



ISSN: 2454-9177

NJHSR 2026; 1(64): 77-78

© 2026 NJHSR

www.sanskritarticle.com

**बृज बिलास राय**

शोध छात्र,

स्कूल ऑफ आयुर्वेद, नेचरोपैथी एंड

यौगिक साइंस, निर्वाण यूनिवर्सिटी,

जयपुर, राजस्थान (भारत)

**डा. यशपाल सिंह**

अनुसंधान पर्यवेक्षक,

स्कूल ऑफ आयुर्वेद, नेचरोपैथी एंड

यौगिक साइंस, निर्वाण यूनिवर्सिटी,

जयपुर, राजस्थान (भारत)

**Correspondence:**

**बृज बिलास राय**

शोध छात्र,

स्कूल ऑफ आयुर्वेद, नेचरोपैथी एंड

यौगिक साइंस, निर्वाण यूनिवर्सिटी,

जयपुर, राजस्थान (भारत)

## युवा वर्ग में अहिंसा के विकास हेतु गांधी दर्शन एवं अष्टांग योग की प्रासंगिकता

बृज बिलास राय, डा. यशपाल सिंह

**सार(Abstract)**

आज के आधुनिक युग में युवा वर्ग मानसिक तनाव, आक्रोश, असहिष्णुता और हिंसक प्रवृत्तियों से प्रभावित होता जा रहा है। ऐसे समय में अहिंसा मात्र एक नैतिक मूल्य न होकर जीवन व्यवहार की अनिवार्य आवश्यकता बन गई है। ऐसे समय में महात्मा गांधी के अहिंसा दर्शन तथा महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग के सैद्धांतिक एवं व्यवहारिक पक्षों का विश्लेषण करते हुए यह लेख प्रतिपादित करता है कि इन दोनों का समन्वय युवा वर्ग में अहिंसा, आत्मसंयम और सामाजिक उत्तरदायित्व के विकास में अत्यंत प्रासंगिक है।

**1. भूमिका**

युवा वर्ग किसी भी राष्ट्र की ऊर्जा रचनात्मक और भविष्य का आधार होता है। किंतु आधुनिक समाज में उपभोक्तावाद, सोशल मीडिया, बेरोजगारी, प्रतिस्पर्धा और पारिवारिक विघटन के कारण युवाओं में आक्रोश, असंतुलन और हिंसक प्रवृत्तियां बढ़ती जा रही है। ऐसे में अहिंसा केवल एक आदर्श नहीं बल्कि व्यावहारिक समाधान के रूप में हम सभी के सम्मुख दृष्टिगोचर होता है।

महात्मा गांधी ने अहिंसा को सामाजिक परिवर्तन का साधन बनाया वहीं महर्षि पतंजलि ने योग के माध्यम से आंतरिक अनुशासन और चित्त शुद्धि का मार्ग दिखाया दोनों ही दर्शन युवाओं के सर्वांगीण विकास के लिए अत्यंत प्रासंगिक हैं।

**2. अहिंसा की अवधारणा :**

**दार्शनिक परिप्रेक्ष्य-**

अहिंसा का तात्पर्य मात्र शारीरिक हिंसा से नहीं है बल्कि विचार, वाणी और कर्म से भी किसी भी प्राणी को कष्ट न पहुंचाना है।

महाभारत में कहा गया है -

**"अहिंसा परमो धर्मः"**

अहिंसा करुणा, सहिष्णुता, प्रेम, सद्भाव और आत्म संयम का समन्वित रूप है जो व्यक्ति को आंतरिक रूप से परिष्कृत करता है।

**3. गांधी दर्शन में अहिंसा का स्वरूप-**

महात्मा गांधी के लिए अहिंसा केवल नैतिक उपदेश नहीं बल्कि जीवन पद्धति थी। उनके अनुसार -

अहिंसा मानवता की सबसे बड़ी शक्ति है।

**3.1. गांधी की अहिंसा के प्रमुख आयाम-**

सकारात्मक अहिंसा: प्रेम, करुणा और सेवा पर आधारित।

सत्याग्रहः सत्य और अहिंसा का संयुक्त प्रयोग ।

आत्मबल पर आधारित संघर्षः हिंसा नहीं, बल्कि आत्म शुद्धि ।

### 3.2 युवा वर्ग के संदर्भ में गांधी दर्शन

आत्म संयम एवं अनुशासन

सामाजिक अन्याय के विरुद्ध नैतिक साहस

संवाद और सह-अस्तित्व की भावना

गांधी दर्शन युवाओं को क्रोध, गुस्सा से दूर विवेक से संघर्ष करना सीखाता है।

### 4. अष्टांग योग में अहिंसा का स्थान-

महर्षि पतंजलि के योग सूत्र में अष्टांग योग के प्रथम अंग यम का पहला सिद्धांत अहिंसा है।

