



JOURNAL OF EMERGING TECHNOLOGIES AND INNOVATIVE RESEARCH (JETIR)

An International Scholarly Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

यम नियम की जीवन मे उपयोगिता

देवेन्द्र सिंह चौहान

मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान

शोध सार :- आज के दोर में अष्टांग योग का प्रचलन काफी बड़ा है, इसके अन्तर्गत आठ अंग सम्मिलित हैं। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ये सभी आठ अंग हैं।

यम एवं नियम ऐसे अभ्यास हैं जो व्यक्तिगत रूप से उपयोगी होने के साथ साथ सामाजिक रूप से भी उपयोगी हैं। आजकल योग के नाम पर सिर्फ आसन एवं प्राणायाम का ही अभ्यास किया जा रहा है, जबकि योग की शुरुआत हमे यम नियम के पालन के साथ करनी चाहिए।

यम का पालन करने से बाह्य आचरण सम्बन्धी सुधार होता है। व्यक्ति का आचरण शुद्ध होने पर उसका मन शुद्ध होता है तथा अच्छे संस्कार बनते हैं।

नियमों के पालन से व्यक्ति के भीतर की शुद्धि होती है ये नियम, शरीर, वस्त्र, मकान की पवित्रता, न्यायपूर्वक धन कमाना, शुद्ध सात्विक भोजन करना, विचारों को शुद्ध रखना, मेत्री की भावना बढ़ाते हैं।

प्रस्तावना :- पातंजल योगसूत्र योग दर्शन का मूल ग्रन्थ है इन योगसूत्रों में हमे अष्टांग योग का वर्णन मिलता है। ये आठों अंग आत्मा को परमात्मा में लीन करने की आठ सीढ़ियां बताई गई हैं। यम ओर नियम अष्टांग योग के प्रथम दो अंग हैं।

यम – अंहिसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्याऽपरिग्रहा यमाः । (पा.यो.सू. 2 / 30)

- अंहिसा** – अंहिसा का अर्थ सिर्फ हिंसा न करने से नहीं है अपितु मन, वचन, शरीर से किसी भी प्रकार से किसी प्राणी को कोई दुःख न पहुंचाने से है।
- सत्य** – सत्य का अर्थ हमेशा सत्य बोलने से है यह सत्य प्रिय तथा हितकर भी होना चाहिए जैसा देखा, सुना व मन एवं इन्द्रियों ने जो अनुभव किया वैसा कहना ही सत्य है।

3. अस्तेय – अस्तेय से तात्पर्य चोरी न करना, बेर्इमानीपूर्वक व किसी के साथ धोखा छल कपट द्वारा किसी भी वस्तु या विचार की चोरी न करना सम्मिलित है।

4. ब्रह्मचर्य – ब्रह्मचर्य से तात्पर्य सभी प्रकार के मेथुनों का परित्याग करना एवं वीर्य की रक्षा करना ब्रह्मचर्य कहलाता है।

5. अपरिग्रह – अपरिग्रह से तात्पर्य व्यक्ति को आवश्यकता से अधिक वस्तुओं एवं धन का एकत्रीकरण नहीं करना चाहिए।

यम की जीवन में उपयोगिता :-

- यम के अन्तर्गत पांच अंग सम्मिलित हैं इन यमों के अभ्यास से व्यक्ति का बाह्य आचरण सुधरता है एवं व्यक्ति समाज में प्रतिष्ठित होता है।

- अंहिसा के पालन से व्यक्ति का समस्त प्राणियों में प्रेम जागृत होता है आपसी भाईचारा एवं आत्मभाव बढ़ता है। समाज के सभी व्यक्ति अंहिसा का पालन करे तो समाज से वेर भाव समाप्त होकर पारस्परिक प्रेम भाव बढ़ेगा।

- सत्य के पालन से व्यक्ति के प्रति विश्वास एवं निष्ठा बढ़ती है

- अस्तेय के पालन से समाज से भय समाप्त होगा एवं व्यक्ति अपनी सम्पत्ति आदि की चोरी की चिंता से मुक्त हो जायेगा।

- ब्रह्मचर्य के पालन से व्यक्ति ऊर्जावान बनता है। आयुर्वेद भी कहता है वीर्य का संचय करना चाहिए अनियत्रित कामेच्छा द्वारा वीर्य का नाश नहीं करना चाहिए ओर प्रत्येक व्यक्ति को वीर्यवान बनना चाहिए।

- अपरिग्रह द्वारा व्यक्ति में अत्यधिक संग्रह का भाव समाप्त होता है उसकी लालसा खत्म होती है नाशवान सम्पत्ति के प्रति जो मोह है वह समाप्त होता है जितनी अधिक सम्पत्ति का संग्रह होगा उसे खोने का डर भी व्यक्ति को सतायेगा एवं व्यक्ति अनैतिक रूप से भी सम्पत्ति को बढ़ाने का प्रयास करेगा जो कि गलत है। व्यक्ति को उदार होना चाहिए व जरुरत से ज्यादा संग्रह करने की आदत नहीं होनी चाहिए।

