

यम–नियम द्वारा जीवन को अनुशासित करें

Discipline the life through Yama and Niyama

डा० राम किशोर

सहायक आचार्य

स्कूल ऑफ हेल्थ साइंसेज,

छत्रपति शाहू जी महाराज विश्वविद्यालय कानपुर

यम

➤ यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ।

योगसूत्र 2 / 29

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये आठ (योग के) अंग हैं।

➤ अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः । योगसूत्र 2 / 30

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह ये पाँच यम हैं।

➤ जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् । योगसूत्र 2 / 31

उपर्युक्त यम) जाति, देश, काल और निमित्त की सीमा से रहित सार्वभौम होने पर महाव्रत हो जाते हैं।

नियम

➤ **शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः । योगसूत्र 2/32**

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्रणिधान (शरणागति) ये पाँच नियम हैं।

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् । योगसूत्र 2/33

जब वितर्क (यम एवं नियम के विरोधी हिंसा आदि के भाव) यम-नियम के पालन में अवरोध पैदा करें तब उनके प्रतिपक्षी विचारों का प्रत्येकक्षण चिन्तन करते रहना चाहिए।

**वितर्का हिंसादयः कृतकारिताऽनुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वकामृदुमध्याधिमात्रा
दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् । योगसूत्र 2/34**

यम एवं नियमों के विरोधी हिंसा आदि भाव वितर्क कहलाते हैं। वे तीन के प्रकार के कहे गये हैं :-

1. स्वयं किए हुए।
2. दूसरों से करवाये।
3. अनुमोदन किए हुए।

इनके कारण लोभ, क्रोध और मोह हैं; इनमें भी कोई छोटा, कोई मध्यम और कोई बहुत बड़ा होता है; ये दुःख और अज्ञानरूप अनन्त फल प्रदान करने वाले हैं, इस प्रकार चिन्तन करना ही प्रतिपक्ष की भावना है।

यम द्वारा जीवन में अनुशासन

➤ अहिंसा

➤ सत्य

➤ अस्तेय

➤ ब्रह्मचर्य

➤ अपरिग्रह

नियम द्वारा जीवन में अनुशासन

- शौच
- संतोष
- तप
- स्वाध्याय
- ईश्वर प्रणिधान

वितर्क द्वारा जीवन में अनुशासन

वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम् । योगसूत्र 2/33

जब वितर्क (यम एवं नियम के विरोधी हिंसा आदि के भाव) यम—नियम के पालन में अवरोध पैदा करें तब उनके प्रतिपक्षी विचारों का प्रत्येकक्षण चिन्तन करते रहना चाहिए ।

वितर्का हिंसादयः कृतकारिताऽनुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वकामृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् । योगसूत्र 2/34

यम एवं नियमों के विरोधी हिंसा आदि भाव वितर्क कहलाते हैं । वे तीन के प्रकार के कहे गये हैं :—

1. स्वयं किए हुए ।
2. दूसरों से करवाये ।
3. अनुमोदन किए हुए ।

इनके कारण लोभ, क्रोध और मोह हैं; इनमें भी कोई छोटा, कोई मध्यम और कोई बहुत बड़ा होता है; ये दुःख और अज्ञानरूप अनन्त फल प्रदान करने वाले हैं, इस प्रकार चिन्तन करना ही प्रतिपक्ष की भावना है ।



धन्यवाद