Siddhanta's International Journal of
Advanced Research in Arts & Humanities
An International Peer Reviewed, Refereed Journal
Impact Factor : 5.9, ISSN(O) : 2584-2692
Vol. 1, Issue 5(1), May-June 2024 (Yoga Special Issue)
Available online : https://sijarah.com/

योग का सामाजिक महत्त्व

Smt. MOUMITA GHOSH, Assistant Professor

Department of Sanskrit, Dr. B. R. Ambedkar Satabarshiki Mahavidyalaya,

Helencha, West Bengal

Email— ghoshmoumita600@gmail.com

योग का संज्ञा

योग के समस्त अंगों भूमिकाओं साधनाओं एवं सिद्धियों तथा उनके शास्त्रीय संदर्भों का निरूपण होने के कारण योगदर्शन की सर्वग्राह्यता उपयोगिता लोकप्रियता एवं सार्वजनीनता सभी दर्शनों में समान रूप से स्वीकृत हुई है। योग की असामान्य उपलब्धि मोक्षपरायणता के महत्त्व का आकलन गीता में पर्याप्त मात्रा में पाई जाती है—

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया।
यत्र चैवात्मानात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति।। *श्रीमद्भगवद्गीता*—6.20
तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद् योगी भवार्जुनः।। *श्रीमद्भगवद्गीता*—6.46। इति

योग दर्शन ने कहा हे— तन्द्रा दृष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्। *महाभारत* में श्रीशुकदेवजी ने ठीक ही कहा है कि

न तु योगमृते प्राप्तुं शक्या सा परमा गतिः।

महाभारत में साधनात्मक भाग में शम, योगजन्य परमैश्वर्य, तपस्या, सात्त्विक आनंद प्रकट हुआ है। *यजुर्वेद* में—

युक्तेन मनसा वयं देवस्य सवितुः सवे।
स्वर्ग्यपाय शक्त्या।। (यजु.सं.—11.2)।

Siddhanta's International Journal of
Advanced Research in Arts & Humanities
An International Peer Reviewed, Refereed Journal
Impact Factor : 5.9, ISSN(O) : 2584-2692
Vol. 1, Issue 5(1), May-June 2024 (Yoga Special Issue)
Available online : https://sijarah.com/

कठोपनिषद में योग का आकलन है—तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरमिन्द्रियधारणम्। *श्वेताश्वतरोपनिषद* योगसंबंधी सूचना देता है—योगप्रवृत्तिं प्रथमां वदन्ति। *पातंजल दर्शन* में योग क्या है—

योगश्चित्तवृत्तिर्निरोधः। इति

चित्तवृत्ति पंच है— मूढ क्षिप्त विक्षिप्त एकाग्र ओर निरुद्ध। योग साधना के प्रधान उपाय वैराग्य और अभ्यास है। योग साधना के आठ अंग है जिसे अष्टांग योग कहलाता है—

यमनियमासन-प्राणायाम-प्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टांगानि।

बहिरिद्रियों पर प्रभाव रखने को यम, अंतरिद्रियों पर प्रभाव रखने को नियम कहते हैं। योगसाधन के योग्य शरीर बनाने को आसन कहते हैं। प्राण और अपान वायु पर प्रभाव डालकर उनका साधन उपयोगी बनाने को प्राणायाम कहते हैं। मन को बाहर से खींच कर भीतर की और लाने को प्रत्याहार कहते हैं। मन की भीतर ठहरा रखने को धारणा कहते हैं। इष्ट में मन लगाने को ध्यान कहते हैं। और इष्ट में मन को लीन करके अपने आप को भूल जाने को समाधि कहते हैं। वही अष्टांग योग का सार है।

