



વિકસિત ભારતનાં નિર્માણમાં ભારતીય શિક્ષણનાં મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતોની ભૂમિકા

ડૉ.જગમલ વી.કરંગિયા

આસિ. પ્રોફેસર – સંસ્કૃત વિભાગ

સરકારી વિનયન અને વાણિજ્ય કોલેજ – લાલપુર

દરેક દેશની ઉન્નતી વિકાસ અને શ્રેષ્ઠતાનો મૂળ આધાર તેની આદર્શ શિક્ષણ વ્યવસ્થા ઉપર નિર્ભર છે. આ આદર્શ શિક્ષણ વ્યવસ્થાને કારણે જ ભારત વર્ષો સુધી વિશ્વનાં 'મહાગુરુ' નું પદ શોભાવ્યું હતું. ભારત પોતાના જીવનના ઉષ્કાળથી જ જ્ઞાનની સાધનામાં રત રહ્યું છે. કદાચ એટલે જ તેનું નામ 'ભા' અર્થાત પ્રકાશ અર્થાત જ્ઞાન. અને 'રત' એટલે 'ઉપાસના કરનાર'. આમ જ્ઞાનની ઉપાસના કરનાર તે ભારત એમ કહી શકાય. ભારતીય ઋષીઓએ એક એવી શિક્ષણ વ્યવસ્થા અને નીતિ ઉભી કરી કે જેના પરિણામે ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક બંને ક્ષેત્રોમાં જ્ઞાનનો નવો આવિષ્કાર થયો. સમગ્ર વિશ્વના દાર્શનિકો અને વૈજ્ઞાનિકો તેના ઋણી રહેશે. નાલંદા, તક્ષશિલા, વલ્લભી વગેરે વિદ્યાપીઠો તેના ઉત્તમ ઉદાહરણો છે. દુર્ભાગ્યે આ આદર્શ શિક્ષણનીતિની મોગલકાળમાં અને અંગ્રેજોના કાળમાં ધોર ઉપેક્ષા થઈ, જેનું પરિણામ હજી આપણે ભોગવી રહ્યા છીએ. સદભાગ્યે ભારત સરકાર દ્વારા નવી શિક્ષણનીતિ તૈયાર કરી વર્ષ ૨૦૨૦ થી વિધિવત લાગુ પાડવામાં આવી છે. આ નવી શિક્ષણનીતિમાં પ્રાચીન ભારતની શિક્ષણનીતિના અને વર્તમાન સમયના આવશ્યક અને આધુનિક ખ્યાલોને સમાવવા નો ઉત્તમ પ્રયાસ કરવામાં આવ્યો છે. આમ આ નવી રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિમાં પ્રાચીન અને અર્વાચીન શિક્ષણના મહત્વના પાસાઓ ને ધ્યાનમાં રાખવામાં આવ્યા છે. શિક્ષણમાં મુખ્યત્વે બે પાસાઓ



મહત્વના હોય છે. આંતરિક પાસાઓ અને બાહ્ય પાસાઓ. રાષ્ટ્રીય શિક્ષણનીતિના આંતરિક પાસાઓમાં પ્રાચીન ભારતીય શિક્ષણના મહત્વના મનોવૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતો જોઈ શકાય છે.

માત્ર શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં ભારતીય વિચારધારા અને સંસ્કૃતિની વિષયસામગ્રીનો સમાવેશ કરવાથી જ શિક્ષણ ભારતીય બની જતું નથી. પરંતુ ભારતીય શિક્ષણનીતિના એ મૂળભૂત આધારો અને પદ્ધતિઓનું સંશોધન કરવું પડશે જે મનુષ્યની કુદરતી શક્તિઓ અને ઉપકરણોને સજીવ બનાવી દે છે. જેના દ્વારા તે જ્ઞાનને આત્મસાત કરે છે, નવીન સર્જન કરે છે તથા મેઘા, પૌરુષ, સામર્થ્ય અને ઋતંભરા પ્રજ્ઞાનો વિકાસ કરે છે. આ સંશોધનના નિષ્કર્ષના આધારે નીચિત થયેલું જે ભારતીય શિક્ષણ હશે.

