आधुनिक समाज मे अष्टाङ्ग योग के यम नियम की उपादेयता

डॉ. धर्मबीर यादव
असिस्टेंट प्रोफेसर योग
इंदिरा गांधी विश्विद्यालय रेवाड़ी हरियाणा
यशदीप
शोध छात्र
श्याम यूनिवर्सिटी दौसा राजस्थान

शोध सारांश : अमूल्य मानव जीवन के सफल संचालन में योग के द्वारा जीवन जीने की कला की उपयोगिता को कैसे नकारा जा सकता है? क्योंकि योग सामान्य लोगो के लिये जीवन पद्धति है ,रोगियों के लिये औषधि है,विद्यार्थियों एवं खिलाड़ियों के लिये ऊर्जा का स्त्रोत है वहीं आध्यात्मिक लोगों के लिये मोक्ष या मुक्ति का मार्ग है। जब सभी प्रकार के सामाजिक कार्यो के कुशल संचालन के लिये तद्विषयक प्रबंधन कला की आवश्यकता होती है उस प्रबंधन कला में अष्टाङ्ग योग के यम नियम की सबसे बड़ी भूमिका होती है।
महर्षि पतंजलि का अष्टाङ्ग योग जिसमे आठ सोपान है पूरी तरह से वैज्ञानिक है। जिसका आधार यम और नियम है। इसी आधार की मजबूती से आगे का रास्ता तय होता है।
सामान्य व्यक्ति यदि यम और नियम का भी ठीक से पालन कर लेता है तो उसका सामान्य जीवन भी दिव्य जीवन बन जायेगा।वर्तमान समय मे व्याप्त बुराइया भ्रष्टाचार,अहिंसा, व्याभिचार, असंतोष, दरिद्रता,नशा, दहेज,क्रूरता अमानवीयता, नकारात्मकता, ईर्ष्या द्वेष, राग,अहम का भाव व प्रतिस्पर्धा आदि के कारण व्यक्ति का सामाजिक पतन होता जा रहा है। जिसके कारण इस इक्कीसवीं सदी में स्वस्थ सूंदर एवम खुशहाल समाज की कल्पना करना मात्र एक स्वपन ही रह गया है। आधुनिक समाज में परिवर्तन अर्थात सुख शांति आनंद सिर्फ हमारे ऋषियों मुनियों द्वारा गहन अनुसंधान तप और साधना से प्रदत्त योग के यम नियम का पालन करने से ही आ सकता है। क्योंकि व्यक्ति निर्माण से समाज का निर्माण होगा और समाज निर्माण से ही राष्ट्र का निर्माण होगा। अष्टाङ्ग योग के चरणों के पालन से ही हमारा देश विश्व गुरु बन सकता है।

अष्टाङ्ग योग: वर्तमान समय में योग की अनेक पद्धतिया प्रचलित हैं- ज्ञान योग, कर्म योग, भक्ति योग, लय योग, मंत्र योग, कुंडलिनी योग, ध्यान योग , हठ योग व राजयोग। सभी के रास्ते अर्थात साधना करने का तरीका या विधि, देश, काल, समय व शारीरिक और मानसिक परिस्थितयो के अनुसार अलग अलग हो सकती है। लेकिन सबकी मंजिल एक ही है आत्मा का परम आत्मा से मिलन। वर्तमान समय की परिस्थितियों को देखते हुए महर्षि पतञ्जलि प्रणीत अष्टाङ्ग योग सभी के अनुकूल है। क्योंकि महर्षि पतञ्जलि का अष्टाङ्ग योग पूरी तरह से आध्यात्मिक और वैज्ञानिक मापदंडो पर खरा उतरता है। अष्टाङ्ग योग में महर्षि पतञ्जलि ने आठ मुख्य सोपन बताए हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। योग साधना में यम का पालन करते हुए सभी सोपानों को पर करके समाधि तक का अखण्ड सफर तय करता है।
महर्षि पतञ्जलि ने यम,नियम,आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार को अष्टाङ्ग योग के बहिरंग साधन कहा हैं। जबकि धारणा, ध्यान और समाधि को अन्तरंग साधन कहा है।अष्टाङ्ग योग योग दर्शन का महत्त्वपूर्ण योगसाधना मार्ग है।

