

## राष्ट्र निर्माण के घटक – निर्मल चित्त व सत्य

डॉ० अल्पी सिंह  
अतिथि शिक्षक  
योग एवं चेतना केन्द्र  
अ०प्र०सि०वि०वि० रीवा (म.प्र.)

### सारांश:-

युवा ही देश का उज्ज्वल भविष्य बनाते हैं। आज समाज में विभिन्न प्रकार की समस्याएँ और विकृतियों युवाओं में नैतिक मूल्यों की कमी के कारण उत्पन्न हो रही हैं। जिस कारण सहनशीलता, आपसी, समझ, सहयोग की भावना कम हो रही है और क्रोध, भय, उत्तेजना की भावना बढ़ रही है। युवाओं में सकारात्मक विचारधारा उत्पन्न करना आवश्यक है। ऐसे में महर्षि पतंजलि कृत पातंजल योग दर्शन द्वारा शारीरिक, मानसिक और सामाजिक श्रेष्ठता प्राप्त की जा सकती है और वर्तमान परिप्रेक्ष्य में राष्ट्रहित के लिए योग का महत्वपूर्ण योगदान है क्योंकि एक सभ्य व्यक्ति ही सभ्य समाज का निर्माण कर सकता है। योग के अन्तर्गत मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा एवं सत्य का पालन करते हुए व्यक्ति अपने चित्त को निर्मल बना सकता है। फलस्वरूप मन की विकृतियों दूर होंगी और समाज में सौहार्द्र का वातावरण बनेगा। प्रस्तुत भाष्य पत्र में निर्मल चित्त एवं सत्य पालन के अभ्यास द्वारा राष्ट्र निर्माण में योगदान देने का प्रयास किया जा रहा है। ताकि भारत को पुनः वि" वगुरु बनाया जा सके और युवाओं को सही दिशा मिल सके ताकि वे व्यक्तिगत और सामाजिक विकास कर सकें।

**सार बिन्दु- राष्ट्र निर्माण, मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा एवं सत्य।**

### प्रस्तावना:-

वर्तमान समय बहुत ही तीव्र जीवनचर्या का है जहाँ पर सबसे आगे जाने की दौड़ लगी हुई है और व्यक्ति अपना स्वार्थ सिद्ध करने के प्रयास में दूसरों का अहित करने में भी पीछे नहीं रहते। इन परिस्थितियों में व्यक्ति अपने नैतिक मूल्यों का त्याग कर देते हैं जिस कारण व्यक्तिगत एवं सामाजिक विकृतियों का जन्म होता है ऐसी विकृतियों किसी भी राष्ट्र या देश के विकास में बाधक बन जाती हैं। योग में कहा जाता है कि चित्त ही हमारी खुशियों एवं दुःख का कारण होता है। मन में जिस प्रकार के विचार आते हैं, व्यक्ति उसी तरह व्यवहार करता है। शास्त्रों में मन के दो प्रकार बताए गए हैं- भुद्ध मन और अशुद्ध मन। अशुद्ध मन से ही विभिन्न प्रकार के व्यक्तिगत और सामाजिक समस्याएं उत्पन्न होती हैं। विवेक सौदामिनी में कहा गया है कि -

वायुनानीयते मेघः पुनस्तेनैव नीयते ।।

मनसा कल्प्यते बन्धः मोक्षस्तेनैव कल्प्यते ।।

अर्थात् वायु द्वारा ही बादल बनते और वायु के द्वारा बादल छटते भी हैं। उसी प्रकार मन के द्वारा ही बन्धन और मन के द्वारा ही मोक्ष मिल सकता है। व्यक्ति बंधन के कारण विभिन्न कार्यों को सम्पन्न करता है। जिनमें कुछ गलत और कुछ सही होते हैं। व्यक्ति का जब मन स्वच्छ होगा तभी समाज में स्वच्छता का वातावरण बनेगा। योग में चित्त को निर्मल करने के उपाय बताए गए हैं जिन्हें चित्त प्रसादन कहा जाता है। पतंजल योग दर्शन में चित्त प्रसादन के लिए मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा नामक चार उपाय बताए गये हैं। जिनका पालन करके व्यक्ति अपने आन्तरिक व्यक्तित्व को बदल सकता है। फलस्वरूप बाह्य वातावरण को सही बनाया जा सकता है। जो समाज निर्माण एवं राष्ट्र निर्माण में सहायक है।

