National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2025; 1(63): 220-223
© 2025 NJHSR
www.sanskritarticle.com

डा.सुप्रिया वेरा
अनुसन्धानप्रकाशनविभागः,
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, तिरुपतिः,
आन्ध्रप्रदेशः-517507

.

Correspondence:
डा.सुप्रिया वेरा
अनुसन्धानप्रकाशनविभागः,
राष्ट्रियसंस्कृतविश्वविद्यालयः, तिरुपतिः,
आन्ध्रप्रदेशः-517507

व्यक्तित्वसाधने सामाजिक स्वास्थ्यगठने च योगस्य अवदानम्

डा. सुप्रिया वेरा

सारांशः(Abstracts) – **स्वस्मिन् संतिष्टमानोऽसौ मनुष्यः स्वस्थ उच्यते।**
अतः संयुज्यते स्वास्थ्यं सदा स्वेनैव सन्ततम्॥२५९
प्रयत्न-पालितं स्वास्थ्यमृद्धये खलु कल्पते।
निष्प्रत्यूहतया तस्मिन् वैषम्यं हि विपत्तये॥२६०
सदा लोकसमाजस्य स्वास्थ्यं हिताय कल्पते।
साम्यं भवति सौख्याय वैषम्यं हि विपत्तये॥२६१
दैहिक्या मानसिक्या च बौद्धिक्याऽवस्थया समम्।
आध्यात्मिक्या तथा युक्तो योगी भवति विश्वजित्॥२६२
समाजोन्नतये स्वास्थ्यं युज्यते वै समासतः।
स्वास्थ्याय कल्पते तस्मात् परिवेश-परिष्कृतिः॥२६३
समाजस्य परीवेशे मनुष्यो वर्धते यतः।
संयुज्येत सदैवासौ समं तेन स्वभावतः॥२६४॥[1]

योगस्य व्यक्तिगतः सामाजिकः महत्त्वं च - योगः भारतस्य प्राचीनं विज्ञानम् अस्ति। अस्य बहवः व्यवस्थाः प्रचलिताः सन्ति। यद्यपि योगस्य मुख्यविषयः सामाजिकमहत्त्वः नास्ति, अपि तु आध्यात्मिकलक्ष्यः तथा मोक्षः प्राप्तिर्भवति तथापि तस्य सामाजिकं महत्त्वं नास्ति इति न कथितुं शक्नोति। योगस्य प्रत्येकस्य व्यवस्थायाः किञ्चित् व्यक्तिगतं सामाजिकं च महत्त्वं भवितुम् अर्हति। द्वितीयं प्राचीनकाले मोक्षाय योगः प्रचलति स्म इति अपि वक्तुं शक्यते। परन्तु यदि इष्टं तर्हि वर्तमानकाले योगस्य अङ्गानाम् उपयोगः आध्यात्मिकलक्ष्याणां कृते अपि च सामाजिकविकासाय अपि कर्तुं शक्यते। पतञ्जल्योगे वर्णितम् यमस्य नियमस्य च व्यक्तिगत-सामाजिकं च दृष्ट्या महत् महत्त्वम् अस्ति।

कूटशब्दाः – विज्ञानम्, आध्यात्मिकलक्ष्यः, मोक्षः, किञ्चित्, महत्त्वम्, इष्टम् इत्यादयः।

प्रस्तावनाः - योगे शरीराभ्यासेन सह मोक्षस्याभ्यासः अपि निरन्तरतया चलति एवं एषः जीवनस्य सम्पूर्णः मार्गः अस्ति। अष्टाङ्गयोगेन एव व्यक्तिगतः सामाजिकः सौहार्दः वा, शारीरिकस्वास्थ्यः, बौद्धिकजागरणः, मानसिकः शान्तिः, आध्यात्मिकः आनन्दं च अनुभवितुं शक्यते। महर्षि पतञ्जलिना योगसूत्रेषु लिखितवान्-

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि॥[2]

