2

;e vkj fu;e

आप जानते हैं कि पतंजलि ने अष्टांग योग या योग के आठ चरण दिए हैं जो यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि हैं। पतंजलि द्वारा वर्णित पहले दो चरण मौलिक नैतिक नियम या कोड हैं जिन्हें यम और नियम कहा जाता है। इन्हें सार्वभौमिक नैतिक सिद्धांतों और व्यक्तिगत टिप्पणियों के रूप में भी देखा जा सकता है। यम सही व्यक्तिगत दृष्टिकोण से सम्बन्ध रखते हैं। नियाम सामाजिक अनुशासन हैं कि हम अपने आस–पास के लोगों के साथ कैसे व्यवहार करते हैं। यह सलाह दी जाती है कि हमें बाहरी क्रिया कलापों के साथ अपने आंतरिक दृष्टिकोण का सामंजस्य रखना चाहिए।

उद्देश्य

इस पाठ का अध्ययन करने के बाद, आप सक्षम होंगे–

- यमों की मूल बातें समझाने में;
- यम के प्रकारों की सूची बनाने में;
- नियामों की मूल बातें समझाने में; तथा
- नियामों के प्रकारों को सूचीबद्ध करने में।

2.1 यम

यम को मुख्य रूप से अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह जैसी पांच विशेषताओं में वर्गीकृत किया गया है। चलो कहानी के साथ समझते हैं।

i. vfgalk

अहिंसा का अर्थ है अहिंसा। कोई व्यक्ति तीन तरीकों से किसी व्यक्ति को, कर्मों से, शब्दों से या विचार से चोट पहुंचा सकता है! चोट पहुँचाने के तीनों रूप अच्छे नहीं हैं और किसी को इनसे बचना चाहिए।

कभी–कभी हम दूसरों को इसे महसूस किए बिना चोट पहुँचाते हैं। आम तौर पर, आप बिना सोचे समझे नुकसान करते हैं। बिना किसी कारण के जानवरों पर पत्थर फेंकते हैं, कीड़े, तितलियों आदि को पकड़ते हैं। यह एक ऐसा समय है जो इन प्राणियों को बहुत दर्द देता है। हमारे शास्त्र कहते हैं कि इस तरह की हरकतें सजा को आमंत्रित करती हैं। यहाँ एक कहानी है जो इस कानून को दर्शाती है।

पूर्व में, मांडव्य नामक एक धर्मज्ञ थे। उन्होंने अपना पूरा समय तपस्या करते हुए जंगल में बिताया। वह लंबे समय तक मौन पालन करते थे। एक दिन चोरों ने उस क्षेत्र के राजा के महल में प्रवेश किया और कुछ गहने चुरा लिए। गार्ड जाग गया लेकिन इससे पहले कि वे उन्हें पकड़ पाते, चोर गहने लेकर भाग गए। गार्डों ने उनका पीछा किया और चोर जंगल में घुस गए।

गार्डों ने उनका पीछा किया और चोर पकड़े जाने वाले थे। फिर उन्होंने महर्षि को देखा और उनके पास के सभी गहने फेंक दिए और अपनी जान बचाकर भाग गए। पहरेदारों ने देखा कि महर्षि आँखें बंद किए हुए हैं और सभी चोरी किए हुए गहने उसके पास ढेर में पड़े हैं।

उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि महर्षि लुटेरों के नेता थे और उन्होंने उसे गहनों के साथ राजा के सामने पेश किया। जब राजा ने महर्षि से सवाल किया तो

वे चुप रहे। क्योंकि वह मौन व्रत का पालन कर रहा था। राजा को विश्वास हो गया कि महर्षि दोषी हैं और उन्हें आदेश दिया गया कि उन्हें भाले से काटकर मार डाला जाए। हालाँकि, वह निर्दोष था, फिर भी महर्षि को सजा से गुजरना पड़ा। मृत्यु के समय, महर्षि को अचानक याद आया कि अपने बचपन के दौरान वह खुद को कीड़े–मकोड़ों को पकड़ कर कांटों से चुभता था और यह कि वह जिस सजा से गुजर रहा था, वह उस पाप का परिणाम था। उन्होंने तुरंत अपने शिष्यों को हिदायत दी कि वे हमेशा अहिंसक रहें और शांति से मरें।