વૈદિક સાહિત્યના અંતિમ ભાગમાં ઉપનિષદ રચાયા. જેને વેદાંત (વેદ+અંત) જ્ઞાનનો છેડો પણ કહે છે. અહીં ઉપનિષદ શબ્દમાં જ શિક્ષણની આદર્શ વિધિ બતાવવામાં આવી છે. ઉપ + નિ ઉપસર્ગ સહિત સદ્ ધાતુને ક્વિપ્ પ્રત્યય લગાડવાથી 'ઉપનિષદ' શબ્દ બને છે. અહીં ઉપ- પાસે નજીક. નિ - નિષ્ઠાપૂર્વક અને સદ્ -બેસવું. અર્થાત જ્ઞાન મેળવવા અને જ્ઞાન આપતી વખતે શિષ્ય અને ગુરુ બંનેએ એકબીજાની શારીરિક, માનસિક અને આત્માની દ્રષ્ટિએ એકબીજાની નજીક બેસે ત્યારે શિક્ષણની આ દ્વિમુખી પ્રક્રિયા સંભવે છે. આમ, અહીં ગુરુ-શિષ્ય માં માનસિક અને આત્મિક એક્ય પહેલું પગથીયું છે. આ એક્ય ત્યારે જ આવે જ્યારે બંનેને એકબીજામાં શ્રદ્ધા હોય. આમ ઉપનિષદ શબ્દમાં જ ભારતીય શિક્ષણ ની આદર્શ પદ્ધતિ બતાવી દીધી છે.

જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે શ્રીમદ્ ભગવદગીતામાં વ્યક્તિમાં ત્રણ અધિકારીતા બનાવી છે. (અ) વ્યક્તિ શ્રદ્ધાવાન હોવો જોઈએ. (બ) વ્યક્તિ જ્ઞાન મેળવવા તત્પર(જિજ્ઞાસુ) હોવો જોઈએ. (ક) વ્યક્તિએ પોતાની ઇન્દ્રિયો ઉપર સંયમ હોવો જોઈએ.(૧) આ ત્રણ શરતો પૂર્ણ કરનાર આજે પણ ઉત્તમ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે છે. આવા શિક્ષણનાં આદર્શ તથ્યો જેમાં છે તેવા ભારતીય શિક્ષણના મનોવૈજ્ઞાનિક આધારો જાણવા જરૂરી છે.



❖ બ્રહ્મચર્ય:

પ્રાચીન ભારતીય શિક્ષણપદ્ધતિના મૂળમાં સૌથી વધારે મહત્વપૂર્ણ બાબત હતી બ્રહ્મચર્ય. અથર્વવેદમાં કહ્યું છે કે, બ્રહ્મચર્ય વ્રતને ધારણ કરનાર જ તેજોમય બ્રહ્મ(જ્ઞાન)ને ધારણ કરે છે. તથા બધા દેવતાઓ પાસેથી પ્રકાશ અને શક્તિ પ્રાપ્ત કરે છે.(૨)

