

मनुष्य के व्यक्तित्व एवं सामाजिक संवर्धन में यम— नियम की भूमिका

¹रुचि पाटीदार

¹शोध छात्रा, योग विभाग, सेम ग्लोबल विश्वविद्यालय, भोपाल, मध्य प्रदेश

Received: 20 June 2023 Accepted: 28 June 2023, Published with Peer Reviewed on line: 31 July 2023

Abstract

जीवन के प्रत्येक क्षेत्र चाहे वह व्यक्तित्व संवर्धन हो या सामाजिक संवर्धन उनमें स्वास्थ्य एवं विकास की परिकल्पना को यम एवं नियम अच्छी प्रकार से परिभाषित करते हैं मनुष्य जीवन से जुड़े विविध पक्षों में उनकी प्रासंगिकता सर्वमान्य है जहां विश्वभर में आज मूल्यों के संरक्षण की आवश्यकता महसूस की जा रही है चाहे मनुष्य जीवन का कोई भी क्षेत्र क्यों ना हो वहां मूल्य से अछूता नहीं है मूल्य जीवन में उपयोगिता को तय करते हैं यह मनुष्य से जुड़े बहुआयामी पक्षों का नियमन एवं प्रबंधन करते हैं मूल्य का क्षीण होना समाज को निम्न स्तर पर ले जाता है।

यम— नियम के अंगों की व्यवस्था सबके लिए समान है यह किसी एक जाति धर्म या संप्रदाय की सोच का दायरा नहीं है यम— नियम के अंगों का पालन केवल मनुष्यत्व के उत्थान को प्रदर्शित करना है। यम एवं नियम की संहिता मनुष्य को चारित्रिक निर्माण, संयम, शांति, संवेदनशीलता, सहिष्णुता, ईमानदारी जैसे नैतिक धर्म की शिक्षा के साथ शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्य, शुद्धि एवं संतुलन की प्रक्रिया को प्रोत्साहित करना है इस प्रकार यहां मनुष्य जीवन को संपूर्णता से देखने का विधान है जो कि मानव जीवन की सर्वोत्तम संस्कृति है।

कूट शब्द— संवर्धन, यम— नियम, मूल्य, समाज, सार्वभौम।

Introduction

योग दर्शन में 8 अंगों वाला योग मार्ग बतलाया गया है। योग दर्शन इन 8 अंगों के बारे में बताने के साथ-साथ इनके पालन करने से मिलने वाले फल का वर्णन भी करता है। इन अष्ट अंगों के पालन से मनुष्य जीवन में जिन अद्भुत शक्तियों का संचार होता है, वह मन की उत्सुकता को बढ़ाने वाली और रुचिकर प्रतीत होती है।

8 अंगों में यम एवं नियम मनुष्य जीवन के सामाजिक एवं व्यक्तिगत पक्षों का समन्वय संतुलन विकास में महत्वपूर्ण भूमिका रखते हैं। योग दर्शन में पतंजलि ने अष्टांग योग का प्रावधान सामान्य जन के कल्याण के लिए किया है। वे कहते हैं यदि योग मार्ग में अग्रसर होना है या सफल होना है तो क्रमशः अष्टांग योग का पालन अपरिहार्य है अर्थात् सबसे पहले योग के दो प्रथम अंग यम—नियम को जीवन में उतारने की आवश्यकता है, जिसमें वैचारिक और चारित्रिक शुद्धि शामिल है। यम—नियम को बाकी योगांगों का आधार या नींव मानते हैं जिस पर चलकर ही व्यक्ति योग की सिद्धि कर सकता है।

यम— नियम मानव जीवन के दो महत्वपूर्ण पहलू सामाजिक आचार संहिता एवं व्यक्तिगत आचार संहिता कि शक्तिशाली नींव रखते हैं जिस पर चलकर मानव स्वयं के उत्थान के साथ-साथ विश्व के कल्याण और बंधुत्व की भावना को जोड़ता है।

अब हम यहां पहले यम एवं सामाजिक परिपेक्ष की चर्चा कर लेते हैं – योग दर्शन में यम के 5 अंगों को महाव्रत की संज्ञा दी है।