स्वामी विवेकानंद ने भी अष्टाङ्ग योग को राजयोग के नाम से अधिक प्रचारित एवम प्रसारित किया था। सबसे पहले महर्षि पतञ्जलि अपने योगसूत्र में अष्टाङ्ग योग का फल बताते है हुए कहते है-
योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः**(यो.सु.2.28)**
अर्थात योग के आठ अंगो का पालन करने से योगी (साधक) के अविद्या आदि पंचक्लेशो का नाश हो जाता है। चित्त के सभी विकार समाप्त हो जाने से चित्त निर्मल तथा एकाग्र अवस्था वाला बन जाता है। इस प्रकार चित्त के मलो की शुद्धि होने से योगी में विशुद्ध ज्ञान का संचार होता है।
अगले सूत्र में अष्टाङ्ग योग का वर्णन करते हुए कहते है-
यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयो
ऽष्टावङ्गानि **(यो.सु.2.29)**
इस सूत्र से योगसूत्र के सबसे महत्त्वपूर्ण साधना मार्ग अर्थात अष्टांग योग का वर्णन किया गया है । अष्टांग योग को योगसूत्र का सबसे बड़ा व प्रमाणिक योग साधना मार्ग माना गया है ।

यम का स्वरूप:

यम को महाव्रत भी कहा गया है इन्हें सभी अवस्थाओं में पालन करने योग्य बताया गया है।
जातिदेशकालसमयानवच्छिन्ना: सार्वभौमा महाव्रतम् **(यो.सु. 2. 31)**
ये अहिंसा आदि महाव्रत सभी जाति विशेष, स्थान विशेष, पर्व या तिथि विशेष व किसी भी अवसर विशेष आदि बाधाओं से रहित सभी परिस्थितियों में पालन करने योग्य होने से महाव्रत कहलाते हैं ।
यम के स्वरूप के विषय मे महर्षि पतञ्जलि कहते है-
अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमा: **(**यो.सु.**2. 30**)
ये पाँच यम के प्रकार कहे गए हैं ।इस सूत्र में यम के पाँच प्रकारों का वर्णन किया गया है । जो इस प्रकार हैं –
अहिंसा :- किसी भी प्राणी को किसी भी प्रकार की पीड़ा या तकलीफ न पहुँचाना अहिंसा कहलाती है । अर्थात सबके प्रति वैरभाव का त्याग करके सबके साथ पेमपूर्वक व्यवहार करना चाहिए ।
सत्य :- किसी के विषय में जैसा देखा, जैसा अनुमान लगाया व जैसा सुना हो, उसे वैसा ही वाणी से कह देना सत्य कहलाता है । अर्थात जो वस्तु या पदार्थ जैसा हो उसे ठीक वैसा ही मन में सोचना और ठीक वैसा ही अपने मुहँ से कहना सत्य होता है । उसमें अपनी तरफ से किसी भी प्रकार की बात को बिना घटाएं व बढ़ाएं कहना ही सत्य कहलाता है।
अस्तेय :- अस्तेय का अर्थ है किसी भी वस्तु या पदार्थ को बिना उसके मालिक से पूछें ग्रहण (लेना) न करना । अर्थात किसी भी प्राणी की किसी भी वस्तु को अवैध रूप से प्राप्त करने की कोशिश न करना अस्तेय कहलाता है ।
ब्रह्मचर्य :- वेद शास्त्रों को पढ़ना, ईश्वर की उपासना करना व अपने वीर्य की रक्षा करना बह्मचर्य कहलाता है ।
अपरिग्रह :- किसी भी प्रकार की अनावश्यक वस्तु का संग्रह न करना अपरिग्रह कहलाता है । अर्थात किसी भी बिना जरूरत की वस्तु को अपने पास इकट्ठा न करना अपरिग्रह होता है ।
इस प्रकार महर्षि पतञ्जलि ने उपर्युक्त पाँच प्रकार के यम बताएं हैं । इन सभी यमो का पालन करने से स्वयं के व्यक्तित्व में निखार आएगा और समाज मे भाईचारा, समरसता,समन्वय, सौहार्द,अमन चैन व सुख शाँति का माहौल बनेगा।

नियम का स्वरूप:

शौचसन्तोषतप: स्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमा: **(**यो.सु.**2.32**)
इस सूत्र में अष्टांग योग के दूसरे अंग अर्थात नियम की चर्चा की गई है । यम की तरह ही नियम के भी पाँच भाग होते हैं । जिनका वर्णन इस प्रकार है –