ભારતીય મનોવિજ્ઞાન પ્રમાણે મૂળભૂત ભૌતિક એકમ રેતસ છે. માણસના અંતરમાં રહેલા આ રેતસમાં સમસ્ત ઉર્જા રહેલી છે. આ શક્તિ કાં તો સ્થુળ ભૌતિક રૂપમાં વ્યય થતી હોય છે અથવા તેને સુરક્ષિત રાખી શકાય છે. બધાજ મનોવિકાર અને ભોગેચ્છા આ ઉર્જારૂપી શક્તિને સ્થુળરૂપે અથવા સૂક્ષ્મરૂપે શરીરની બહાર ફેંકીને નષ્ટ કરી દે છે. અહીં અનૈતિક આચરણ સ્થુળરૂપે અને અનૈતિક વિચાર સૂક્ષ્મરૂપે આ શક્તિને બહાર કરે છે. બ્રહ્મચર્ય રેતસમાં રહેલી ઉર્જાનું રક્ષણ કરે છે અને રક્ષણની સાથે જ તેની હંમેશા વૃદ્ધિ થતી રહે છે. આથી વિદ્યાર્થીઓ માટે બ્રહ્મચર્યનું પાલન અનિવાર્ય હતું. એટલેજ વિદ્યાધ્યન કાળને 'બ્રહ્મચર્યાશ્રમ' કહેવતો હતો. આ સંદર્ભે ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે આશક્તિથી વિષયની કામના ઉત્પન્ન થાય છે. કામનામાં વિઘ્ન આવવાથી ક્રોધ ઉત્પન્ન થાય છે. ક્રોધથી અવિવેક કે મુઢભાવ ઉત્પન્ન થાય છે. અવિવેકથી સ્મરણશક્તિ ભ્રમિત થાય છે. સ્મૃતિભ્રમિત થવાથી બુદ્ધિ અથવા જ્ઞાનશક્તિનો નાશ થાય છે અને જ્ઞાન /બુદ્ધિનો નાશ થતા પુરુષ પોતાના શ્રેયના માર્ગથી ચ્યુત થાય છે. એથી તેનો વિનાશ થાય છે.(૩)

જ્યારે આ બધા રાગદ્વેષ વગેરે ભાવ વિનાનો પોતાની ઇન્દ્રિયોના ધર્મને અનુસરનારો, મનને કાબુમાં રાખનારો પુરુષ હંમેશા પ્રસન્નતાને પામે છે. આવી પ્રસન્નતાથી તેના બધા દુઃખોનો નાશ થાય છે. પરિણામે તે પુરુષની બુદ્ધિ તત્કાળ જ્ઞાન સાથે એકીભૂત થઈ વ્રઢ થાય છે. (૪)

આમ વિકારોથી મનને બચાવવા બ્રહ્મચર્ય જરૂરી છે. આ બ્રહ્મચર્ય કોઈ પ્રાચીન રૂઢી નથી, તે સંયમ અને સાધનાનો સનાતન મંત્ર છે. જેના પર જ્ઞાનની સાધના સંભવે છે. આમ બ્રહ્મચર્ય



પાલન શારીરિક કરતાં માનસિક વધુ હોઈ છે. આ બ્રહ્મચર્યથી જીવનમાં અદમ્ય ઉત્સાહ, શારીરિક બળ, બૌદ્ધિક શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે જે જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે જરૂરી છે.

આજે નવી શિક્ષણનીતિમાં મૂલ્યનિષ્ઠ શિક્ષણ ને મહત્વ આપવામાં આવી રહ્યું છે. જેમકે ભગવદ્ગીતા ને IAS માં સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. જેમાં બ્રહ્મચર્ય વિષે વિગતે સમજાવવામાં આવ્યું છે. આજે બ્રહ્મચર્યના અભાવનું કારણે આપણા દેશની યુવા પેઢીઓ નિસ્તેજ બનતી જાય છે. દિવ્ય શક્તિ નષ્ટપ્રાય થઈ રહી છે. ક્ષાત્રતેજ અને બ્રહ્મતેજથી ઓતપ્રોત રહેવા માટે ભારતની યુવા શક્તિએ બ્રહ્મચર્યનો માર્ગ અપનાવવો પડશે.