इसलिए हमें कभी भी किसी भी प्राणी को नुकसान नहीं पहुंचाना चाहिए, चाहे वह कितना भी छोटा क्यों न हो।

ii. lR;

सत्य का अर्थ है ष्सत्य बोलनाष्, फिर भी सभी अवसरों पर हमेशा सत्य बोलना वांछनीय नहीं है, क्योंकि यह किसी को अनावश्यक रूप से नुकसान पहुंचा सकता है। हमें विचार करना होगा कि हम क्या कहते हैं, हम इसे कैसे कहते हैं, और यह किस तरह से दूसरों को प्रभावित कर सकता है। अगर सच बोलना दूसरे के लिए नकारात्मक परिणाम देता है, तो कुछ भी नहीं कहना बेहतर है।

आइये एक कहानी द्वारा सत्य को समझते हैं।

एक दिन एक लकड़ी काटने वाले की कुल्हाड़ी गलती से नदी में गिर गई। गरीब लकड़ी काटने वाले ने पानी में अच्छी खोज की। लेकिन उनके प्रयास व्यर्थ गए। अंत में, वह फूट फूट कर रोने लगा। उसकी बात सुनकर भगवान उसके सामने प्रकट हुए। भगवान नदी में गायब हो गए और एक सुनहरा कुल्हाड़ी लेकर आए। लकड़ी काटने वाले ने इसे स्वीकार नहीं किया। उन्होंने कहा कि उनकी कुल्हाड़ी लोहे से नहीं बनी थी।

भगवान गायब हो गए और जल्द ही एक चांदी की कुल्हाड़ी के साथ लौट आए। लकड़ी काटने वाले ने फिर से इनकार कर दिया कि यह उसकी कुल्हाड़ी है।

भगवान ने एक बार फिर नदी में डुबकी लगाई। वह जल्द ही फिर से लकड़ी–कटर की कुल्हाड़ी लेकर आया। गरीब आदमी ने परी को बहुत धन्यवाद दिया। भगवान आदमी की ईमानदारी से प्रभावित थे। उन्होंने उसे अपने सत्य स्वभाव की मान्यता में स्वर्ण और रजत अक्षों के साथ प्रस्तुत किया।

iii. vLrs;

अस्तेय, यम का एक तिहाई हिस्सा है। स्तेयका अर्थ है ष्चोरी करनाष जबकि अस्तेय स्तेयके विपरीत हैय कि वो कुछ भी नहीं लेना जोहमारा नहीं है। कृतज्ञता का अभाव उन चीजों के लिए एक अस्वास्थ्य इच्छा को प्रेरित कर सकता है जो वर्तमान में हमारे पास नहीं हैं, जैसे कि नामी ब्रांड के कपड़े, या सबसे अधिक महंगी कार आदि। अस्तेय का मूल कारण इस सोच से है, ''मैं काफी अच्छा नहीं हूं,'' और ''मेरे पास पर्याप्त नहीं है।'' अपने आप में विश्वास की कमी के कारण अनिवार्य रूप से चोरी करने की आवश्यकता पैदा होती है, जो हमें स्वयं की आवश्यकता है। जिस क्षण हम जीवन में ष्अभावष की भावना महसूस करते हैंय इच्छा, इच्छा और लोभ उभरता है। यह हमारे स्वयं के संतोष को उन चीजों से दूर करता है जो हमारे पास अब हैं जो हमारे जीवन में उद्देश्य और खुशी ला रहे हैं। अस्तेय को एक कहानी से समझते हैं

pkj vkj 0;kikjh

एक हीरे का चोर, जो केवल कीमती हीरे ही चुराता था उसनेएक प्रसिद्ध हीरे के व्यापारी को सबसे सुंदर हीरा खरीदतेदेखा और उसने उसे चुराने का फैसला किया।उसने व्यापारी को ट्रेन पकड़ने के लिए पीछा करना शुरू कर