यमः- नियमः- आसनम् -प्राणायाम- प्रत्याहारः- धारणा- ध्यानम्- समाधिश्च पतञ्जलयोगस्य अष्टाः अङ्गाः सन्ति। अधुना प्रसङ्गक्रमेन संक्षेपेण अस्य अष्टाङ्गयोगस्य द्वयम् अङ्गस्य यमः, नियमस्य च वर्णनं अत्र व्यक्तित्वसाधने सामाजिक स्वास्थ्यरक्षायः च करोमि।

प्रधानांशः - **व्यक्तित्वसिद्धये योगः**

योगवेदान्तकौस्तुभे व्यक्तित्वसिद्धये योगस्य प्रयोजनीयता विषये उत्कं यत् –

शरीरेण समं योग इन्द्रियाणां यथा स्वतः।
तथैव मनसो बुद्धेरहङ्कारस्य चात्मना॥२४०

न तेन केवलं योगोऽवयवानां च विद्यते।
परिवेशस्य सम्बन्धो बाह्यतोऽस्ति निरन्तरम्॥२५१
परिवेशो यथा स्वच्छः स्वस्थः सुन्दर एव वा।
तत्प्रभावेन व्यक्तित्वं समृद्धं जायते तथा॥२५२
स्वास्थ्यमपेक्षते सौख्यमारोग्यं तत्र कारणम्।
स्वस्थताऽपेक्षते योगं व्याधि र्व्यक्तित्ववाधकः॥२५३
विलासोऽपेक्षते वित्तं विकाशो योगमेव च ।
विजयोऽपेक्षते धैर्यं विवेको विजयं तथा॥२५४
आरोग्यसिद्धये योगो न धनं न च भेषजस्।
तदर्थं केवलं तस्याऽभ्यसनं स्वाद् दिने दिने॥२५५
अविनाभावसम्बन्धो भवत्यारोग्ययोगयोः।
एकस्त्वपेक्षते ह्यन्यं यथा मित्रद्वयं मिथः॥२५६
योगाङ्गाभ्यासिनो नूनं वर्धन्ते सुगुणा ध्रुवम्।
आरोग्येण समं भाति स नूनं मानभाजनम्॥२५७
जीवनं परिपूर्णं स्याद् योगिनो वसुधातले।
व्यक्तित्वं रोचते तस्येतरेभ्यश्चोत्तरोत्तरम्॥२५८॥[3]

पतञ्जलयोगस्य व्यक्तिगत महत्त्वः

पतञ्जलदर्शने अष्टाङ्गयोगस्य प्रथमः भागः अस्ति यमः यः पञ्चविधाः सन्तिः – अहिंसा, सत्यः, अस्तेयः, ब्रह्मचर्यः अपरिग्रहः च। आध्यात्मिक-अभ्यासस्य भागवत् भक्तिस्य अतिरिक्तं व्यक्तिगतजीवने अपि तेषां महत्त्वं वर्तते, यत् अधः वर्णितम् अस्ति।

अहिंसायाः अनुसरणं कृत्वा मनुष्ये करुणा वर्धते, तस्य मृदुता, उदारता च विकसिता भवन्ति, फलतः सः आन्तरिक सुखं प्राप्नोति। गौतमबुद्धः, यीशुः इत्यादयः करुणायाः यत् आनन्दं प्राप्नुयुः स्म तस्य वर्णनम् अतीव कठिनम् अस्ति। जैनमतस्य साधनायाः एव महत्त्वपूर्णः भागः अहिंसा अस्ति। यदा अहिंसाभावः वर्धते तदा मनुष्यस्य अन्तः वैरभावः अन्तर्धानं भवति। सर्वे तस्य मित्रं भवन्ति। अहिंसासाधने अतः अन्यजीवानां प्रति वैरभावः अपि तस्य प्रभावितक्षेत्रे एव समाप्तः भवति –

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः॥[4]

यथा अहि-नकुल वैरं अपि तस्य प्रभावात् समाप्तं भवति। अन्यजीवानां मनसि अस्य प्रभावः एतावत् महत् यत् तेषु अपि करुणा उत्पद्यते।