❖ અંતર્ધાન:-

ભારતીય શિક્ષણ વ્યવસ્થાની એક મહત્વની વિશેષતા છે કે તે જ્ઞાનને મનુષ્યના અંતરમાં સ્થિત માને છે. મનુષ્યની મૂળ પ્રકૃતિ અધ્યાત્મિક છે. જોકે દરેક મનુષ્ય પોતાની આ અધ્યાત્મિક પ્રકૃતિ વિશે જાગૃત્ હોતો નથી. આત્મા એ સત, ચિત અને આનંદ સ્વરૂપ છે. તેથી મનુષ્યના ઊંડા અધ્યાત્મિક સ્તરે પરમ સત્યની જીજ્ઞાસા છે, જેનાથી પ્રેરિત થઈને માનવ વૈજ્ઞાનિક શોધો કરે છે અને સત્યની અવિરત શોધમાં લાગેલો રહે છે. જ્ઞાન સ્વરૂપે તે પોતાની પૂર્ણતાના દર્શન કરવા ઇચ્છે છે. આત્મા આનંદ સ્વરૂપ છે તેથી સુખની શોધ મનુષ્યની સહજ પ્રવૃત્તિ છે. મનુષ્યની આ અધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિના કારણે જ તેણે કલા, સંસ્કૃતિ, સદાચાર અને ધર્મના સ્વરૂપને અભિવ્યક્ત કર્યા છે.

બધુજ જ્ઞાન મનુષ્યના અંતરમાં રહેલું છે. ભારતીય પરંપરા પ્રમાણે આત્મા જ્ઞાનસ્વરૂપ છે. જ્ઞાન આત્માનો પ્રકાશ છે. માણસને જ્ઞાન બહારથી પ્રાપ્ત થતું નથી પરંતુ આત્માના અનાવરણથી જ- જ્ઞાનનું પ્રગટીકરણ થાય છે. શ્રી અરવિંદ કહે છે -'મસ્તિષ્કને એવું કંઈ જ શિખવી શકાતું નથી જે જીવના આત્મામાં સુપ્ત જ્ઞાન રૂપે પહેલેથી જ ગુપ્તપણે હોય નહીં.' સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે -'મનુષ્યની અંતર્નિહિત પૂર્ણતાને અભિવ્યક્ત કરવી એજ શિક્ષણ છે.' (૫) આમ, જ્ઞાન મનુષ્યમાં સ્વભાવસિદ્ધ છે આ જ્ઞાન મોટે ભાગે પ્રકાશિત ન થતા ઢંકાયેલું રહે છે અને જ્યારે અજ્ઞાન રૂપી



આવરણ ધીમે-ધીમે દુર થાય છે ત્યારે તે બહાર આવે છે. ઇશોપનિષદમાં પણ કહ્યું છે. - 'સુવર્ણમય પાત્રથી સત્યનું મુખ ઢંકાયેલું છે. હે જ્ઞાનરૂપી પ્રકાશના દેવ (સૂર્ય) સત્યધર્મવાળા મને દષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય તે માટે તેને ખસેડી લો. (૬) આમ શિક્ષણનું લક્ષ્ય મનુષ્યમાં પહેલેથી જ રહેલી સુષુપ્ત શક્તિઓનું અનાવરણ કરી તેમનો વિકાસ કરવાનું છે. ગાંધીજી આજ વાતનું સુર પુરાવતા ૩H નું શિક્ષણ અર્થાત head (મસ્તક-મન) heart (હૃદય) અને hand (હાથ)નું શિક્ષણની હિમાયત કરી છે. જ્યાં શરીર, મન અને આત્માના ઉત્તમ અંશોનું પ્રગટીકરણ થઈ શકે તે જ સાચી કેળવણી છે.

જ્ઞાનપ્રક્રિયાને સમજવા માટે અંતઃકરણનું સ્વરૂપ અને સ્વભાવ સમજવા જરૂરી છે. વેદાંતમાં અંતઃકરણના ચાર પ્રકાર કહેવાય છે. -'મન, બુદ્ધિ, અહંકાર અને ચિત્ત. જેમાં જ્ઞાનેન્દ્રિયો દ્વારા વિષયવસ્તુને ગ્રહણ કરી સંશય ઉભો કરે છે. બુદ્ધિ એ જ્ઞાનનો નિશ્ચય કરે છે. અહંકાર વિષયવસ્તુનો અહં અર્થાત હું /મારું વગેરેની સાથે સંબંધ જોડે છે. ચિત્ત માનસિક સંસ્કારોનો ભંડાર છે.જે વિષયવસ્તુ માંથી જ્ઞાન મેળવવા સહાય કરે છે. અંતે આત્માના પ્રકાશથી જ અંતઃકરણ દ્વારા જ્ઞાનપ્રક્રિયા સંપન્ન થાય છે.