शौच :- शौच मुख्य रूप से दो प्रकार होती है । एक बाह्य और दूसरी आन्तरिक ।
बाह्य शुद्धि :- बाह्य शौच में शरीर व भोजन आदि की पवित्रता को रखा गया है । हमें प्रतिदिन शुद्ध जल व मिट्टी आदि से शरीर के सभी अंगों की शुद्धि करनी चाहिए । साथ ही हमें प्रतिदिन शुद्ध, सात्त्विक व पवित्र भोजन ही ग्रहण करना चाहिए । यह सब बाह्य शुद्धि के साधन कहे जाते हैं ।
आन्तरिक शुद्धि :- आन्तरिक शुद्धि का अर्थ है अपने भीतर की शुद्धि करना । जब हमारे चित्त में मलिनता आ जाती है, तो हम योग मार्ग से दूर हो जाते हैं । इसलिए योग मार्ग में अग्रसर होने के लिए हमें सर्वप्रथम अपने चित्त को शुद्ध एवं पवित्र बनाना पड़ेगा । इस प्रकार चित्त के मलों को साफ करने के लिए आन्तरिक शुद्धि की आवश्यकता होती है । अविद्या आदि क्लेशों, काम, क्रोध, मोह, लोभ व अहंकार आदि का त्याग करने से हमारी आन्तरिक शुद्धि होती है ।
सन्तोष **:-** सन्तोष को सबसे बड़ा सुख कहा गया है । घनघोर पुरुषार्थ (सम्पूर्ण प्रयास) करने के बाद जो फल मिले उसमें संतुष्टि (सब्र) रखना ही सन्तोष कहलाता है । कुछ लोगों का मानना है कि जो भी मिले, जितना भी मिले उसी में सब्र करना चाहिए । ज्यादा के लिए प्रयास नहीं करना चाहिए । यही सन्तोष है । लेकिन यह सोचना कर्म सिद्धान्त के विरुद्ध है । इससे तो लोगों में अकर्मण्यता (काम से जी चुराना) का भाव पैदा हो जाएगा । कोई कुछ करेगा ही नहीं । इसलिए यह मानना बिल्कुल गलत है । काम करने में पूरा पुरुषार्थ होना चाहिए । हाँ उससे मिलने वाले फल में संतुष्टि होना सन्तोष होता है ।
तप **:-** सभी अनुकूल व प्रतिकूल (अच्छी व बुरी) अवस्थाओं में स्वयं को सम अर्थात एक समान भाव में रखना ही तप कहलाता है । जैसे- सुख- दुःख, मान- अपमान, लाभ- हानि, सर्दी- गर्मी, जय- पराजय व भूख- प्यास आदि ।
तप के विषय में भी कुछ लोगों को भ्रान्ति है । उनका मानना है कि अपने शरीर को ज्यादा से ज्यादा कष्ट देना ही तप होता है । इस तरह के तप को शास्त्रों में तामसिक तप कहा है । जैसे- अपने चारों ओर अग्नि जलाकर तपना, जल में एक पैर पर खड़े रहना, महीनों तक भूखे रहना, मिट्टी का खड्डा खोदकर उसमें समाधि लगाना, नंगे पैर रहना, कई रातों तक न सोना, भूमि पर पैर न रखना आदि ।
तप का वास्तविक स्वरूप तो सभी द्वन्द्वों को शान्त चित्त से सहन करना होता है । अर्थात सुख में इतराना नहीं चाहिए और दुःख में तनाव नहीं लेना चाहिए । अपने शरीर को सर्दी और गर्मी दोनों को सहने लायक बनाना । जीत और हार दोनों को समान भाव से स्वीकार करना ही तप होता है ।
स्वाध्याय **:-** स्वाध्याय का अर्थ है मोक्षकारक ग्रन्थों का अध्ययन करना व ईश्वर के प्रणव आदि नामों का जप करना । वेद व वेदों के अनुकूल अर्थात वेदों पर आधारित शास्त्रों व ग्रन्थों का ही अध्ययन हमें करना चाहिए । जैसे- वेद, उपनिषद, आस्तिक दर्शन व गीता आदि ।