नियम – शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः | (पा.यो.सू. 2 / 32)

1. शौच – शौच का अर्थ शरीर के समस्त मलों के क्षीण होने से है। शौच का ताप्तर्य सिर्फ शरीर की बाहरी शुद्धि से नहीं है अपितु विचारों की शुद्धता, मैत्रीभाव रखना, राग, द्वेष, ईर्ष्या, क्रोध आदि मलों का नाश करना है।

2. संतोष – संतोष से तात्पर्य जीवनपथ में ईश्वर ने जो कुछ हमें प्रदान किया है उसमें सन्तुष्ट रहना व किसी से कोई शिकायत न करना ही सन्तोष है।

3. तप – तप से ताप्तर्य जीवनकाल में जो कुछ कष्ट एवं पीड़ाएं सामने आती है उन्हे ईश्वर ईच्छा समझ सहर्ष स्वीकार कर लेना ही वास्तविक तप कहलाता है।

4. स्वाध्याय – स्वाध्याय से तात्पर्य स्व का अध्ययन अर्थात् स्वयं की आत्मा से जुड़ने के लिये विभिन्न धार्मिक ग्रन्थों का अध्ययन करना जैसे वेद, उपनिषद, भगवतगीता, रामायण इत्यादि ।

5. ईश्वर प्रणिधान – ईश्वर प्रणिधान से तात्पर्य अपने जीवन के सभी कर्म ईश्वर को समर्पित करते हुए करना एवं स्वयं को ईश्वर के सुपुर्द कर देना ईश्वर प्रणिधान कहलाता है ।

नियम की जीवन मे उपयोगिता

- शौच के पालन से व्यक्तिगत स्वच्छता आती है शरीर, मन शुद्ध एवं प्रसन्न रहते हैं । प्रत्येक व्यक्ति इस नियम का पालन करे तो सम्पूर्ण समाज स्वच्छ बनेगा व विभिन्न रोग जो अस्वच्छता से पैदा होते हैं वे नहीं होंगे ।

- सन्तोष के पालन से व्यक्ति की विभिन्न अनियंत्रित ईच्छाओं पर नियंत्रण लगेगा अनियंत्रित ईच्छाएं ही व्यक्ति के दुःखों का कारण है वास्तव में सन्तोष ही सुख का प्रमुख साधन है ।

- तप के पालन से व्यक्ति में कठिन समय को भी सहने की क्षमता विकसित होती है व व्यक्ति बुरे से बुरा समय भी चेहरे पर मुस्कान रखते हुए काट लेता है ।

- स्वाध्याय से व्यक्ति को विभिन्न विषयों व जीवन के लक्ष्य का भान होता है स्वाध्याय ज्ञानार्जन का प्रमुख साधन है ज्ञान व्यक्ति मे आत्मविश्वास बढ़ाता है विभिन्न पुस्तकों के अध्ययन एवं नवीन विषयों को जानने से व्यक्ति की सोच सकारात्मक होती है व समाज में यह ज्ञान उसे उच्च शिखरों पर लेकर जाता है ।

- ईश्वर प्रणिधान के पालन से व्यक्ति का ईश्वर के प्रति विश्वास बढ़ता है सकारात्मक विचार आते हैं, बुरे समय में भी ईश्वर का साथ हे यह व्यक्ति को विश्वास रहता है व्यक्ति को अपने जीवन के प्रति नकारात्मक विचार नहीं आते हैं एवं व्यक्ति का मानसिक एवं भावनात्मक स्वास्थ्य स्थिर रहता है ।

निष्कर्ष :- यम एवं नियम अष्टांग योग के दो मुख्य अंग हैं जिनका पालन करने पर व्यक्ति विशेष में ऊर्जा का संचार होता है व्यक्ति अनुशासन प्रिय बनता है व्यक्ति की सोच सकारात्मक रहती है एवं संसार जगत में कभी उसका अपयश नहीं होता । व्यक्ति स्वास्थ्य के तीनों आयामों शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहता है । व्यक्तिगत एवं सामाजिक अनुशासन दोनों के लिए यम नियम का अभ्यास महत्वपूर्ण है व्यक्ति के नैतिक मूल्यों को यम नियम के अभ्यास द्वारा उच्च बनाया जा सकता है यम नियम का पालन जीवन को सरल एवं आनन्दमय बनाता है । ईश्वर की प्राप्ति के लिये यम नियम का पालन महत्वपूर्ण है ।

सन्दर्भ सूची :-

1. पातंजल योग सूत्र, (रणधीर प्रकाशन हरिद्वार)
2. Gadyakosh.org
3. Wikipedia.com
- 4- Yogapoint.com