दिया और तीन दिनों के लिए उसके साथ एक डिब्बे को साझा किया। उसने अपना पूरा समय हीरे को खोजने की कोशिश में लगाया, लेकिन अपने सभी प्रयासों के बावजूद वह इसे खोजने में असफल रहा। जब ट्रेन अपने गंतव्य पर पहुँची तो चोर अपनी नाकामयाबी से बेचौन हो गया, खुद को रोक नहीं कर पाया और व्यापारी को सच्चाई बताईय ''जी, मैं पिछले तीन दिनों से आपके द्वारा खरीदे गये दुर्लभ रत्न को खोजने की कोशिश कर रहा था। लेकिन मेरी निराशा, मैं उसको ढूँढ़ नहीं पाया। कृपया बताएं कि आपने इसे कहां छिपाया था और मुझे मेरे दुख से बाहर निकालिए!'' व्यापारी ने कहा– ''जब मैंने पहली बार तुम्हें देखा था, मुझे संदेह होगया था कि तुम एक जेबकतरे हो और इसलिए उस मणि को वहाँ छिपाया जहाँ मुझे लगा कि तुम कभी अपनी जेब में नहीं दिखोगे!'' और इसके साथ ही वह चोर की जेब के पास पहुँच गया और उस अद्भुत मणि को बाहर निकाला जो चोर के कब्जे में थी।

चोर और व्यापारी की उपरोक्त कहानी से पता चलता है कि हम जो कुछ भी चोरी करना चाहते हैं और पूरी तरह से चाह रहे हैं, वह हमारे अपने ही पास होता है।

बस हमें उसको देखना होता है!

iv. vifjxg

अपरिग्रह का अर्थ होता है – केवल वही लेना जो आवश्यक है और किसी स्थिति का लाभ उठाने या लालची होने का नहीं। हमें केवल वही लेना चाहिए जो हमने अर्जित किया हैय यदि हम अधिक लेते हैं, तो हम किसी और का शोषण कर रहे हैं। आइए एक कहानी द्वारा अपरिग्रह को समझते हैं।

ykyph cká.k

तेनाली राम के ज्ञान के बारे में एक और महान कहानी है। विजयनगर के प्रसिद्ध राजा, कृष्णदेवराय की माँ बहुत ही दयालु और रूढ़िवादी महिला

थीं।उसने सभी पवित्र स्थानों का दौरा किया और मंदिरों में दान में अपना बहुत सारा धन दिया। एक बार उसने दान में फल देने की इच्छा दिखाई और उसका पुत्र राजा बाध्य हुआ।

कृष्णदेवराय को तुरंत रत्नागिरी से कई आम मिले। उसने अपनी माँ का बहुत सम्मान किया और उसे कभी निराश नहीं किया। दुर्भाग्य से, शुभ दिन आने से पहले, उसकी माँ की मृत्यु हो गई।

कृष्णदेवराय ने सभी धार्मिक संस्कारों का पालन किया। वे कई दिनों तक चले। अंतिम दिन, राजा ने कुछ ब्राह्मणों को बुलाया और कहा, ''मेरी माँ की अंतिम इच्छा ब्राह्मणों को आमों की पेशकश करना था। लेकिन वह इस इच्छा को पूरा नहीं कर पाई और मर गई। मैं ऐसा क्या कर सकता हूं जिससे मेरी मां की अंतिम इच्छा पूरी हो सके और वह शांति से रह सके?''