આમ, આધુનિક સમયમાં આ આધ્યાત્મિક અને ભૌતિક જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાની આ પદ્ધતિઓની ઉપેક્ષા કરવામાં આવી રહી છે. પરિણામે વિકાસની અસીમ સંભાવનાઓથી તદ્દન વંચિત રહેવાય છે, તથા જીવનના ઉચ્ચસ્તરીય પરિણામોમાં મનુષ્ય પ્રવેશ કરી શકતો નથી.

નવી શિક્ષાનીતિમાં વિદ્યાર્થીને પોતાનામાં રહેલા કૌશલ્ય અનુસાર અને રસ-રૂચી અનુસાર આગળ વધવા દેવામાં આવે છે. વિદ્યાર્થી વિચારતો થાય અને સમજતો થાય એવો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે. યોગ અને પ્રાણાયામ તેમજ ધ્યાન ને મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. એ માટે પ્રેક્ટીકલ ને પણ મહત્વ આપવામાં આવે છે.



❖ એકાગ્રતા:-

જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે સૌથી મહત્વની બાબત એકાગ્રતા છે. એકાગ્રતા જેટલી વધુ તેટલી જ જ્ઞાનપ્રાપ્તિ વધુ થાય છે. ચિત્તની અશાંત અવસ્થા, ચંચળ અવસ્થા દ્વારા કોઈ કાર્ય કે જ્ઞાન પ્રાપ્ત થતું નથી. શ્રી સદાનંદ યોગીન્દ્ર વેદાંતસારમાં જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે અધિકારીમાં છ સાધનો આવશ્યક માન્યા છે.(૭)

- ૧) શમ :- શ્રવણ મનન અને નિદિધ્યાસન સિવાયના બીજા વિષયોમાંથી મનને હટાવવું તે. અર્થાત ચિત્તની વૃત્તિઓને અન્ય વિષયોમાંથી મનને રોકવું.
- ૨) દમ :- બાહ્ય ઇન્દ્રીઓને વિવિધ વિષયો માંથી હટાવી લેવી.
- ૩) ઉપરતિ :- વિવિધ વિષયોમાં નિવૃત્ત થવું કે ત્યાગ કરવો.
- ૪) તિતિક્ષા :- માન અપમાન વગેરે સહન કરવા.
- ૫) સમાધિ :- ચિત્તની એકાગ્રતા કે તેમાં સમાહિત કે તેમાં સમાહિત થવું તે.
- ૬) શ્રદ્ધા :- ગુરુના વચનોમાં વિશ્વાસ તે શ્રદ્ધા.

આ છ સાધનો જ્ઞાનપ્રાપ્તિના સોપાનો છે. અહીં શ્રવણ, મનન, નિદિધ્યાસનમાં પણ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરવાનો અને તેને ધારણ કરવાનો આદર્શ જોઈ શકાય છે. શ્રીમદ્ ભગવદગીતામાં સ્થિતપ્રજ્ઞના લક્ષણો(૮) આપી આ બાબતે વિસ્તૃત અને સુંદર ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આવા સ્થિતપ્રજ્ઞ થયા પછી વ્યક્તિ બધું જ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

પતંજલ યોગસુત્રમાં(૯) ચિત્તની પાંચ અવસ્થાઓ માનવામાં આવી છે.