यम और नियम से सामाजिक विकास

इसमें यम के अर्थ है उपरति, पांच अंग है—अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य ओर अपरिग्रह । सत्य उत्तम नैतिक गुणावली जागृत करता है, अहिंसा शत्रु को भी परास्त कर देते हैं। ब्रह्मचर्य के बिना योग की सफलता का अंकुर वैसे ही नहीं रख सकता है जैसे बिना जल के बीज। योग के जिज्ञासु का ब्रह्मचारी होना उतना ही अधिक आवश्यक है जितना ही जीवन के इच्छुक को प्राणी को होना आवश्यक है। योग शास्त्रों में –स्थिरे बिन्दौ स्थिरः प्राणः। पातंजल योग दर्शन में कहां है—ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः। ब्रह्मचारी ब्रह्म का उपासक होता है। प्रथम ब्रह्मास्मिन ब्रह्मस्थित व ब्रह्मरूप कहा जाता है, दूसरा योगी होता है और तीसरा भगवान का परम प्रिय भक्त कहलाता है। ब्रह्मचर्य के कारण ही भीष्म पितामह की आज्ञा न मिलने तक मृत्यु उनके पास जाने का साहस तक नहीं कर सका। हनुमान जी ने समुद्र लाघकर लंका जाने व सुमेरु पर्वतिदि लाने के जो अद्भुत पराक्रम दिखलाए थे उसका कारण ब्रह्मचर्य ही था। ब्रह्मचर्य की मर्यादा दिखलाते हुए मर्यादा पुरुषोत्तम रामचंद्र जी ने मेघनाद् का वध स्वयं न करके बाल ब्रह्मचारी लक्षण जी से ही कराया

Siddhanta's International Journal of
Advanced Research in Arts & Humanities
An International Peer Reviewed, Refereed Journal
Impact Factor : 5.9, ISSN(O) : 2584-2692
Vol. 1, Issue 5(1), May-June 2024 (Yoga Special Issue)
Available online : https://sijarah.com/

था। समाज में यह भी अवैध संबंध है उसको नष्ट कर देता है ब्रह्मचर्य क्योंकि उस व्यक्ति के अंदर संगम पैदा हो जाते हैं वह खुद पर नियंत्रण कर पाते है।

नियम इति मनोवृत्तिनां नियमनम्। नियम के पांच अंग है—शौच संतोष तप स्वाध्याय ओर ईश्वरप्रणिधान। योग दर्शन में अविद्या अस्मिता राग द्वेष अभिनिवेश पंचकलेश है वह हमारे अंदर भ्रमित पैदा करता है। इसमें अस्मिता से प्रेरित होकर व्यक्ति स्वयं को सर्वश्रेष्ठ मान लेता है और उसकी चेतना का विकसित नहीं हो पता है। हमारा तमोगुण के प्रभाव से अस्मिता मोह होते हैं। रजोगुण में प्रभावित व्यक्ति जीवन में आगे बढ़ती है क्योंकि उसके अंदर उद्योग उत्साह रहता है अक्सर देखा जाता है समाज कल्याण में रजोगुण से व्यक्ति के अंदर चंचलता आता है। सत्त्वगुण के होने से व्यक्ति के अंदर ज्ञान स्थिरता विवेक जागृत होता है, धार्मिक तथा परोपकारी सदाचारी रूप सामाजिक भाव उस व्यक्ति में आ जाते हैं। इसीलिए नियम का विशेष गुरुत्व है क्योंकि नियम में जो संतोष कहा गया है वह तो हमारे अंदर तभी आता है जब हमारे अंदर सत्त्व गुण का विकास होता है। अर्थात सत्त्व गुण हमारे अंदर सामाजिक संस्कृति को दर्शाता है सनातन संस्कृति के और ले जाता है। स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान जो तो हमारे अंदर धार्मिकता को पैदा करता है जो हमें नैतिक शिक्षा देती है इसीलिए समाज कल्याण के लिए यम ओर नियम की अभ्यास करना चाहिए।

निष्कर्ष

एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज निर्माण कर सकता है। स्वस्थ शरीर के लिए आसन, प्राणायाम की आवश्यकता है। और स्वस्थ समाज निर्माण के लिए यम ओर नियम के आवश्यकता है। कर्मयोग भक्तियोग ज्ञानयोग इन सब जगह भी हमें स्वस्थ समाज निर्माण में सहायता प्रदान करता है, क्योंकि जब कोई व्यक्ति निष्काम रूप से कर्म करते हैं जब वह कर्मों के फल को तोड़ देकर केवल कर्तव्य नैतिक पूर्णता के लिए ही कर्म करती रहती है, तब निष्काम कर्म कहलाता है। योग अभ्यास से भी कार्यदक्षता विकसित होता है। और भक्त योगी समाज के निर्माण करती है क्योंकि जब हमारे अंदर भगवान के प्रति प्रेम जागृत होता है तब भक्ति कहलाता है, अब विवेक ज्ञान से भक्ति आता है, देखा जाता है कर्म ज्ञान और भक्ति तीनों एक साथ समाज निर्माण में सहायता प्रदान करता है। आदर्श समाज तभी निर्माण हो पाते हैं जब हमारे अंदर में नैतिक गुणावली जागृत हो, जब हम विवेकशील हो, तभी समाज और राष्ट्र सुघटित होता है।