सत्यं वदन्तस्य वचनं जनाः विश्वासयन्ति, आदरं च कुर्वन्ति। राजा हरिश्चन्द्रः सत्यानुसरणात् एव अद्यापि अमरः। यदा सत्यं सिद्धयति तदा योगिनः मुखात् निर्गताः सर्वे वचनानि सत्यानि भवन्ति –

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाऽऽश्रयत्वम्॥[5]

ये सत्यं न वदन्ति ते पदे पदे भयं, संकोचं, अन्तःमलिनतां च सम्मुखीभवन्ति।

अस्तेयमनुवर्ती कश्चित् मार्गं वा अन्यं वा स्वजीविकायाः साधनं गृह्वाति। अस्तेयसिद्धे सति मनुष्यः आवश्यकतानुसारं सर्वाणि वस्तूनि प्राप्नोति –

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्॥[6]

यः चोरयति सः समाजद्रोही, देशद्रोही। तस्य व्यक्तिगतजीवनं कलङ्कितं तिष्ठति। सः न कदाचन महापुरुषो भवितुमर्हति यावत् अस्तेयं न अनुवर्तते। अनेन समाजे अराजकता उत्पद्यते।

ब्रह्मचर्यस्य माध्यमेन मनुष्यस्य व्यक्तित्वस्य विकासः भवति। तस्य धैर्यं साहसं च अधिकं भवति। ब्रह्मचर्यस्य अनुसरणेन मनुष्यस्य बलं वर्धते –

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः॥[7]

ब्रह्मचारी अलौकिकगुणसम्पन्नः भवति। सः विनयशीलशिष्याणां ज्ञानं दातुं अधिकं समर्थः अस्ति। ब्रह्मचारी एव श्रेष्ठः गुरुः, प्रजापति च। सः संसारे प्रकाशमानः प्रबलः श्रीमान् इन्द्रवत् सर्वान् नियन्त्रयति –

आचार्यो ब्रह्मचारी ब्रह्मचारी प्रजापतिः।
प्रजापतिर्वि राजति विरडिन्द्रोऽभवद् वशी॥[8]

ब्रह्मचर्यप्रभावेण देवाः मृत्युं जितवन्तः आसन् –

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नत॥[9]

ब्रह्मचर्यस्य महत्त्वम् अस्मिन् विषये प्रकाशं क्षिपन् स्वामी विवेकानन्दः उक्तवान् आसीत् – यस्मिन् व्यक्तिमध्ये ओजाः प्रचुराः सन्ति सः जननेता भवति। ओजसस्य प्रबलम् आकर्षणं बलं ददाति। ओजः नाडीप्रवाहैः उत्पद्यते। तस्य विचित्रता अस्ति यत् यौनशक्त्या या शक्तिः व्यज्यते तया अतीव सुलभतया सृज्यते ।[10]

अपरिग्रहानुवर्तमानः सन्तुष्टः तिष्ठति। तस्य लोभप्रवृत्तयः न भवन्ति। अपरिग्रहस्य अनुसरणं विना मनुष्यः योगमार्गे प्रगतिम् कर्तुं न शक्नोति। आसक्तिप्रभावेण मनुष्यः बहुनां जनानां रोटिकां घृतं च हरति। चोरादयः अपि तादृशानां जनानां अन्वेषणं कुर्वन्ति। अपरिग्रहस्य सिद्धिं प्राप्य जन्मसम्बद्धं ज्ञानं प्राप्नोति –

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोधः॥[11]

अर्थात् पूर्वजन्मेषु कुत्र आसीत्, कथं आसीत्, परं जन्मनि कुत्र भविष्यति इत्यादि ज्ञानं प्राप्नोति।

साधनायाः द्वितीयः भागः नियमः यस्य शौचः, सन्तोषः, तपः, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधानम् इत्यादयः पञ्च प्रकाराः सन्ति। तेषां व्यक्तिगतजीवने निम्नलिखितमहत्त्वम् अस्ति यथा –