- ૧) મૂઢ :- અહીં મનની ચંચળતા અથવા અસ્થિરતાની સ્થિતિ હોય છે.
- ૨) ક્ષિપ્ત :- અહીં મનુષ્ય નિંદ્રા, તંદ્રા, આળસ, ભય વગેરે થી વશીભૂત થઈ વિવેકશૂન્ય બને છે. મનોવિજ્ઞાનની દ્રષ્ટિએ મોટાભાગના વિદ્યાર્થીઓ મૂઢ અને ક્ષિપ્ત અવસ્થામાં હોય છે.



૩) વિક્ષિપ્ત :- આ સત્વપ્રધાન અવસ્થા છે. અહીં વ્યક્તિના ચિત્તની આંશિક સ્થિરતા રહે છે. વ્યક્તિ પ્રશન્ન, જ્ઞાન, ઉત્સાહ વગેરે ઉચ્ચ વિચારો તરફ પ્રવૃત્તિ થાય છે

૪) એકાગ્રઅવસ્થા :- અહીં ચિત્ત વિશુદ્ધ સત્વરૂપ થાય છે. ચિત્ત એકજ વિષયમાં લીન રહે છે.

૫) નીરુદ્ધાવસ્થા :- અહીં ચિત્તની બધી જ વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે. આ જ્ઞાનની પરાકાષ્ઠાની અવસ્થા છે. અહીં વ્યક્તિ સત્યદ્રષ્ટા બની જાય છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાન મનની આ અવસ્થાથી પૂર્ણતઃ અજાણ છે.

આમ, આ અવસ્થા પ્રાપ્ત કર્યા પછી જ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. જોકે મોટાભાગે વર્તમાન શિક્ષણના ક્ષેત્રમાં મનની પ્રથમ ત્રણ અવસ્થાઓનો જ પ્રયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે.

નવી શિક્ષણનીતિ માં ભગવદ્ગીતા, ઉપનીષદો, મનોવિજ્ઞાન નાં સિદ્ધાંતો તેમજ યોગ નાં જુદા જુદા આસનો વગેરે નો અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે. જેના દ્વારા વિદ્યાર્થીઓ માં આ એકાગ્રતાના ગુણને વિકસાવી શકાય.

❖ યોગવિજ્ઞાન :-

યોગ એ ભારતીય સંસ્કૃતિની વિશ્વને આપેલી મહામુલી ભેટ છે. ભારતીય શિક્ષણ વ્યવસ્થામાં વિદ્યાર્થીઓ માટે યોગ શિક્ષણને ખુબ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. જ્ઞાન પ્રાપ્તિ માટે જરૂરી એકાગ્રતા યોગ વગર શક્ય નથી. માણસ એ શરીર મન અને આત્માનું સંગઠિત રૂપ છે. શરીર ઉપર નિયંત્રણ, મન ઉપર અનુશાસન અને આત્માના ગૂઢતમ રહસ્યોના ઉદ્ઘાટન સાથે ત્રણેયમાં સંતુલન અને સમન્વયની સ્થાપના એ યોગ છે. ગીતામાં સમત્વ એ જ યોગ છે.(૧૦) અને કર્મોમાં કુશળતા એ યોગ છે. (૧૧) એમ કહી યોગનું મહત્વ સ્વીકાર્યું છે.

આપણા ભૌતિક શરીરમાં અપાર શક્તિઓ પડેલી છે. પરંતુ આ શક્તિઓ સુષુપ્ત અવસ્થામાં છે. આધુનિક મનોવિજ્ઞાનનું કથન છે કે મનુષ્યના મસ્તિકનો માત્ર દસમો ભાગ જ ઉપયોગમાં આવે છે બાકીનો ભાગ સુપ્ત છે. આ સુપ્ત ભાગ યોગાભ્યાસ દ્વારા જ જાગૃતિ કરી શકાય છે.