ब्राह्मण लालची थे। उन्होंने कहा कि अगर राजा प्रत्येक ब्राह्मण को एक सोने का आम देगा, तो क्या उसकी माँ शांति से आराम कर पाएगी। यह सुनकर कृष्णदेवराय ने तुरंत सोने के कुछ आम बनाने का आदेश दिया और उन्हें ब्राह्मणों के सामने पेश किया, यह सोचकर कि अब उनकी माँ खुश और शांत होगी।

तेनाली राम ने इस बारे में सुना और उन्होंने उन ब्राह्मणों को अपनी माँ के अंतिम संस्कार समारोहों को करने के लिए अपने घर बुलाया।

जब ब्राह्मण तेनाली के घर में आए तो तेनाली ने सभी दरवाजे और खिड़कियां बंद कर दीं और उनके सामने लाल गर्म लोहे की छड लेकर खड़ा हो गया। ब्राह्मण स्तब्ध थे लेकिन तेनाली ने उनका भ्रम दूर किया कि, ''मेरी माँ के घुटने में दर्द था और एक उपाय के रूप में वह चाहती थी कि मैं इन गर्म लोहे की छड़ों से उसका इलाज करूँ। लेकिन इससे पहले कि मैं उसकी मदद कर पाता उसकी मौत हो गई। इसलिए अब मैं तुम्हें यह सब

उपचार देकर उसकी इच्छा पूरी करना चाहता हूं'', तेनाली ने ब्राह्मणों से कहा।

ब्राह्मण हैरान थे और उन्होंने कहा कि यह उनके साथ अन्याय है और वे इसका हिस्सा नहीं होंगे। लेकिन चूंकि वे राजा से स्वर्ण आम ले चुके थे, तेनाली ने कहा कि जब राजा अपनी मृत माँ को शांति प्रदान कर सकता है, तोइसी तरह मेरी माँ को भी शांति मिल सकती है। लालची ब्राह्मणों ने समझ लिया था कि उन्होंने सही नहीं किया है और उन्होंने आमों को राजा को लौटा दिया। बाद में, तेनाली राम ने राजा कृष्णदेवराय से कहा कि ऐसे लालची लोगों को देकर महल के खजाने का शोषण नहीं किया जाना चाहिए। इसके बजाय, इसे जरूरतमंदों को खिलाने और उनकी सेवा में लगाया जाना चाहिए।

उपरोक्त, तीन ब्राह्मणों की कहानी आपको दिखाती है कि व्यक्ति को लालची नहीं होना चाहिए और उन्हें जरूरत से ज्यादा नहीं लेना चाहिए। अपरिग्रह का अनुसरण करके व्यक्ति अधिक से अधिक ऊंचाइयों को प्राप्त करेगा।

2.2 नियम

नियम का अर्थ है षनियमष् या षविधानष्ट ये व्यक्तिगत निरीक्षण के लिए निध र्ारित नियम हैं। यम की तरह, पाँच नियम केवल अध्ययन के लिए किए जाने वाले अभ्यास या कार्य नहीं हैं। वे एक दृष्टिकोण से कहीं अधिक प्रतिनिधित्व करते हैं। आइए एक कहानी के साथ प्रत्येक नियम को समझें।

i. 'kkp

पहला नियम शौच है, जिसका अर्थ है पवित्रता और स्वच्छता। शौच में एक आंतरिक और एक बाहरी दोनों पहलू है। बाहरी सफाई का मतलब बस खुद को साफ रखना है। आंतरिक स्वच्छता का अर्थ है मन की स्वच्छता के साथ

साथ हमारे शारीरिक अंगों के स्वस्थ और सुचारू रूपसे कार्य करना– आइये एक कहानी के द्वारा शौच को समझते हैं।