शौचम् अर्थात् शुद्धता जीवनस्य अत्यावश्यकः भागः अस्ति। शुद्धतया जीवनं मनुष्यस्य शारीरिक-मानसिक-विकासे सहायकं भवति। आन्तरिकशौचया मनुष्यस्य रागः, द्वेषः इत्यादयः क्लेशाः नश्यन्ति, यस्य परिणामेण मनः प्रसन्नः तिष्ठति। एकाग्रतां प्राप्तुं सहायकः भवति। एकाग्रता मनुष्यस्य इन्द्रियाणां नियन्त्रणे सहायकं भवति येन तस्य आत्मनिरिक्षणस्य योग्यता भवति –

सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयाऽऽत्मदर्शनयोग्यत्वानि च॥[12]

संतोषस्य पालनं कृत्वा मनुष्यः सन्तुष्टः तिष्ठति। सः महतीं सुखं प्राप्नोति –

सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः॥[13]

सन्तोषस्य व्यक्तिगतं महत्त्वं प्रकाशं क्षिप्य मनुना उक्तं यत् सुखकामस्य अत्यन्तं सन्तुष्टः आत्मसंयमः च भवेत् यतः सुखस्य मूलं कारणं सन्तुष्टिः, असन्तुष्टिः च दुःखस्य कारणम् –

संतोषं परमास्थाय सुखार्थी संयतो भवेत्।
संतोषमूलं हि सुखं दुःखमूलं विपर्ययः॥[14]

अतः सुखिनः स्थातुं संतोषः अनुसरणम् आवश्यकम्। सन्तोषः व्यक्तिस्य आध्यात्मिकविकासे सहायकं भवति।

तपसा मलानि नश्यन्ति। शरीरं च मनः स्वस्थं शुद्धं च भवति। लौकिक-आध्यात्मिक-कार्ययोः कृते तपस्य आवश्यकी भवति।

स्वाध्यायेन व्यक्तिस्य आध्यात्मिकविकासः भवति। नियमस्य पञ्चमः विभागः ईश्वरप्रणिधानः इति। एकाग्रतां प्राप्तुं एषः एव सरलतमः उपायः। यदा परमेश्वरस्य आशीर्वादाः कस्यचित् व्यक्तिस्य प्रभावं कर्तुं आरभन्ते तदा सः शारीरिकं मानसिकं च शान्तिं लघुतां च अनुभवति। अनेन तनावः न्यूनीभवति। यथा भारं धारयन् पर्वतमारुह्य व्यक्तिः स्वभारम् अन्यस्मै समर्प्य उपशमं प्राप्नोति, तथैव ईश्वरात् प्रार्थयित्वा आध्यात्मिकाभ्यासस्य बाधाः न्यूनीकर्तुं शक्यन्ते।

साधनायाः तृतीयभागस्य आसनस्य व्यक्तिगतं महत्त्वम् अस्ति यत् यदा तस्य सिद्धिर्भवति तदा मनुष्यः शीत-ताप-क्षुधा-तृष्णा-आदि-विग्रहान् न प्राप्नोति –

ततो द्वन्द्वाऽनभिघातः॥[15]

यदा आसनं स्थिरं भवति तदा मनः अपि शान्तं भवितुम् आरभते यतः शरीरस्य मनसः च शान्तिं प्राप्तुम् आसनं महत्त्वपूर्णम् अस्ति।

प्राणायामस्य लाभः ज्ञानस्य आवरणस्य नाशकम् –

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्॥[16]

यस्य परिणामेण मनुष्येषु गुणाः विकसिताः भवन्ति। श्वासमनसः संबन्धात् प्राणायामं कृत्वा मनः संयमः भवति। प्राणायामेन व्यक्तिस्य शारीरिक-मानसिक-शक्तयः विकसिताः भवन्ति। मनुमते यथा धातुदोषाः तापनेन नश्यन्ति तथा प्राणायामेन इन्द्रियदोषाः नश्यन्ति –

दह्यन्तेध्यायमानानां धातूना हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात॥[17]

