साधना आदि विभिन्न क्षेत्रों में योग की प्रविधि एवं तकनीकी का प्रयोग किया जा रहा है| चरित्र निर्माण में भी योग का अत्यधिक महत्व है मानव में निहित सात्विक तत्व जब योग साधना द्वारा जागृत हो जाते हैं तब मानव का कल्याण होना प्रारंभ हो जाता है और इस सात्विक चेतना की चरमोत्कर्ष ही मुक्ति प्राप्त करने का साधन है|

निष्कर्ष

इस प्रकार योग, विज्ञान, धर्म एवं संस्कृति में अटूट संबंध है योग भारतीय संस्कृति एवं धर्म की एक समृद्ध शक्तिशाली संपत्ति है भारतीय संस्कृति के समस्त सिद्धांत न केवल योग अनुकूल है बल्कि ऐसी मान्यताओं पर आधारित है कि उनके अनुपालन से समस्त विश्व का कल्याण होता है योग धर्म एवं संस्कृत के बिना विकास प्रगति सक्रियता एवं उन्नति का पथ प्रशस्त नहीं हो सकता| योग ध्यान जब स्वाध्याय में नियमित रहने से हमारी चेतन और अवचेतन दोनों का परिष्कार होने लगता है और मन विचारों से युक्त होकर सुनना अवस्था को प्राप्त करता है मन वृत्तियां समाप्त होने लगती हैं और मनुष्य का जीवन सुंदर एवं अच्छा होने लगता है भारतीय संस्कृति में प्रत्येक व्यक्ति को देवता गुरु माता पिता के ऋृण के माध्यम से अन्यों के प्रति उत्तरदायित्व होने की जो व्यवस्था दी गई है वह उत्तरदायित्व की पवित्र भाव भूमि पर मानव कर्म को स्थापित करके अपने जीवन को सफल बनाता है जिसमें कोई छोटा नहीं है जिसमें कोई अन्य उत्तरदायी नहीं है\ सभी

विशिष्ट मानवीय गरिमा से युक्त हैं प्रत्येक मनुष्य पूर्वजों से प्राप्त भौतिक आध्यात्मिक एवं अन्य उपलब्धियों को अपनी उतरवर्ती पीढ़ी को देने के लिए जिम्मेदार है| इस प्रकार की व्यवस्था के कारण सामाजिक अनुबंध और समाज के प्रति व्यक्ति का दायित्व और उसका सहज भाव हो जाता है इस प्रकार भारतीय संस्कृति की सर्वाधिक महत्वपूर्ण विशेषता करुणा की भावना है ऐसी भावना जो मनुष्य को विश्व बंधुत्व के उत्कर्ष तक ले जाती है मानव पीड़ा के प्रति असीम वह निर्मल करवा पूर्व चिंता समाज के अन्य मानव के प्रति भी करता है करुणा की यह भावना मनुष्य के दैनिक जीवन व्यवहार का हिस्सा बन जाता है इसीलिए समाज में सहयोग और सामंजस्य की भावना भारतीय जीवन पद्धति में अत्यधिक दिखाई देता है| यदि ऐसी भावना का कहीं हमें किसी मनुष्य में अभाव दिखता है तो तो उसे योग साधना एवं अभ्यास के द्वारा मनुष्य अपने चित् का परिष्कार करके एक संपूर्ण मानव बनने की प्रक्रिया को भी अपनाने की व्यवस्था है| भारतीय संस्कृति की सर्वाधिक महत्वपूर्ण अवधारणा उसकी भू सांस्कृतिक राष्ट्रीयता भी है|

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1) वर्मा, वेद प्रकाश, नीतिशास्त्र के मूल सिद्धान्त, दिल्ली एलाइड पब्लिशर्स लिमिटेट, प्रकाशन वर्ष, १९८२, पृ० ३०.
2) जैन डॉ. सागर मल, जैन, बौद्ध तथा गीता के आचार दर्शनों का तुलनात्मक अध्ययन, भाग एक, प्रकाशक जयपुर, राजस्थान प्राकृत भारतीय संस्थान, प्रकाशक वर्ष १९८२, पृ० १७७.
3) राधाकृष्णन, भारतीय दर्शन भाग दो, दिल्ली राजपाल एण्ड संस,काशमीरी गेटए प्रकाशन वर्ष १९९५, पृ० ६२९.
4) आत्रेय, शांति प्रकाश (1965), योग मनोविज्ञान, दी इंटरनेशनल स्टैण्डर्ड पब्लिकेशन वाराणसी पृष्ठ 57
5) स्वामी विवेकानंद : सरल राजयोग, पृष्ठ 7 रामकृष्ण मठ, धन्तोली, नागपुर
6) कविराज, गोपीनाथ, भारतीय संस्कृति और साधना, बिहार हिन्दी ग्रन्ध अकादमी, बिहार, पृष्ठ 76
7) योग समन्यव , श्री अरविन्द, पांडिचेरी , पृष्ठ 10
8) उपाध्याय, बल्देव, भारतीय दर्शन , शारदा मंदिर, वाराणसी, पृष्ठ 80
9) पुरुषाथी , डॉ योगेन्द्र, वेदों में योग विद्या, योगिक शोध संस्थान, ज्वालापुर, हरिद्वार, पृष्ठ 10
10) परिवाज्रक,सतयपति, योग दर्शनम, दर्शन योग महाविदायलय, गुजरात, 2006

■ ■ ■