

RNI No. RAJHIN/2007/26996
ISSN 0976-7452 Raaso
Refreed Journal

रासो

अन्तर्विषयी त्रैमासिक शोध पत्रिका

वर्ष-16, अंक-4, सितम्बर अक्टूबर नवम्बर 2023





RNI No. RAJHIN/2007/26996
ISSN 0976-7452Raaso
Refreed Journal

रासो

इतिहास, संस्कृति, साहित्य एवं दर्शन की त्रैमासिक शोध पत्रिका

वर्ष-16

अंक - 4

सितम्बर-अक्टूबर-नवम्बर-2023

सम्पादक

डॉ. दिनेश चन्द्र शर्मा

निदेशक

कॉम्पिटिशन प्लस संस्थान, ग्रुप ऑफ इन्स्टीट्यूशन्स, अजमेर (राजस्थान)

संरक्षक

* प्रो. जे. पी. शर्मा - पूर्व कुलपति, मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय, उदयपुर (राजस्थान)

सलाहकार मण्डल

- * प्रो. विभा उपाध्याय - प्रोफेसर, इतिहास एवं भारतीय संस्कृति विभाग, राजस्थान विश्वविद्यालय, जयपुर (राज.)
- * नर्मदा प्रसाद उपाध्याय - प्रसिद्ध साहित्यकार तथा संस्कृति चिंतक, इन्दौर (मध्य प्रदेश)
- * प्रो. टी.के. माथुर - पूर्व अध्यक्ष, इतिहास विभाग महर्षि दयानन्द सरस्वती विश्वविद्यालय, अजमेर (राज.)
- * डॉ. रमेश अग्रवाल - पूर्व स्थानीय सम्पादक, दैनिक भास्कर, अजमेर (राजस्थान)
- * डॉ. गौरव बिस्सा - सहआचार्य, विभागाध्यक्ष, प्रबंध अध्ययन विभाग, राजकीय अभियांत्रिकी महाविद्यालय, बीकानेर (राज.)
- * डॉ. बीना शर्मा - पूर्व विभागाध्यक्ष, हिन्दी विभाग, सावित्री कन्या महाविद्यालय, अजमेर
- * प्रो. शोभा आर. मिश्रा - आचार्य एवं विभागाध्यक्ष, दर्शनशास्त्र विभाग, माधव महाविद्यालय, उज्जैन
- * डॉ. वेद प्रकाश विद्यार्थी - पूर्व सहायक निदेशक, केन्द्रीय हिन्दी निदेशालय, नई दिल्ली।

☆ उप सम्पादक

डॉ. रीता पारीक

प्राचार्य

हुकुमचन्द नोबल इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी, अजमेर

☆ प्रबन्ध सम्पादक

डॉ. मृत्युंजय शर्मा

सह-आचार्य

हुकुमचन्द नोबल इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी, अजमेर

☆ सहायक सम्पादक

डॉ. निष्काम शर्मा

☆ शब्द संयोजन

मुकेश कुमार माहेश्वरी

☆ सम्पादकीय/सचिव

व्यवस्थापकीय कार्यालय

सृजन संस्थान,

आचमन, वेद विहार,

लोहाखान, अजमेर-06

दूरभाष : 0145-2426610

e-mail : rasoajmjournal@gmail.com

☆ प्रकाशक :

पुष्पा शर्मा

सृजन संस्थान,

द्वारा आचमन पब्लिकेशन्स,

अजमेर

☆ मुद्रक :

मैसर्स आर्य प्रिन्टर्स,

केसरगंज, अजमेर

☆ कम्प्यूटराइज्ड सेटिंग :

श्रीनिवास प्रिन्टोग्राफिक्स

132, पंचवटी कॉलोनी,

अजमेर दूरभाष : 0145-2442701

सहयोग दर

* वार्षिक सदस्यता - 500 रु. (चार अंक)

संस्थाओं हेतु - 600 रु. (चार अंक)

कृपया बैंक/ड्राफ्ट/मनीऑर्डर श्रीमती पुष्पा शर्मा, प्रकाशक, आचमन पब्लिकेशन्स,
अजमेर- 305006 के नाम भेजें।

प्रकाशक-श्रीमती पुष्पा शर्मा, 51/1509, वेद विहार, लोहाखान, अजमेर द्वारा मैसर्स सृजन संस्थान, अजमेर
की ओर से प्रकाशित एवं मुद्रक-श्रीमती उषा गर्ग द्वारा मैसर्स आर्य प्रिन्टर्स, केसरगंज, अजमेर से मुद्रित।

योग में यम एवं नियम का छात्र जीवन में योगदान

राहुल कुमार

शारीरिक शिक्षक

हुकुमचन्द नोबल इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस एण्ड टेक्नोलॉजी, अजमेर