ईश्वर प्रणिधान **:-** बिना किसी लौकिक फल की इच्छा के अपने सभी कर्मों को ईश्वर में समर्पित कर देना ईश्वर प्रणिधान कहलाता है ।
ईश्वर ही हम सबका पालन करने वाला है । ईश्वर को ही सर्वे- सर्वा मानकर अपने सभी अच्छे व बुरे कर्मों का उसमें समर्पण करना चाहिए । और इसके पीछे किसी तरह के फल की इच्छा नहीं होनी चाहिए । निःस्वार्थ भाव से ईश्वर समर्पण होना ही ईश्वर प्रणिधान है । इस प्रकार नियम का स्वरूप कहा गया है । यम नियम पूरी तरह से निष्काम कर्मो पर आधारित है।
गीता में भी कहा गया है-
कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भुर्मा ते संगोऽस्त्वकर्मणि ॥**(गीता 2.47)**
अर्थात हे अर्जुन तेरा कर्म करने में ही अधिकार है, फल प्राप्ति की इच्छा में नही। इसलिए अर्जुन तुम फल प्राप्ती की दृष्टि से कर्म मत कर और न ही ऐसा समझ की फल की प्राप्ति के बिना कर्म क्यों करूं ?
यम नियम का पालन करने से उत्तम फल की प्राप्ति होती है।
आधुनिक समाज और यम नियम**:-**
यम के प्रथम अंग अहिंसा का पूरे मन, वचन एवं कर्म से पालन करने से उस व्यक्ति या साधक के पास रहने वाले सभी प्राणियों या जीव-जंतुओं का आपसी वैर भाव भी समाप्त हो जाता है।
महात्मा गाँधी अहिंसा के बलबुते पर पूरी दुनियां में एक अलग पहचान दिलवाई और देश को अंग्रेजी दासता से मुक्ति दिलवाई थी।
व्यक्ति जब सत्य का पूरे मन,कर्म एवं वचन से पालन करता है तो उसके द्वारा कहे गए शब्दों या वचनों का प्रभाव दूसरों पर भी पड़ता है। कहा भी गया है-
" सत्य परेशान है पराजित नहीं**"**
सच्चाई के सामने कुछ परेशानियां आ सकती है लेकिन सच्चाई की कभी हार नही होती है एक दिन जरूर जीत सत्य की ही होती है।
चोरी के भाव को मन,कर्म एवं वचन से त्यागने से उस व्यक्ति के पास किसी भी वस्तु या पदार्थ अभाव नही रहता है। गलत या अनैतिक तरीके से इकट्ठा किया गया धन मनुष्य को मानसिक असंतुष्टि देता है और अंत मे उसका पतन निश्चित है।कहा भी गया है-
"चोरी का धन मोरी में जायेगा**"**
मेहनती या पुरुषार्थी व्यक्ति को ही इस पृथवी के उत्तम से उत्तम पदाथो की प्राप्ति होती है। ब्रह्मचर्य को जीवन का आधार बताया गया है। इसके पालन से उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ती होती है। अच्छे स्वास्थ्य से ही व्यक्ति समाज मे कुछ योगदान दे सकता है। पहला सुख स्वस्थ निरोगी काया ,दूज सुख घर मे माया। वेदों में भी कहा गया है-
" शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम् **"**

शरीर धर्म पालन का पहला साधन है ।क्योंकि स्वस्थ शरीर मे ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। ब्रह्मचर्य के पालन से ही शरीर मन ठीक रह सकता है। अथर्ववेद में कहा गया है-

"ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नता"

(**11.5.19**)

अर्थात ब्रह्मचर्य के बल पर ही देवताओ ने मृत्यु पर विजय प्राप्त की थी।

अपरिग्रह के फल के विषय मे कहा गया है कि जैसे ही व्यक्ति अनावश्यक वस्तुओं विचारों पूरी तरह से त्याग देता है उसे जीवन या जन्म सम्बन्धित सभी घटनाओं का ज्ञान हो जाता है। अर्थात व्यक्ति को अपने वास्तविक स्वरूप का ज्ञान हो जाता है। जिसका लाभ समाज और राष्ट्र को भी मिलता है।

आंतरिक और बाह्य शौच अर्थात शुध्दि का पालन करने से व्यक्ति का मन,तन और आत्मतत्त्व मज़बूत होता है साथ ही इन्द्रियों पर नियंत्रण तथा आत्मसाक्षात्कार की योग्यता भी साधक में आती है। जिससे वह समाज मे समत्वं भाव में रहकर कार्य करता है। क्योंकि हर दिन हर समय परिस्थितियों व्यक्ति के अनूकूल और प्रतिकूल नही होती। अतः सभी स्थितियों में अपने आप को सम बनाए रखने से ही समाज और राष्ट्र प्रगति कर सकता है।