rhu lo&J"B fe=

एक गाँव में तीन सबसे अच्छे दोस्त थे – मोहन, ललित और अर्जुन। वे एक ही स्कूल में पढ़े थे। तीनों अपनी पढ़ाई में अच्छे थे। वे सभी स्कूल को पसंद करते थे। यह वह जगह थी जहाँ वे सभी मिले थे। वे कभी स्कूल जाना नहीं छोड़ते थे। उनका गाँव बहुत खूबसूरत था। कई पर्यटकों ने इस जगह का दौरा किया। एक बार अर्जुन पाँच दिनों तक स्कूल नहीं आया। ललित और मोहन चिंतित थे। उन्होंने अर्जुन से मिलने का फैसला किया। वह उस जगह को देखकर चौंक गए जहां वह रहते थे। यह बहुत गंदा था। सड़कों पर स्थिर पानी था जहाँ उन्होंने मच्छरों को पनपते देखा। चारों तरफ कचरा फेंक दिया गया था। जब वे अर्जुन के घर पहुँचे, तो उन्होंने देखा उसको बहुत तेज बुखार था। उनकी माँ ने उन्हें बताया कि उसे मलेरिया है।

वह बुरी तरह रो रही थी। अर्जुन बहुत नरम और थके हुए लग रहा था। वह मुश्किल से बात कर पा रहा था। मलेरिया एक ऐसी बीमारी है जो मच्छरों द्वारा फैलती है। यह यकृत और रक्त कोशिकाओं को प्रभावित करता है। उनके पिता ने उन्हें बताया कि खराब परिस्थिति के कारण बहुत कम पर्यटकों ने वहां का दौरा किया।

अगले दिन लड़कों ने अर्जुन के बारे में कक्षा को बताया। उन्होंने अपने दोस्त के लिए कुछ करने का फैसला किया। इसलिए उन्होंने सप्ताहांत में जगह को साफ करने का फैसला किया। इसलिए छात्रों ने सड़क पर इकट्ठा होकर खुद को छोटे समूहों में विभाजित किया और जगह की सफाई शुरू कर दी।

उन्होंने सड़कों को बह दिया, कचरे को एकत्र किया और कूड़ेदान में फेंक दिया। उन्होंने गंदे पानी को भी साफ किया। इस प्रकार, मच्छर कम हो गए। उन्होंने हर हफ्ते सफाई की प्रक्रिया जारी रखी। यह आसपास रहने वाले लोगों के लिए एक आंख खोलने वाला था।

वे धीरे–धीरे सफाई की होड़ में भाग लेने लगे। सभी खुश थे और जगह साफ सुथरी हो गई। अधिक लोग अपनी सड़कों को भी साफ करना चाहते थे। इसलिए छोटे समूह बनाए गए और अधिक स्थानों की सफाई की गई। बहुत कम लोग बीमार हुए। पर्यटक पहले की तरह गाँव जाने लगे। प्राचार्य ने प्रार्थना सभा में बच्चों की सराहना की। जिला कलेक्टर ने भी लोगों को जागरूक करने के लिए बच्चों की सराहना की। गाँव के लोगों की सफाई की कोशिश को टीवी पर दिखाया गया। कई राज्यों ने भी सफाई आंदोलन को अपनाया। धीरे–धीरे यह एक राष्ट्रीय आंदोलन बन गया। इस प्रकार एक छोटे से गाँव में शुरू हुआ एक आंदोलन पूरे देश में फैल गया। अंत में, यहां तक कि राष्ट्रपति ने भी घोषित किया कि हमारा भारत एक स्वच्छ भारत है।

अगर हम चाहते हैं कि हमारा देश स्वच्छ और स्वस्थ रहने के लिए एक जगह हो, तो हमें सबसे पहले अपने घर और आस–पास को साफ रखना चाहिए। न केवल बाहरी सफाई, बल्कि आंतरिक सफाई की भी आवश्यकता है।

ii. संतोष

एक और नियम संतोष है, विनय और हमारे पास जो कुछ है उससे संतुष्ट रहने की भावना। किसी जीवनशैली के भीतर और शांति में रहना, संतोष पाना, जीवन के लिए जीवन की कठिनाइयों का अनुभव करते हुए भी सभी प्रकार की परिस्थितियों में विकास की एक प्रक्रिया बन जाती है। आइये एक कहानी के द्वारा संतोष को समझते हैं।