भारतीय योग-दर्शन में मानव जीवन को केवल भौतिक उपलब्धियों का साधन नहीं माना गया, बल्कि उसे नैतिक, मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति की प्रक्रिया के रूप में देखा गया है। महर्षि पतञ्जलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग इस समग्र दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करता है। यम और नियम इस अष्टांग योग के प्रथम दो सोपान हैं, जिनका सम्बन्ध सीधे मानव के आचरण और चरित्र से है। छात्र जीवन और सामाजिक जीवन, दोनों ही अवस्थाओं में व्यक्ति के विचार और व्यवहार का समाज पर गहरा प्रभाव पड़ता है। वर्तमान समय में नैतिक पतन, मानसिक तनाव और सामाजिक असंतुलन की स्थिति में यम-नियम जीवन को दिशा देने वाले सिद्धान्त बन जाते हैं।

यम : छात्र एवं सामाजिक जीवन का नैतिक आधार :

अहिंसा :- अहिंसा योग-दर्शन का मूल तत्त्व है। पतञ्जलि के अनुसार अहिंसा केवल शारीरिक हिंसा से बचना नहीं है, बल्कि मानसिक, वाचिक और भावनात्मक स्तर पर भी किसी को कष्ट न पहुँचाना अहिंसा ही है। छात्र जीवन में अहिंसा का अभ्यास विद्यार्थियों को सहिष्णु, संवेदनशील और सहयोगी बनाता है। आज की प्रतिस्पर्धात्मक शिक्षा व्यवस्था में ईर्ष्या, द्वेष और मानसिक आक्रामकता बढ़ रही है, जिससे छात्रों में तनाव और अवसाद उत्पन्न होता है। अहिंसा इन नकारात्मक प्रवृत्तियों को नियंत्रित करती है और शैक्षणिक वातावरण को सौहार्दपूर्ण बनाती है।

सामाजिक जीवन में अहिंसा शान्ति, सह-अस्तित्व और मानवीय करुणा की स्थापना करती है। सामाजिक संघर्ष, हिंसा और वैमनस्य का मूल कारण मानसिक असहिष्णुता है। अहिंसा व्यक्ति को दूसरों के दृष्टिकोण को समझने और स्वीकार करने की क्षमता प्रदान करती है, जिससे समाज में स्थिरता और सामंजस्य बना रहता है।

सत्य :- सत्य योग-दर्शन में नैतिक जीवन की रीढ़ है। सत्य का अर्थ केवल तथ्यात्मक सत्य नहीं, बल्कि विचार, वाणी और कर्म की एकरूपता भी है। छात्र जीवन में सत्य का पालन शैक्षणिक ईमानदारी को सुदृढ़ करता है। परीक्षा में नकल, शोध में साहित्यिक चोरी और जीवन में छल-कपट सत्य के अभाव के उदाहरण हैं। सत्यनिष्ठ छात्र आत्मविश्वासी, निर्भीक और आत्मसम्मानी बनता है।

सामाजिक जीवन में सत्य विश्वास की नींव है। जहाँ सत्य का अभाव होता है, वहाँ भ्रष्टाचार, अविश्वास और सामाजिक विघटन उत्पन्न होता है। सत्यनिष्ठ नागरिक समाज को नैतिक दिशा प्रदान करता है और लोकतांत्रिक व्यवस्था को सुदृढ़ बनाता है।

शोध-पत्र में उल्लिखित सन्दर्भ एवं विचारों के लिए लेखक स्वयं उत्तरदायी है, सम्पादक नहीं।

अस्तेय :- अस्तेय का अर्थ केवल चोरी न करना नहीं है, बल्कि दूसरों के अधिकारों, विचारों और श्रम का सम्मान करना भी है। छात्र जीवन में अस्तेय का सम्बन्ध बौद्धिक नैतिकता से है। नकल, प्लेजरिज्म और अनुचित साधनों से सफलता प्राप्त करना अस्तेय के विरुद्ध है। अस्तेय का पालन छात्रों में परिश्रम, आत्मनिर्भरता और निष्पक्षता का विकास करता है। सामाजिक स्तर पर अस्तेय सामाजिक न्याय और समानता की भावना को प्रोत्साहित करता है। यह आर्थिक शोषण, भ्रष्टाचार और संसाधनों के दुरुपयोग को रोकने में सहायक होता है।

ब्रह्मचर्य :- ब्रह्मचर्य को केवल शारीरिक संयम तक सीमित कर देना इसकी व्यापकता को कम कर देता है। योग-दर्शन में ब्रह्मचर्य का अर्थ है—इन्द्रियों का संयम और ऊर्जा का रचनात्मक उपयोग। छात्र जीवन में ब्रह्मचर्य मानसिक एकाग्रता, स्मरण-शक्ति और बौद्धिक क्षमता को बढ़ाता है। आज के डिजिटल युग में अत्यधिक भोग और विक्षेपण से छात्रों की एकाग्रता प्रभावित हो रही है। ब्रह्मचर्य उन्हें लक्ष्यपरक और अनुशासित बनाता है। सामाजिक जीवन में ब्रह्मचर्य नैतिक मर्यादा, पारिवारिक स्थिरता और सामाजिक संतुलन बनाए रखने में सहायक है।