अतः प्राणायाम् अतीव महत्त्वपूर्णं कार्यम् अस्ति।

प्राणायामस्य पश्चात् साधनाभागः प्रत्याहारः। प्रत्याहारेण मनुष्यस्य इन्द्रियाणि वस्तुभ्यः दूरं गत्वा मनसः अधीनतां प्रारभन्ते, यस्य परिणामेण इन्द्रियाणि मनुष्यस्य वशं भवन्ति –

ततः परमावश्यतेन्द्रियाणाम्॥[18]

अतः मनुष्यः प्रत्याहारस्य साहाय्येन स्वस्य कस्यापि अभ्यासात् मुक्तिं प्राप्तुं शक्नोति। यथा मनुष्यस्य मद्यपानस्य आदतिः अभवत्, सः जिह्वा-वशं जातः। प्रत्याहारेण जिह्वा मनसः वशं आगमिष्यति, फलतः सः अभ्यासात् मुक्तिं प्राप्तुं शक्नोति यथा रथस्य अश्वाः कुत्रापि रथवशं क्षिप्तुं शक्यन्ते, तथैव मनुष्यः कुत्रापि पतति इन्द्रियाणाम् प्रभावात्। एतस्य समाधानार्थं निवृत्तिः आवश्यकी भवति।

प्रत्याहारः पतञ्जलयोगस्य बाह्योपाय इति उच्यन्ते। तदनन्तरं धारणां ध्यानं समाधिं च अन्तरङ्गं नाम इति, एतेषां त्रयाणां संयुक्तं नाम संयमः। अस्य कारणात् क्रमेण एकाग्रता वर्धते। एकाग्रतायाः साहाय्येन मनुष्यः सरलतमं बौद्धिकं कार्यं अपि कर्तुं सफलः भवति। आधुनिकयुगे वैज्ञानिकादिविषयेषु नवीनसंशोधनेषु एकाग्रतायाः महत्त्वम् अतीव वर्तते। स्वामी विवेकानन्दः उक्तवान् आसीत् – अस्माकं यत्किमपि ज्ञानं भवति, तत् बाह्यलोकस्य वा अन्तःलोकस्य वा, तस्य प्राप्तेः एकः एव उपायः अस्ति – मनसः एकाग्रता। एकाग्रसमर्थतरः व्यक्तिः परेभ्यः अधिकं ज्ञानं लभते।[19] मनसः शक्तिः भौतिकशक्तेः अपेक्षया बहु अधिका भवति। यथा यथा मनः एकाग्रतां प्राप्नोति तथा तथा व्यक्तिस्य अन्तः शक्तिः विकशिता भवति। संयमद्वारा मनुष्ये अलौकिकशक्तयः आगन्तुं आरभन्ते। अतः धारणा-ध्यान-समाधि द्वारा मनुष्यस्य अपार-विकासः भवति। समाधिद्वारा सः परां शान्तिम् अनुभवति।

एतदतिरिक्तं योगस्य बृहत्तमं व्यक्तिगतं महत्त्वं कैवल्यस्य प्राप्तिः एव। जीवनमरणबन्धनात्मनः मुक्तः सदा शोकविहीनः भवति। मनुष्यः स्वजीवने दुःखानां निवृत्यर्थं दिवारात्रौ प्रयतते तथा च योगद्वारा एषः उपशमः सदा सम्भवः। भारतीयदर्शने एतत् जीवनस्य परमं लक्ष्यं मन्यते।

पतञ्जलयोगस्य सामाजिक महत्त्व

सामाजिकदृष्ट्या अपि पतञ्जल्योगस्य महत्त्वम् अस्ति। समाजस्य अधिकांशसमस्याः यमस्य नियमस्य च अनुसरणं कृत्वा निवारयितुं शक्यन्ते। एतत् स्पष्टतया ज्ञायते अधोलिखितात्।