vlr"V jkt k

एक बार, कुशल नाम का एक राजा था। वह बहुत दयालु राजा था।उसके पास धन, स्वास्थ्य, सेना आदि सब कुछ था, कुशला सबसे शक्तिशाली राजा था। एकमात्र समस्या यह थी कि, जो कुछ भी उसके पास था, वह उससे संतुष्ट नहीं था। जैसा कि वह एक दयालु राजा था, भगवान ने उसे एक जादुई नीलमणिदे दी। इसके माध्यम से, राजा कुशल कुछ भी करने में सक्षम थे। उसकी सुबह की सैर का समय था। जैसा कि दिन का समय था, सूरज बहुत उज्ज्वल और चमकदार था। राजा को जलन हुई और जादुई नीलमणि की मदद से उसने खुद को सूरज में बदल लिया। वह बहुत चकित हुआ। उसके बाद वह खूब चमक रहा था। अचानक आसमान में हर तरफ बादल छा गए। बादलों ने सूरज की एक भी किरण को जमीन तक नहीं पहुंचने दिया। राजा बादलों से नाराज था, इसलिए वह बादलों में बदल गया। उसे हवा में तैरने में मजा आता था। अचानक उसके रास्ते में एक पहाड़ आ गया। उसने उसे अपने रास्ते से हटाने की कोशिश की। लेकिन एक बादल के रूप में वह एक पर्वत को स्थानांतरित करने के लिए बहुत कमजोर था और वह कई टुकड़ों में विभाजित हो गया। उसने सोचा कि पहाड़ एक बादल से ज्यादा मजबूत है। इस प्रकार, वह एक पहाड़ में बदल गया। अचानक पहाड़ से पत्थर काटने के लिए कुछ पत्थर काटने वाले आ रहे थे। उन्होंने पहाड़ से पत्थर काटना शुरू कर दिया। राजा ने फिर सोचा कि राजा के नियमों का पालन करने वाले पत्थर काटने वाले एक बड़े पहाड़ से अधिक मजबूत होते हैं। जादुई नीलमणिकी मदद से, वह एक पत्थर–काटने वाले के रूप में बदल गया।

उसके राजा ने उसे कुछ पत्थर काटने और सैनिकों के पास लाने का आदेश दिया। जब वह अपना काम करने गया था।

राजा ने महसूस किया कि श्रमिक होना कितना कठिन है क्योंकि वह अनुभव

को नहीं जान रहा था क्योंकि वह राजा था और कड़ी मेहनत के बारे में कुछ भी नहीं जान रहा था। अंत में, उन्होंने फिर से राजा बनने का फैसला किया। उन्होंने इससे एक सबक सीखा कि जो कुछ भी उनके पास था, वह इतना महत्वपूर्ण था। वह एक लालची व्यक्ति बनना भूल जाता है, लेकिन एक दयालु व्यक्ति बनना नहीं भूलता है!

उपरोक्त कहानी से हम समझ सकते हैं कि हमारे पास जो कुछ है उससे संतुष्ट रहना बहुत जरूरी है। राजा कुशला जिनके जीवन में सब कुछ था, वे संतुष्ट नहीं थे। एक बार उसे एहसास हुआ कि खुशी हमारे अंदर है, न कि बाहर। वह बहुत खुश था।

iii. ril

तपस शरीर को स्वस्थ रखने की गतिविधि को संदर्भित करता है और बिना किसी बहिर्प्रकाशन के आंतरिक इच्छाओं को संयमित करना होता है। शाब्दिक रूप से, इसका मतलब है शरीर को ऊर्जा प्रदान कर शुद्ध करना है। तपस की धारणा के पीछे यह विचार निहित है कि हम अपनी ऊर्जा को जीवन को उत्साह से जोड़ने और ईश्वरीय मिलन के अपने अंतिम लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए निर्देशित कर सकते हैं। आइये एक कहानी द्वारा तापस को समझते हैं।

ufpdrk

नचिकेता नाम के एक छोटे लड़के के बारे में कठोपनिषद में एक प्रेरक कहानी है। वह उद्दालक ऋषि के पुत्र थे। एक बार उद्दालक ने देवताओं को प्रसन्न करने के लिए एक यज्ञ का आयोजन किया। उन दिनों यह प्रथा थी कि यज्ञ के अंत में ब्राह्मणों को गायों का दान किया जाता था।