આજનો વિદ્યાર્થી નિરાશા, ચિંતા, દૈન્ય, ભય, ચંચળતા વગેરેથી ગ્રસ્ત છે. આ વિદ્યાર્થી સ્થિર અને શાંત બનશે, પછીજ તે જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકે. યોગથી વિદ્યાર્થી આંતરિક રીતે સક્ષમ બંને છે. અત્યાર સુધીમાં શિક્ષણ સુધારણાના ઘણાં સારા પ્રયત્નો થયા. પરંતુ મોટાભાગમાં પ્રયત્નો સમસ્યાના બાહ્ય પરિવેશમાં સુધારા માટે થયા. જેનાથી સમસ્યાનું સંપૂર્ણ નિવારણ ન થયું, વાસ્તવમાં શિક્ષણમાં આજની આ સમસ્યાઓ માનસિક છે અને આત્મિક છે જે યોગથી જ નિવારી શકાય. આસન, પ્રાણાયામ અને ધ્યાનના અભ્યાસથી ઉત્તેજિત નાડીકેન્દ્ર સંતુલિત અને શાંત બની જાય છે. જેથી વિક્ષિપ્ત અંતઃસાવી ગ્રંથીઓ નિયમિત સાવ કરવા લાગે છે. જે જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે જરૂરી છે.

મહર્ષિ પતંજલિએ યોગની આઠ શ્રેષ્ઠ પદ્ધતિનું નિરૂપણ કર્યું છે.(૧૨) જે પ્રમાણે

- ૧) યમ અને નિયમમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, શૌચ, સંતોષ, તપ, સ્વાધ્યાયનો અમાવેશ થાય છે. તેનું આચરણ કરવાનું હોય છે. આ આચરણથી ચિત્તશુદ્ધિ થાય છે. વ્યક્તિના વ્યવહારમાં, ચારિત્ર્યમાં ઉર્ધ્વગતિ આવે છે.
- ૨) આસન વ્યાયામમાત્ર નથી પરંતુ એવી શારીરિક સ્થિતિઓ છે. જેના અભ્યાસથી ચપળતા, સંતુલન, ધૈર્ય અને ચેતનાનો વિકાસ થાય છે. આસનોથી શરીરના આંતરિક અંગોની કાર્યપ્રણાલીમાં સુધારો થાય છે.
- ૩) પ્રાણાયામ શ્વાસના માધ્યમથી પ્રાણતત્વનું વિસ્તરણ અને નિયંત્રણ છે, જેનાથી મનનું નિયંત્રણ થાય છે. ઇન્દ્રિયો પોતપોતાના વિષયોમાં પ્રવૃત્ત ન થતા ચિત્તમાં લીન થવું પ્રત્યાહાર છે. અહીં ઇન્દ્રિયો વિષયો તરફ ન જતાં બુદ્ધિતત્વ તરફ અંતઃમુખ થાય છે.
- ૪) ઉપરના પાંચ બહિરંગ આસનમાં અભ્યાસ દ્રઢ થતા ધારણા નામની છઠ્ઠી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે મહાભારતમાં દ્રોણાચાર્યે રાજકુમાંરોનું પ્રવીણતાની પરીક્ષા માટે વૃક્ષ પર પક્ષીની આંખ વીંધવાની હતી જેમાં અર્જુન કહે છે કે -'મને માત્ર પક્ષીની આંખ દેખાય છે.' આ ધારણાની અવસ્થા



પ) ત્યાર પછી ધ્યાન અવસ્થામાં ચિત્ત સંપૂર્ણ એકાગ્ર થાય જાય છે. જેમાં બીજી કોઈ વૃત્તિ હોતી નથી. અંતિમ સમાધિ છે. જોકે એ વિદ્યાર્થીઓ માટે બહુ મહત્વનું નથી.