यदि समाजः यमस्य महत्त्वपूर्णं भागं अहिंसां अनुसरति तर्हि सामाजे शान्तिः वर्धते। व्यक्तिः स्व स्वार्थेन परान् क्षतिं कुर्वन्तः, तद् न भविष्यन्ति। अद्यतनसभ्यसमाजस्य वर्धमानानाम् अनेकानां हत्यानां मुक्तिं भूत्वा मैत्रीभावः वर्धयितुं शक्नोति। तथैव सत्यस्य अनुसरणं कृत्वा समाजे शान्तिं वर्धयितुं शक्नोति। अद्य समाजे असत्यप्रसारः वर्धमानः अस्ति। मनुष्याः अकारणं मृषावचनस्य व्यसनं प्राप्नुवन्ति, येन समाजस्य नैतिकक्षयः भवति। सत्यस्य अनुसरणस्य कारणात् समाजे अविश्वासस्य भावः वर्धमानः अस्ति। अनेकेषां जनानां धनं समयं च अपव्ययितव्यं भवति। असत्यबलेन एव न्यायालयादिषु बहवः मिथ्याप्रकरणाः सफलाः भवन्ति, न्यायस्य स्थाने अन्यायः भवति। एतावन्तः जनाः असत्यकारणात् भ्रमिताः भवन्ति। समाजकल्याणाय सत्यम् आवश्यकम्।

अस्तेयस्य न पालनात् समाजस्य दुर्दशा सर्वेषां जायते। स्तेयः निवारयितुं सर्वकारेण बहु व्ययः कर्तव्यः भवति। अस्य कृते बहवः विभागाः उद्घाटयितुं भवति। घूसः, तस्करी, कालाविपणनम् च एतावत् वर्धितम् अस्ति यत् समाजः तेन पीडितः अस्ति। अधुना घूसं न दत्त्वा कुत्रापि गत्वा कार्यं सम्पादयितुं कठिनं जातम्। स्थितिः आधारेण समाजे असमानता वर्धमाना अस्ति। यदि अस्तेय समाजेन अनुसृत्य भवति तर्हि एतेभ्यः सर्वेभ्यः मुक्तिं प्राप्य समाजस्य आर्थिकनैतिकविकासं जनयितुं शक्नोति।

सामाजिकस्तरस्य अपि ब्रह्मचर्यस्य महत्त्वं वर्तते। अद्यत्वे जनसङ्ख्यावृद्धिः विश्वस्य कृते गभीरसमस्या अभवत्। यदि समाजे ब्रह्मचर्यस्य अभ्यासः प्रचलितः स्यात् तर्हि अद्यत्वे एषा दुर्दशा न स्यात् तथा च जनसंख्यानियन्त्रणे यः व्ययः व्यय्यते सः कस्यचित् रचनात्मककार्यस्य कृते उपयुज्यते स्म। समाजे प्रतिदिनं यानि

बलात्कारादिघटनानि भवन्ति ते न भवन्ति स्म। चरित्राभावस्य समस्या न स्यात्। ब्रह्मचर्यस्य आश्रयः समाजे क्रमस्य आदर्शानां च निर्वाहने सहायकः भवति। अनेन समाजे स्वास्थ्यं , उत्साहं च वर्धते। आधुनिकयुगे ब्रह्मचर्यस्य अभावः अपि छात्रेषु अनुशासनहीनतायाः प्रमुखं कारणम् अस्ति।