उद्दालक एक कंजूस था और उसने ब्राह्मणों को बूढ़ी और कमजोर गायों का दान दिया था। गायों में से किसी ने भी दूध नहीं दिया। इससे नचिकेता

परेशान हो गया। उन्होंने इसके बारे में अपने पिता से पूछा, ''पिता जी, आप मुझे दान में किसको देंगे?'' इससे उनके पिता बहुत क्रोधित हुए, लेकिन उन्होंने कुछ न कहने का फैसला किया।

जब नचिकेता ने सवाल दोहराया, तो उद्दालक ने अपना आपा खो दिया और कहा, ''मैं आपको यम को देता हूं।''

यम यमपुरी—नरक के राजा हैं। यह सुनकर नचिकेता यमराज के पास गया। यह उनके पिता की आज्ञा थी। उसके लिए अपने पिता की अवज्ञा करना उचित नहीं होगा। ''मुझे उनकी इच्छा पूरी करनी चाहिए,'' नचिकेता ने सोचा, भले ही इसका मतलब घर छोड़ना हो।

हालाँकि, उनके पिता को अपनी गलती का एहसास हुआ और उन्होंने उसे रोकने की कोशिश की, लेकिन नचिकेता नहीं रुका। वह यम के राज्य में पहुंचा और यम के पहरेदारों द्वारा बताया गया कि यम तीन दिनों के लिए बाहर गए थे।

नचिकेता ने लौटने तक अपने दरवाजे पर इंतजार करने का फैसला किया। उसने तीन दिन तक बिना भोजन, बिना पानी के इंतजार किया। तीन उपवास! यम चौथे दिन लौटे और नचिकेता को अपने द्वार पर देखा। एक ब्राह्मण को उसका स्वागत किए बिना, भोजन और पानी के बिना इंतजार करने के लिए उसे दर्द हुआ। दरवाजे पर आतिथि (अतिथि) का स्वागत न करना पाप था। उसने अपनी पत्नी का स्वागत न करने के लिए उसे डांटा। दोनों नचिकेता की सेवा करने के लिए घर के चारों ओर दौड़े। एक पानी लाने गया। दूसरा उस पर बैठने के लिए एक चटाई लाया। यम अभी भी उसकी सेवा करने में पूरी तरह से संतुष्ट महसूस नहीं करते थे। तो उन्होंने नचिकेता से कहा, ''प्यारे बच्चे, मैंने तुम्हें तीन दिनों तक प्रतीक्षा करते हुए नाराज कर दिया है। अपने पाप को धोने के लिए मैं तुमसे तीन वरदान मांगने का अनुरोध करता हूं।''

नचिकेता ने घोषणा की, ष्मेरी पहली इच्छा है, जब मैं घर लौटूं तो मेरे पिता मेरा प्यार से स्वागत किया जाए। मेरी दूसरी इच्छा मुझे वह ज्ञान पाना है जिसके द्वारा मैं स्वर्ग में रहने के योग्य हो सकूं। मेरी तीसरी और आखिरी इच्छा यह है कि मुझे आत्म ज्ञान प्रदान करें"। यम ने पहले दो वरदान तुरंत दिए और नचिकेता को अपनी तीसरी इच्छा छोड़ने के लिए मनाने की कोशिश की।

उन्होंने उसे सोने, मोती, सिक्के, घोड़े, हाथी और यहां तक कि स्वर्ग की खुशी (स्वर्ग) की पेशकश की। ''नहीं, मैं किसी और चीज की कामना नहीं करता,'' नचिकेता ने दृढ़ता से उत्तर दिया। अंत में, यम ने उन्हें तीसरा वरदान भी दिया, और नचिकेता आत्म ज्ञान के साथ प्रबुद्ध हो गया।