"अहिंसाप्रतिष्ठायाम तत्सन्निधौ वैरत्यागः । "योगसूत्र (2/35)

अर्थात् जहां अहिंसा प्रतिष्ठित हो जाती है वहां शत्रुता स्वतः समाप्त हो जाती है।

### 4.1 अष्टांग योग के आठ अंग

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ।

### 4.2 अहिंसा का मनोवैज्ञानिक प्रभाव

क्रोध और आवेग पर नियंत्रण

मानसिक स्थिरता

सहानुभूति एवं करुणा का विकास

योग के अभ्यास से युवाओं के अंदर अहिंसा का अनुभवजन्य सत्य का निर्माण होता है।

### 5. गांधी दर्शन एवं अष्टांग योग का समन्वय

गांधी दर्शन

अष्टांग योग

सामाजिक अहिंसा

आंतरिक अहिंसा

सत्याग्रह

आत्म संयम

सेवा और त्याग

साधना और अनुशासन

सामाजिक परिवर्तन

व्यक्तिगत परिवर्तन

इस समन्वय से स्पष्ट है कि सामाजिक शांति के लिए व्यक्तिगत शांति आवश्यक है।

### 6. युवा वर्ग में अहिंसा के विकास में प्रासंगिकता

#### 6.1 मानसिक स्वास्थ्य

योग और अहिंसा युवाओं में तनाव अवसाद और हिंसक प्रवृत्तियों को काम करते हैं।

#### 6.2 नैतिक एवं चारित्रिक विकास

गांधी दर्शन युवाओं को नैतिक नेतृत्व की ओर प्रेरित करता है।

### 6.3 सामाजिक समरसता

अहिंसा जाति, धर्म और वर्ग से ऊपर उठकर मानवता को जोड़ती है।

### 7. समकालीन चुनौतियां एवं समाधान

चुनौतियां

सोशल मीडिया आक्रामकता

वैचारिक असहिष्णुता

त्वरित प्रतिक्रिया की प्रवृत्ति

समाधान-

- ▶ शिक्षा में योग एवं नैतिक मूल्य आधारित शिक्षा पर जोर
- ▶ युवाओं हेतु गांधी साहित्य का अध्ययन सहज उपलब्ध
- ▶ ध्यान, प्राणायाम एवं सेवा, स्वाध्याय संबंधित गतिविधियां ।

### 8. निष्कर्ष

अतः स्पष्ट है कि युवा वर्ग में अहिंसा का विकास मात्र उपदेशों से संभव नहीं, बल्कि व्यावहारिक साधना से संभव है। गांधी दर्शन सामाजिक स्तर पर अहिंसा को स्थापित करता है, जबकि अष्टांग योग व्यक्ति के अंतरमन को परिष्कृत करता है। दोनों का समन्वय युवाओं को संतुलित, संवेदनशील और उत्तरदायी नागरिक बनाने में सक्षम है। वर्तमान युग में यह समन्वित दृष्टि अत्यंत आवश्यक और प्रासंगिक है।

### संदर्भ ग्रंथ एवं शोध पत्र

1. अरविंद, "महात्मा गांधी के अहिंसा के दर्शन का ऐतिहासिक अध्ययन," प्रकाशन IJAIDR, Vol.16, 2025, E-ISSN:0976-4844
2. जाट डॉ. सुरेश कुमार, "आधुनिक भारत में महात्मा गांधी का दर्शन एक अध्ययन", प्रकाशन IJRTI, Vol.8, 2023, ISSN:2456-3315
3. भारद्वाज डॉ. कल्पना, व्याख्याता राजनीति विज्ञान, गवर्नमेंट पी.जी. कॉलेज सवाई माधोपुर(राजस्थान), "सत्य एवं अहिंसा की अवधारणा में गांधी का वैचारिक योगदान "प्रकाशन IJAER, Vol. 14, ISSN:2278-9677
4. पाल डॉ श्याम सुंदर, "व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास में योग की भूमिका "प्रकाशन IJRRSS, Vol.5, 2017, ISSN:2347-5145
5. नागरमल, व्याख्याता हिंदी, श्री वीर तेजा उच्च माध्यमिक विद्यालय सुनारी नागौर, (राजस्थान), "अष्टांग योग के यम और नियम के पालन का मानव जीवन पर प्रभाव", प्रकाशन GISRRJ, Vol.7, 2024, ISSN:2582-0095
6. कुमार राजेश, रिसर्च स्कॉलर, योग विभाग निर्वाण यूनिवर्सिटी जयपुर, (राजस्थान), "यम नियम के पालन का हमारे जीवन पर प्रभाव", प्रकाशन IJCRT, Vol.10, 2022, ISSN:2320-2882