समाजस्य कृते अपरिग्रहस्य महत्त्वम् अत्यन्तं वर्तते। नरः धनसञ्चयादिकं प्रति अत्यन्तं प्रवृत्ताः भवन्ति। अनेन राष्ट्रस्य महती हानिः भवति। अधिकांशजनाः धनसञ्चयं कृत्वा स्थापयन्ति येन सामाजिकस्तरस्य उपयोगः न भवति। यदि धनिनः स्वधनं उद्योगव्यापारादिषु निवेशयन्ति तर्हि अनेकेषां जनानां रोजगारं प्रदास्यति, उत्पादनं च वर्धयिष्यति। समाजस्य अव्यवस्थिततायाः बृहत्तमं कारणम् अपरिग्रहस्य अनुसरणं न भवति। केषुचित् कोटिरूप्यकाणि सन्ति, केषुचित् धनस्य आवश्यकता वर्तते, केषुचित् एतावन्तः गृहाणि सन्ति यत् तेषां परिपालनं कष्टं भवति, बहवः मार्गपार्श्वे शयनं कुर्वन्ति, तापं शीतं च सहन्ते, केचन म्रियन्ते अपि। क्वचित् सहस्राणि ध्यान्यमण्डानि जर्जन्ति, कश्चित् क्षुधायाः म्रियमाणः अस्ति। धनिकः, बालकः भोगभोगे व्यस्तः इति कारणेन न पठति, कार्यादिचिन्ता न भवति अपरपक्षे आशाजनकः दरिद्रः बालकस्य समीपे धनं न तिष्ठति अनेन कारणेन पठितुं न समर्थः भवति। जगति असमानतायाः बृहत्तमं कारणं परिग्रहम् अस्ति। यदि सामाजिकस्तरस्य अपरिग्रहस्य अनुसरणं क्रियते तर्हि लुण्ठनम्, घूसः, काला-विपणम्, दहेजः इत्यादयः समस्याः स्वयमेव समाप्ताः भविष्यन्ति। सम्प्रति अपरिग्रहस्य आंशिकरूपेण साम्यवादीदेशैः अनुसरणं क्रियते किन्तु तस्य रूपं हिंसकत्वात् तस्य सम्पूर्णतया अनुसरणं न भवति। अपरिग्रहस्य मूलभूतः आधारः अहिंसा एव।

यदि समाजः शौचः नियमस्य प्रथमभागं अनुसृत्य वस्त्रं, स्थानं, शरीरं च स्वच्छं करोति तर्हि एकतः मलिनतायाः कारणेन प्रसारिताः रोगाः निराकृताः भविष्यन्ति, अपरतः सर्वेषां मनः अपि सुष्ठु भविष्यति। आन्तरिकं शौचस्य अवलोकनेन समाजः रागः, द्वेषः इत्यादिभ्यः दुष्टेभ्यः मुक्तः भवितुम् अर्हति।

सन्तुष्ट्या सह समाजस्य विकासः सन्तुष्ट्या न्यायेन च भवति, शान्तिः प्रेम च वर्धते। यदि राष्ट्रे परहृदयस्य भावः नास्ति तर्हि परहृदयार्थं या ऊर्जा व्यय्यते सा समाजकल्याणे उपयोक्तुं शक्यते। तथैव यदि समाजः विग्रहान् सहितुं शिक्षते तर्हि अपूर्णकार्यं सम्पन्नं कर्तुं शक्यते। यदि कश्चित् विघ्नानां सम्मुखे अपि सामाजिककार्ये निरतः तिष्ठति तर्हि सामाजिकप्रगतेः साहाय्यं करिष्यति।

उपसंहारः - यमः नियमः इत्यादिषु योगाभ्यासेषु मनुष्यः रागः, द्वेषः, लोभः, मोहः इत्यादयः आन्तरिकदोषान् अतितर्तुं शक्नोति यस्य परिणामेण तस्य उच्चचरित्रं भविष्यति इति अनिवार्यम्। एतदतिरिक्तं योगद्वारा या शक्तयः मनुष्ये बीजरूपेण वर्तन्ते परन्तु सामान्यतया न विकसिताः सः शक्तयः विकसितुं शक्यन्ते। सः इन्द्रियाणां दासः न भुत्वा स्वामी भवितुम् शक्नोति । आत्मानं साधयित्वा सः सम्पूर्णतया तृप्तः भवति। अस्य शास्त्रस्य प्रयोगः मनुष्यस्य सिद्ध्यर्थम् अस्ति।[20] एतादृशे परिस्थितौ यदि सः गुहां त्यक्त्वा समाजे आगच्छति तर्हि सः न केवलं समाजस्य आध्यात्मिकप्रगतेः सहायं कर्तुं शक्नोति अपितु तत्सहकालं सामाजिकसुधार इत्यादीनि अनेकानि महान् कार्याणि कर्तुं शक्नोति। विवेकानन्दः, बुद्धः, दयानन्दः इत्यादयः अनेके अस्य उदाहरणानि सन्ति। महाभारते योगीराज श्रीकृष्णः तत् कार्यं कृतवान् यस्य कृते संजयः अवदत् – हे राजन्! यत्र योगेश्वरः भगवान् श्रीकृष्णः अस्ति तथा च यत्र गाण्डीवधनुषधारी अर्जुनः अस्ति, तत्र श्री, विजयः, विभूतिः, अचलनीतिः एव एतत् माम् मतम् –