संतोषी व्यक्ति सदा प्रसन्न रहता है। प्रसन्नचित्त व्यक्ति सभी से मिलझुलकर चलता है।मुस्कुराने से और हँसने से आपस मे सभी के वैर भाव दूर हो जाते है। समाज मे भाईचारे, प्यार, प्रेम,सौहार्द का माहौल होता है।

जो व्यक्ति घनघोर पुरुषार्थ करता है उसके शरीर और मन के सभी विकार मिटते है। ऐसे व्यक्ति को ही शारीरिक और इन्द्रिय सिद्धि की प्राप्ती होती है।

स्वाध्याय का पालन करने से साधक अपने इष्ट देव के नजदीक पहुँच जाता है।

स्वाध्यायशील व्यक्ति ही समाज को सकारात्मक दृष्टिकोण प्रदान कर सकता है। बिना किसी फल की इच्छा से अर्थात निष्काम भाव से कर्म करने से साधक को जीवन का यथार्थ ज्ञान हो जाता है। जिससे वह प्रकृति,जीवात्मा और ईश्वर के वास्तविक स्वरूप को सही प्रकार से जान लेता है।

निष्कर्ष**:-**

योग का अर्थ जोड़ने से है, मिलझुलकर चलने है। सबकी उन्नति में अपनी उन्नति समझने से है।अष्टाङ्ग योग के यम नियम के पालन से व्यक्ति आस्था,सरलता, सुख,सुकून,विश्वास,शाँति, संतोष एवं समता में समाहित होकर जीवन बिताता है। महर्षि पतञ्जलि के अष्टाङ्ग योग में कर्तव्यनिष्ठा, कर्मठता, त्याग,बलिदान,मानवता, श्रम, सहयोग व सौहार्द का अद्धभुत समन्वय है। इसमें आलस्य, प्रमाद,अकर्मण्यता, दम्भ,अतिचार, अनाचार, लोभ,ईर्ष्या,संग्रह,परिग्रहण व शोषण आदि का कोई स्थान नहीं है। इसमें नैतिक गुणों एवं मानव मूल्यों का समुचित समादर है। सच पूछा जाए तो अष्टाङ्ग योग के आधार स्तंभ यम नियम के ज्ञान की आवश्यकता आज के भौतिक युग

मे अधिक है ।आधुनिक युग मे योग के ज्ञान पर आधारित संतुलित जीवन दर्शन उपचारवत आवश्यकता है।
कहा भी गया है-"रहो अंदर जीवो बाहर"
अर्थात जो अपने मे स्थिर रहता है वो सुखी रहता है, स्वस्थ रहता है। पवित्र अन्तः करण वाला व्यक्ति मिथ्या प्रदर्शन या छलकपट के आचरण से दूर रहता है। ऐसा व्यक्ति ही समाज को एक नई दिशा दे सकता है।आज मानव के लिये विकास हो रहा है लेकिन मानव का तो विनाश हो रहा है। ऐसे में हम भौतिक सुख सुविधाओं में अपने को लिप्त करके लुप्त करते जा रहे है। यम नियम की राह पर चलकर व्यक्ति अपने साथ समाज और राष्ट्र का कल्याण कर सकता है। सचे अर्थो में व्यक्ति यम नियम का अनुसरण करके मानव से महामानव बन सकता है।
सन्दर्भ :-
1.आर्य डॉ. सोमवीर, योगदर्शन
2.पाण्डेय डॉ. देवीसहाय, गीताज्ञान दीपिका
3. झा डॉ.पीताम्बर ,हठयोगप्रदीपिका
4.शास्त्री डॉ. विजयपाल,योग विज्ञान प्रदीपिका
5.सरस्वती स्वामी विज्ञानानंद, योग विज्ञान
6.शास्त्री आचार्य राजवीर पातंजल योगदर्शन भाष्यम
7.दशोरा नन्दलाल, पातंजल योगसूत्र
8.दामोदर सातवलेकर, अथर्वेद संहिता
9.तीर्थ स्वामी ओमानन्द, पातंजल योगप्रदीप
10.पुरुषार्थी डॉ. योगेंद्र, वेदों में योग विद्या
11.श्री अरविन्द, योग समन्वय