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रह यमाः ॥२/३० योगसूत्र

अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह यह पांच यम है।

- यम एवं सामाजिक परिप्रेक्ष्य—

यम के पांच अंग हैं—

अहिंसा, सत्य, ब्रह्मचर्य, अस्तेय एवं अपरिग्रह

यम शब्द से आशय है नियमन करना, इसमें इंद्रिय संयम एवं नियंत्रण शामिल है। अष्टांग योग में यम वह अनुशासनात्मक व्यवस्था है जिसमें यौगिक जीवन मूल्यों के अंतर्गत व्यक्ति समष्टि से जुड़कर समाज में व्याप्त बुराइयों का शोधन करते हुए समाज के कल्याण हेतु शांति, प्रेम, करुणा, सच्चरित्रता, परोपकार, सहिष्णुता, संयम तथा ईमानदारी जैसे सद्गुणों का संचार करता है।

वर्तमान सामाजिक ढांचे में सुधार के लिए यम के पांच जीवन मूल्य रूपी अंग नितांत आवश्यक है। सामाजिक उत्थान हेतु एवं समाज में सद्भावना के संचार के लिए जिन आवश्यक तत्वों या मूल्यों की आवश्यकता है वे यम के अंतर्गत आते हैं यम के अंग समाज में सद्गुणों का संचार करते हैं यदि इन अंगों का प्रसार समाज में किया जाए तो वे एक स्वस्थ, सुदृढ़, सुगठित एवं समृद्ध समाज का निर्माण करने में सहायक है इन पांच अंगों का पालन करने से संपूर्ण समाज में नैतिक व्यवस्थाएं लागू हो पाएंगी एवं समाज में प्रत्येक मनुष्य का जीवन सुख, शांतिपूर्ण व्यतीत हो सकेगा।

- नियम एवं व्यक्तित्व संवर्धन
- योग दर्शन में नियम
- सूत्र—शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वर प्राणीधानानि नियमाः ॥ २/३२ योग सूत्र
- अर्थात् शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्राणीधान यह 5 नियम है।

जीवन शैली में कलात्मक गुण एवं वैज्ञानिक पद्धति दोनों का संग्रह आध्यात्मिक जीवन मूल्यों में समाहित है। मनुष्य का स्वयं के प्रति जागरूक और अनुशासित होना किसी भी लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए अत्यंत आवश्यक है। स्वयं और समाज के प्रति सकारात्मक रवैया अपनाना जीवन को समग्र रूप से व्यवस्थित और संतुलित करता है। योग दर्शन में नियम के पांच अंग ना केवल व्यक्ति का व्यक्तित्व संवर्धन करते हैं बल्कि जीवन के उच्चतम लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु प्रेरित करते हैं जिसमें मानव स्वयं को एक विशिष्ट प्रतिभा या दूसरे शब्दों में ईश्वर का ही अंश मानकर कल्याणकारी कार्यो को करता है।

आध्यात्मिक जीवन मूल्य व्यक्ति में स्वयं को दीन –हीन की भावना से ऊपर उठाकर विराट विश्व के दर्शन अपनी अंतर्निहित विवेक से स्वयं के भीतर ही कराता है।

साहित्य की समीक्षा—

स्वामी सत्यापति परिव्राजक, सन फरवरी 2003 शीर्षक –योग दर्शनम्

यह शोध स्वामी सत्यपति जी महाराज द्वारा योग दर्शन पर प्रस्तुत भाष्य है। प्रस्तुत भाष्य में योग विद्या का स्रोत वेदों में निहित है। यहां स्पष्ट करते हुए पतंजलि के योग दर्शन का प्राकट्य वेदों से मना है।

इसमें योग के ज्ञान को समस्त जनमानस के कल्याण का स्रोत बताया है साथ ही मनुष्य जीवन के सभी दुखों से मुक्ति का साधन अध्यात्म विद्या को कहा है। प्रस्तुत भाषा बहुत ही प्रभावी ढंग से योग दर्शन का परिचय देता है। इसमें अच्छी प्रकार से योग के सभी पदों को व्याख्या प्रदान की गई है जिसमें भली प्रकार योग दर्शन के उपादानों का व्यवहारिक स्वरूप समझाया गया है।

डॉ श्री आर शाम शास्त्री, 8 जून 2017, शीर्षक— 'योग शिक्षा का महत्व"— इस शोध लेख में योग शिक्षा के महत्व को समझाया गया है, जिसमें विशेषकर योग से मन का नियंत्रण तथा जीवन प्रबंधन को बताया है, जो दिशा निर्देशक है।