Siddhanta's International Journal of
Advanced Research in Arts & Humanities
An International Peer Reviewed, Refereed Journal
Impact Factor : 5.9, ISSN(O) : 2584-2692
Vol. 1, Issue 5(1), May-June 2024 (Yoga Special Issue)
Available online : https://sijarah.com/

क्योंकि जब ध्यान से विवेक जागृत होता है तब वह विवेकी पुरुष जगत कल्याण के बारे में सोचते हैं ओर तभी तो समाज का उन्नति होता है।

हमारे अंदर जो काम क्रोध लोभ मद मोह मात्सर्य यह विरोधात्मक स्वभाव है वहीं सामाजिक मूल्यों को नाश करता है। हर समाज में यह चोरी बलात्कार हो जा रहा है उसमें से बचने के लिए भी नैतिक मूल्यों का जरूरत है। सामाजिक गुणो को विकसितो करने के लिए सामाजिक रिश्ते को विकसित करने के लिए योग में यम और नियम का महत्त्व पाए जाते है। आज समाज में जो विषमता आ रही है और जो सामाजिक वातावरण में दोष आ रही है उसे बाहर आने के लिए नैतिक गुणावली का विकास होना बहुत ही आवश्यक है।

और हमारे अंदर जब ध्यान से, गायत्री मंत्र का पाठ करने से अंतर शुद्ध हो जाता है, तब शुद्ध अंतकरण में भगवान को अनुभव किया जाता है। व्यक्ति भगवद्भावों में जब विलीन हो जाते हैं और तब वह आध्यात्मिक भाव उसको ईश्वर का पहचान कराता है क्योंकि ईश्वर के प्रति समर्पित व्यक्ति त्याग ही सिखाती है और समाज के अंदर जब वह त्याग शरणागति आ जाती है तभी समाज आगे बढ़ती है। ठीक उसी तरह सामाजिक पूर्णता तभी आ जाती है जब हमारे आचरण में समदृष्टि आती है जब भेद भाव दूर हो जाती है ओर सहमर्मिता सहानुभूति दया भाव से विलीन हो जाने से व्यक्ति समव्यथी बन जाती है। हितोपदेश में कहा गया है –उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्।

जिसके अंदर आत्मतत्त्वज्ञान का विकास हुआ है, वह व्यक्ति ही सामाजिक बन सकती है क्योंकि उपनिषद में कहा गई है--ऐतरेयोपनिषद- प्रज्ञानं ब्रह्म, मुण्डकोपनिषद- सत्यमेव जयते, छान्दोग्योपनिषद- सर्वं खल्विदं ब्रह्म। यह सत्य प्रज्ञा और सबके अंदर समता देखना वही तो लोगों को सामाजिक बनाते है। योग क्या आदर्श- योग द्वारा मनुष्य अपने वास्तविक स्वरूप सच्चिदानंद का अनुभव कर लेता है। योग का ध्येय परमात्मा में स्थिति है। जिसमें जागृत स्वप्न और सूषुप्ति किसी का भी भान ना हो और ना इसके आगामी अनुभव का बीज ही रहे, जिसमें परम आनंद का निरंतर अनुभव होता है। महाराज वेदव्यास जी ने स्पष्ट शब्दों में कहां है की योग का उद्देश्य कामाकल्प अर्थात केवल शरीर की दृढ़ता बनाना ही नहीं है बल्कि इसका मुख्य ध्येय परमात्मा में चित्त को स्थित कराना अर्थात भागवत पारायण होना है। *श्रीमद्भागवत* के अनुसार योग साधन के संबंध में ब्रह्मप्राप्ति के लिए योग मार्ग के अलावा और दूसरा उपाय ही नहीं है।