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पाथास धनुर्धरः।
तत्र श्रीविजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम॥[21]

योगद्वारा अपि एकाग्रता प्राप्यते। एषा एकाग्रता आध्यात्मिकलक्ष्यात् परं कस्मिन् अपि क्षेत्रे उपयोक्तुं शक्यते। अद्यतनविस्मयकारी वैज्ञानिक आविष्कारेषु अपि वैज्ञानिकानाम् एकाग्रतायाः स्थानं वर्तते। अतः वयं वक्तुं शक्नुमः यत् योगः व्यक्तिगतसामाजिकविकासे सहायकः भवति।

सन्दर्भः ग्रन्थसूचीः –

१. पातञ्जल-योगसूत्राणि – Published by – Prof. M.G. Dhadphale, Bhandarkar Oriental Research Institute, Pune 411004, August 28, 2006.
२. मनुस्मृतिः – आचार्य जगदीशलाल शास्त्री, PUBLISHED BY NARENDRA PRAKASH JAIN FOR MOTILAL, BANARSIDASS PUBLISHERS PRIVATE LIMITED, BUNGALOW ROAD, DELHI 110007, 2010.
३. अथर्ववेदसंहिता – प्रकाशकः – स्वाध्याय मण्डलं, पारडी नगरम्, बलसाड प्रदेशे, गुजरात प्रान्ते, चतुर्थ संस्करणम्।
४. विवेकानन्द साहित्य – चतुर्थ खंड, अद्वैत आश्रम(रामकृष्ण मठ का प्रकाशन केन्द्र), ५ डिही एण्टाली रोड, कोलकाता ७०००१४, १९६३।
५. योगवेदान्तकौस्तुभः – आचार्यदिगम्बरमहापात्रः, प्रकाशकः – आचार्यदिगम्बरमहापात्रः, मुद्रकः – श्रीगुरु गौराङ्ग प्रेस ट्रष्ट, भुवनेश्वर – ७५१०१५, प्रथमं संस्करणम् – २००७।
६. श्रीमद्भगवद्गीता – Munshiram Manoharlal Publishers Pvt.Ltd., New Delhi 110055, 1996.

सन्दर्भः –

१. योगवेदान्तकौस्तुभः – १/२५९-२६४
२. योगसूत्रः -२/२९
३. योगवेदान्तकौस्तुभः – योगपरिच्छेदः – २५०-२५८
४. योगसूत्रः – २/३५
५. योगसूत्रः – २/३६
६. योगसूत्रः – २/३७
७. योगसूत्रः – २/३८
८. अथर्ववेदः – ११/७०/१६
९. अथर्ववेदः – ११/४/१९
१०. स्वामीविवेकानन्द, विवेकानन्द साहित्य, चतुर्थ खण्ड, पृ०९९ ।
११. योगसूत्रः – २/३९
१२. योगसूत्रः – २/४१
१३. योगसूत्रः – २/४२
१४. मनुस्मृतिः – ४/१२
१५. योगसूत्रः – २/४८
१६. योगसूत्रः – २/५२
१७. मनुस्मृतिः – ६/७
१८. योगसूत्रः – २/५५
१९. स्वामी विवेकानन्द, विवेकानन्द साहित्य, चतुर्थ खण्ड, पृ० – १२३
२०. स्वामी विवेकानन्द साहित्य, चतुर्थ खण्ड, पृ० १७६
२१. गीताः – १८/७८