**निर्मल चित्त के उपाय-** योग में महर्षि पतंजलि ने निर्मल (स्वच्छ) चित्त के चार उपाय बताए हैं-

**मैत्रीकरुणामुदिताउपेक्षाणां  
सुखदुःखपुण्यविशयाणां भावनात्चित्त प्रसादनम् ।।**

सुख भोग (सुखी) वाले सभी व्यक्तियों के प्रति मैत्री की भावना, दुःखी व्यक्तियों के लिए करुणा की भावना, पुण्य करने वालों के प्रति मुदिता, पापियों के प्रति उपेक्षा की भावना रखनी चाहिए। ऐसी भावना, रखने वाले व्यक्तियों के अन्दर सात्त्विक विचार धारा उत्पन्न होगी। व्यासभाष्य में चित्त को निर्मल करने वाले इस प्रारम्भिक अभ्यास को परिकर्म कहा है। चित्त को सम्प्रज्ञातादि समाधियों के योग्य बनाने के लिए पहले जो तैयारी की जाती है, वह प्रारम्भिक चित्तशोधन क्रिया को (परिकर्म) कहा जाता है। जिस प्रकार भारीरिक्त शुद्धता के लिए हठयोग में शट्कर्म बताए गए हैं, उसी प्रकार पातंजल योग दर्शन में मानसिक भुद्धता के लिए परिकर्म ( मैत्री, करुणा, मुदिता, और उपेक्षा) बताए गए हैं।

भगवद्गीता में 2/64 व 65 के अनुसार- रागद्वेष से रहित मन ही नहीं अन्तःकरण भी प्रसन्नता प्राप्त कर सकता है। अन्तःकरण प्रसन्न रहने पर मनुष्य के दुखों का अभाव हो जाता है और प्रसन्न चित्त कर्म योगी की बुद्धि भीष्म ही सब ओर से हटकर परमात्मा में लग जाती है। वास्तव में मानसिक स्वास्थ्य को बनाकर के ही चित्त को निर्मल किया जा सकता है। पातंजल योग दर्शन एवं भगवद्गीता दोनों ही ऐसे श्रेष्ठ योग ग्रंथ हैं जो वर्तमान परिस्थिति में मन की ' शुद्धता में अपना योगदान दे सकते हैं। मैत्री, करुणा, मुदिता, उपेक्षा नामक चित्त प्रसादन के उपाय से मित्रता, प्रसन्नता, अभेद,

आदर की भावना विकसित होगी। जो मन को पवित्र एवं शांत बनाने में सहायक होती है। डा० वासवा रेड्डी व अन्य (2010-11) ने बताया की सातिर व्यक्ति के प्रति उपेक्षा की भावना से हमारे अन्दर घृणा का भाव नहीं रह जाएगा और व्यक्ति स्वयं मानसिक दृढ़ता से खड़ा रहेगा। जो समाज में सकारात्मक विचारधारा को फैलाने में सहायक होगा।

**सत्य**— पतंजलि योग दर्शन में अष्टांग योग का महत्व बताया गया है जिसका पालन करके समग्र स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक) लाभ एवं संपूर्ण विकास प्राप्त कर सकता है। अष्टांग योग में यम के अन्तर्गत सत्य का वर्णन किया गया है। मन, वचन, व कर्म से सत्य का पालन करना चाहिए। अन्तःकरण और इन्द्रियों द्वारा जैसा निश्चय किया हो, हित भावना से कपट रहित प्रिय शब्दों में तथा दूसरे को उद्वेग उत्पन्न न करने वाले जो वचन बोले जाते हैं वही सत्य है।

स्मृति में कहा गया है— सत्य ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न सत्यम् प्रियम् अर्थात् सदा सत्य बोले प्रिय बोले। ऐसा वचन न बोले जो सुनने में अप्रिय लगता है। व्यवहारिक जीवन में भी जिस विशय को इन्द्रियों द्वारा ग्रहण किया है उसे मन और विद्या रूपी ज्ञान द्वारा समझकर ही दूसरों के समक्ष प्रकट करना ही सत्य का पालन करना कहलाएगा। वर्तमान समय में इसी की आवश्यकता है।