આમ યોગના આ અંગના અભ્યાસથી વિદ્યાર્થી શ્રેષ્ઠ જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી માનસિક સ્વસ્થતા પ્રાપ્ત કરે છે. જે શિક્ષણ મેળવવાનું પાયાનું આધાર છે. આમ, યોગની આ શ્રેષ્ઠતાને ધ્યાનમાં રાખીને પ્રાચીન ભારતીય શિક્ષણપ્રણાલી અસ્તીત્વ ધરાવતી હતી. નવી શિક્ષણનીતિમાં યોગને ખુબ જ મહત્વ આપવામાં આવ્યું છે. SEC -SKILL ENHANCEMENT COURSE માં યોગને થીયરી અને પ્રેક્ટીકલ બંને નો વિદ્યાર્થીઓ ને અભ્યાસ કરાવવામાં આવે છે.

આમ નવી શિક્ષણનીતિમાં પ્રાચીન ભારતીય શિક્ષણનાં પાયાના સિદ્ધાંતો નો સમાવેશ ઘણા અંશે કરવામાં આવ્યો છે. અંતે હું એટલું જ કહીશ કે નવી શિક્ષણનીતિમાં ઘણી એવી અંગ્રેજોના સમયથી ચાલી આવતી બાબતો ને દુર કરી છે. તેમજ ભારતીય પરંપરા અનુસાર નવી બાબતો ઉમેરી છે. પરંતુ આટલાથી પુરતું નથી. શિક્ષણનીતિની સફળતાનો સાચો આધાર તેને લાગુ કરવા પર રહેલો છે. શિક્ષણ સાથે જોડાયેલ દરેક પ્રોફેસરો, શિક્ષકો, વાલીઓ, વિદ્યાર્થીઓ, સંસ્થાઓના વડાઓ વગેરે જાગૃત બની આ સિદ્ધાંતો નો અમલવારી કરશે તો આપણી શિક્ષણ વ્યવસ્થા ઘણાં અંશે ઉત્કૃષ્ટ બનશે એમાં કોઈ બે મત નથી. આશા છે કે ભારતને પોતાનું ખોવાયેલું ગૌરવ અને શ્રેષ્ઠતા પુનઃપ્રાપ્ત કરવા માટે ભારતીય શિક્ષણનીતિ નિર્ણાયક પરિબલ બની રહેશે.



पादटीप

१) श्रद्धावान लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः ।

ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति ॥ - श्रीमद् भगवद् गीता ४/३९

२) ब्रह्मचारी ब्रह्म भाजद् बिभर्ति तस्मिन् देवा अधि विश्वे निषेदुः ॥ - अथर्व. ११/५-२४

३) रागद्वेषवियुक्तैस्तु विषयानिन्द्रियैश्चरन्।

आत्मवश्यैर्विधेयात्मा प्रसादमधिगच्छति ॥

प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते।

प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते ॥

- श्रीमद् भगवद् गीता : २/-६४-६५

४) इन्द्रियाणां हि चरतां यन्मनोऽनुविधीयते।

तदस्य हरति प्रज्ञां वायु वमिवाम्भसि ॥

तस्माद्यस्य महाबाहो निगृहीतानि सर्वशः ।

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥

श्रीमद् भगवद् गीता : २/६७-६८

५) भारतीय शिक्षणानां भूतभूततत्त्वो : पेज नं.३८

६) हिरण्मयेन पात्रेण सत्यस्या पिहितं मुखम् ।

तत्त्वं पुश्नपावृणु सत्यधर्माय द्रष्टये ॥

- ईशोपनिषद् - १५

७) वेदान्तसार साधनचतुष्टय निरूपण अंतर्गत

८) श्रीमद् भगवद् गीता : २/५५-७२

९) पातंजल योगसुत्र

१०) योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जया।

सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते॥

श्रीमद् भगवद् गीता : २/४८



Vidhyayana - ISSN 2454-8596

An International Multidisciplinary Peer-Reviewed E-Journal

www.vidhyayanaejournal.org

Indexed in: Crossref, ROAD & Google Scholar

११) बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते।

तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥

- श्रीमद् भगवद् गीता : २/५०

१२) यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयो अष्टावङ्गानी

- योगसूत्रः

२/२९