उद्देश्य—

- 1) यम— नियम के अंग मनुष्य जीवन के शाश्वत जीवन मूल्यों का प्रतिनिधित्व करते हैं।
- 2) यम— नियम चारित्रिक एवं मानसिक बल को बढ़ाने के साथ जीवन में संतुलन का विकास करते हैं।
- 3) यम— नियम की परिधि संपूर्ण विश्व है जो सच्चे मानवीय धर्म एवं कल्याण का पथ प्रदर्शित करते हैं।
- 4) समाज में नैतिक मानदंडों को स्थापित करने के साथ शांति एवं सद्भावना का विकास करते हैं।

निष्कर्ष— यम एवं नियम एक सार्वभौम धर्म है

यह एवं नियम नैतिक विधान है या किसी भी सीमा में ना बंद कर सभी देशकाल एवं परिस्थितियों में दृष्टिगोचर होते हैं यह नियम का प्रत्येक अंग मनुष्यत्व की भावना को दृढ़ करता है व्यक्ति के जन्म से लेकर मृत्यु पर्यंत साथ चलने वाले यह सार्वभौम मूल्य की संहिता है, यह मनुष्य जीवन के प्रत्येक पक्ष को उज्ज्वल एवं सुसंस्कृत करते हैं।

यम— नियम के सभी अंग मनुष्य जीवन के लिए शाश्वत सनातन धर्म है जो सबके हितेषी एवं सर्व सामर्थ्य का विकास करने वाले हैं, मनुष्य में आंतरिक गुणों को विकसित करने एवं सामाजिक सब आचरण की भूमिका प्रस्तुत करते हैं।

रूप में वर्णन मिलता है जो सुव्यवस्थित जीवन की कार्य प्रणाली को दर्शाते हैं सामान्य जीवन में देखा जाए तो गन विहीन मनुष्य पुतले की तरह प्रतीत होता है क्योंकि उसके कोई जीवन आदर्श नहीं है उसमें यदि कोई विशेष योग्यता ना हो तो जीवन निरर्थक प्रतीत होता है। मूल्यों का होना ही मनुष्य को प्रतिभावान एवं सामर्थ्यवान बनता है संसार भर का जन समुदाय उच्च गुणों से सुशोभित व्यक्तियों को ही पूजते हैं एवं मान देते हैं सामान्य जन जीवन उत्कृष्ट मूल्य का अनुसरण करता है जो जीवन को ऊंचा उठा सके सदियों से नैतिक चरित्र एवं मानसिक बल प्रधान लोग ही पूजे जाते रहे हैं सामान्य जीवन में साक्षमता एवं प्रेरणा का स्रोत प्राप्त करने के लिए आत्मनिरीक्षण की आवश्यकता होती है यम— नियम के अंग इस को परिभाषित करते हैं।

संदर्भ ग्रंथ:—

1. मिश्र, डॉ जगदीश चंद्र, भारतीय दर्शन, चौखंबा, सुरभारती प्रकाशन, 2008
2. सिन्हा, डॉ हरेंद्र प्रसाद भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली
3. BharatVidya -org योगा – अवसनउम २, योग एक वैश्विक मूल्य (yoga as a global value)
4. शर्मा डॉक्टर रामनाथ, श्री अरविंद का सर्वांग दर्शन: अनु प्रकाशन, मुंबई बाजार, मेरठ कैंट 1992
5. शर्मा श्री राम ,योग दर्शन, संस्कृति संस्थान ख्वाजा कुतुब (वेदनगर) बरेली ,1996
6. प्रोफेसर राम हर्ष सिंह, योग एवं योग चिकित्सा : चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान 38 यू.ए. बंगलो रोड जवाहर नगर दिल्ली, 1999
7. डां विजयपाल शास्त्री पातंजल योगदर्शन : दूरस्थ शिक्षा संकाय ,गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, प्रथम इकाई
8. ईश्वरकृष्ण, सांख्यकारीका चौखंबा प्रकाशन,1975
9. स्वामी चरणदास, अष्टांग योग : संपादक ओमप्रकाश तिवारी, केवल्यधाम लोनावाला, पुणे