ताण्डव ब्राह्मण 8/6/13 — एतद्वाचश्चिन्द्र यदनृतम् ।।

असत्य वाणी बोलने वाले का तेज नष्ट हो जाता है। व्यक्ति को अन्दर से अपने झूठ को पकड़ जाने का भय होता है। जो मानसिक बल, इच्छा भावित और व्यक्तित्व को प्रभावित करता है। अतः सत्य का पालन करना चाहिए ताकि स्वयं एवं समाज को श्रेष्ठ बनाया जा सके।

**जातिदेशकालसमयानवाच्छिन्नाः सार्वभौम महाव्रतम् ।।**

यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) जाति, देश काल और निमित्त की सीमा से रहित सार्वभौम होने पर महाव्रत कहलाते हैं।

जब यम रूपी समाज निर्माण तत्व का प्रतिबंध न लगाकर सभी प्राणियों के साथ सर्वदा पालन किया जाए तो ये महाव्रत बनकर के "स्वच्छ समाज" नामक सिद्धि प्रदान करने लगते हैं। इसके साथ ही अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश नामक पंचक्लेश को हटा करके योगाभ्यास में क्रियायोग का पालन किया जा सकता है। ताकि मानसिक विकार रूपी अविद्या को हटा करके चित्त को निर्मल कर सकें।

**निष्कर्ष**— योग के अनुसार सुखी रहने वाले सभी प्राणियों के प्रति ईर्ष्या की भावना नहीं रखनी चाहिए और न ही दुखी जनों के प्रति उदासीनता की। साथ ही पुण्य (भला) कार्य करने वाले को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। गलत या अव्यवहारिक कर्म करने वाले के साथ कोई संबंध नहीं रखना चाहिए। राग की भावना त्याग देना चाहिए। ऐसा करके सामज में नकारात्मक भावित्यों और नकारात्मक विचारों को कम किया जा सकता है। आज आवश्यकता है कि व्यक्ति अपने अन्दर के इन गुणों को विकसित करें ताकि अपने अन्तःकरण को पवित्र करके बाहरी वातावरण को स्वच्छ और निर्मल बना सकें। तभी एक श्रेष्ठ राष्ट्र की कल्पना साकार रूप में प्रकट होगी और भारत फिर से विश्व गुरु बन सकेगा।

**संदर्भ ग्रन्थ—**

1. अभेदानन्द, स्वामी (2009) योगा साइकोलॉजी, रामकृष्ण मिशन वेदान्त मठ, कोलकाता।
2. कल्याण (योगांक) गीताप्रेस गोरखपुर
3. कल्याण (उपनिशद् अंक) गीताप्रेस गोरखपुर
4. गोयन्दका, हरिकृष्ण दास (स० 2068) योग दर्शन, गीताप्रेस गोरखपुर, श्लोक 1/33 व ' श्लोक 2/31।
5. दास, डा० इन्दुलता (2010-11) माइन्ड एण्ड वेल विडिंग, मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग,, नई दिल्ली, भाग-4 संयुक्त इ" यू पृ० 17-31।
6. बासवा रेड्डी, डा० ई" वर वी आय , डा० साधना (2010-11) यौगिक एटीट्यूड इन पतंजलि योग द" निः अ कि टू हैप्पीनेस मेन्टल वेलविडिंग, मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ योग, नई दिल्ली, भाग 4 (कम्बाइन्ड इ" यू) पृ० 32-35।
7. सरस्वती, स्वामी विज्ञानानन्द (2007) योग विज्ञान, योग निकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेश, पृ०- 42 व 43।
8. सरस्वती, स्वामी सत्यानन्द (2018) मुक्ति के चार सोपान, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार।
9. श्रीवास्तव, डा० सुरे" त्वन्द्र (2012) पातंजलयोगदर्शनम् (व्यासभाष्य), चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी पृ०-110।
10. श्रीमद् भगवद्गीता (सं० 2073) गीताप्रेस गोरखपुर।