अपरिग्रह :- अपरिग्रह का तात्पर्य अनावश्यक संग्रह और भौतिक आसक्ति से मुक्ति है। छात्र जीवन में अपरिग्रह सादगी, संतुलन और मानसिक शान्ति प्रदान करता है। उपभोगवादी संस्कृति छात्रों को निरन्तर असंतोष और तुलना की भावना में उलझा देती है। अपरिग्रह उन्हें आन्तरिक संतोष और आत्मकेन्द्रित विकास की ओर प्रेरित करता है। सामाजिक स्तर पर अपरिग्रह संसाधनों के न्यायपूर्ण वितरण और सामाजिक समानता को बढ़ावा देता है। यह पर्यावरण संरक्षण और सतत विकास की दृष्टि से भी अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

नियम : आन्तरिक अनुशासन और आत्मविकास

शौच :- शौच का अर्थ केवल बाह्य स्वच्छता नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक पवित्रता भी है। छात्र जीवन में शौच स्वास्थ्य, एकाग्रता और सकारात्मक सोच का आधार है। स्वच्छ शरीर और स्वच्छ मन से ही अध्ययन में स्थायित्व आता है। सामाजिक जीवन में शौच सार्वजनिक स्वास्थ्य, स्वच्छता अभियान और सभ्य सामाजिक व्यवहार को प्रोत्साहित करता है।

सन्तोष :- सन्तोष असंतोष और लालसा पर नियंत्रण का साधन है। छात्र जीवन में सन्तोष तनाव, ईर्ष्या और हीनभावना को कम करता है। यह छात्रों को असफलता में धैर्य और सफलता में विनम्रता सिखाता है। सामाजिक जीवन में सन्तोष सामाजिक शान्ति और मानसिक स्वास्थ्य का आधार है। असंतोष ही सामाजिक संघर्षों और अपराधों का प्रमुख कारण बनता है।

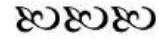
तप :- तप का अर्थ है—स्वेच्छा से कठिनाइयों को स्वीकार करना और आत्मसंयम का अभ्यास करना। छात्र जीवन में तप परिश्रम, अनुशासन और लक्ष्य-निष्ठा को विकसित करता है। बिना तप के न तो विद्या प्राप्त होती है और न ही जीवन में सफलता। सामाजिक जीवन में तप कर्मनिष्ठा, उत्तरदायित्व और सामाजिक दायित्व-बोध को सुदृढ़ करता है।

स्वाध्याय :- स्वाध्याय आत्मचिन्तन और ज्ञान-विस्तार का माध्यम है। छात्र जीवन में स्वाध्याय आत्ममूल्यांकन, बौद्धिक परिपक्वता और चरित्र निर्माण में सहायक होता है। यह केवल पुस्तकों के अध्ययन तक सीमित नहीं, बल्कि अपने विचारों और कर्मों की समीक्षा भी है। सामाजिक जीवन में स्वाध्याय सांस्कृतिक

चेतना, नैतिक जागरूकता और परम्पराओं की निरन्तरता बनाए रखता है।

ईश्वर-प्रणिधान :- ईश्वर-प्रणिधान का अर्थ है—अपने कर्मों को किसी उच्च आदर्श या सत्ता के प्रति समर्पित करना। छात्र जीवन में यह विनम्रता, मानसिक स्थिरता और कर्तव्यनिष्ठा उत्पन्न करता है। इससे अहंकार और मानसिक असंतुलन का शमन होता है। सामाजिक जीवन में ईश्वर-प्रणिधान नैतिक अनुशासन, उत्तरदायित्व और आध्यात्मिक एकता को बढ़ावा देता है।

निष्कर्षतः योग के यम और नियम छात्र जीवन में नैतिक चरित्र, मानसिक संतुलन और बौद्धिक विकास का ठोस आधार प्रदान करते हैं। सामाजिक जीवन में ये शान्ति, सह-अस्तित्व और मानवीय मूल्यों को सुदृढ़ करते हैं। वर्तमान युग की चुनौतियों के समाधान के लिए यम-नियम एक व्यवहारिक और सार्वकालिक जीवन-दर्शन प्रस्तुत करते हैं। शिक्षा व्यवस्था में यदि इन्हें समुचित स्थान दिया जाए, तो एक आदर्श विद्यार्थी और एक सुसंस्कृत समाज का निर्माण सम्भव है।



संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. पतञ्जलि, योगसूत्र, साधनपाद, स्वामी सत्यानन्द सरस्वती (सम्पा.), योग प्रकाशन ट्रस्ट, मुंबई, 2010
2. स्वामी विवेकानन्द, राजयोग, अद्वैत आश्रम, कोलकाता, 2008
3. डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन, भारतीय दर्शन, खण्ड-2, राजपाल एंड सन्स, दिल्ली, 2012
4. ईश्वरचन्द्र शास्त्री, पतञ्जलि योगदर्शन, मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली, 2009
5. एस.एन. दासगुप्ता, योग दर्शन का इतिहास, ओरिएण्टल बुक्स, कोलकाता, 2007
6. डॉ. इन्द्रदेव शर्मा, भारतीय योग परम्परा, चौखम्बा सुरभारती, वाराणसी, 2018