नचिकेता हमें कठिनाइयों और बाधाओं का सामना करने और शाश्वत सुख की तलाश करने के लिए भी कुछ करने की दृढ़ इच्छाशक्ति के लिए प्रेरित करता है। यह कहानी हमें सभी प्राणियों के प्रति दयालु होने और किसी के माता–पिता का सम्मान करने के लिए भी प्रेरित करती है।

iv. Lokè;k;

चौथा नियम स्वाध्याय है। स्व का अर्थ है 'स्वयं' का अर्थ है 'जांच' या 'परीक्षा'।

lR;dke

आइए स्वाध्याय को सत्यकाम की एक कहानी से समझते हैं। आप सभी जानते हैं कि गुरु द्रोणाचार्य कौन थे? वह पांडवों और कौरवों के शाही गुरु (शिक्षक) थे। वह राजकुमारों को सैन्य कला सिखाता था। एक बार एकलव्य नाम के एक लड़के ने गुरु द्रोणाचार्य से पूछा, ''गुरुदेव, क्या आप मुझे ध नुर्विद्या की कला सिखाएंगे?'' एकलव्य सबसे बड़े ज्ञात शिक्षक द्रोणाचार्य के गुरुकुल में तीरंदाजी का अध्ययन करने का इच्छुक था। द्रोणाचार्य एक दुविध ा में थे क्योंकि उन्होंने राजा भीष्म से वादा किया था कि वह इस कला को केवल राजकुमारों को सिखाएंगे। एकलव्य राजकुमार नहीं था, इसलिए

द्रोणाचार्य उसे पढ़ाने में संकोच कर रहे थे और उन्होंने विधिवत रूप से एकलव्य को मना कर दिया।

द्रोणाचार्य की अस्वीकृति से दुखी, एकलव्य घर लौट आया।

हालाँकि उन्होंने तीरंदाजी की कला में महारत हासिल करने की ठान ली थी। इसलिए उसने जंगल में जाकर गुरु द्रोणाचार्य की मिट्टी की मूर्ति तैयार की। उसने प्रतिमा को अपने गुरु के रूप में स्वीकार किया और हर दिन इसके सामने तीरंदाजी का अभ्यास किया। एक साथ वर्षों तक अभ्यास करने के बाद, एकलव्य अंततः एक असाधारण धनुर्धर बन गया।

एक बार गुरु द्रोणाचार्य तीरंदाजी का अभ्यास करने के लिए पांडव और कौरव राजकुमारों को जंगल में ले गए। एक कुत्ता भी उनके साथ था। कुत्ता जंगल में अभ्यास और गहरी जगह से दूर भटक गया, एकलव्य के पास आया और उस पर भौंकने लगा। कुत्ते द्वारा अपने अभ्यास से परेशान, एकलव्य ने कुत्तों के मुंह में सात बाणों को इतनी सावधानी और कुशलता के साथ निशाना बनाया कि इसने कुत्ते को घायल किए बिना उसकी भौंकना बंद कर दिया। कुत्ता उस स्थान पर लौट आया, जहां राजकुमारों का अभ्यास चल रहा था। द्रोणाचार्य कुत्ते की अवस्था देखकर चकित थे। वह सोच रहा था कि ऐसी सफलता कैसे मिल सकती है। द्रोणाचार्य और उनके छात्रों ने जांच की और अभ्यास करते हुए एकलव्य के स्थानपर आ गये। द्रोणाचार्य को देखते ही एकलव्य आनंद से भर गया। उसे प्रणाम किया।

द्रोणाचार्य ने एकलव्य से पूछा, ''आपने धनुर्विद्या कहाँ से सीखी?'' मिट्टी की मूर्ति की ओर इशारा करते हुए एकलव्य ने उत्तर दिया, ''आपसे, हे गुरु''। एकलव्य ने अपने गुरु द्रोणाचार्य के प्रति असीम भक्ति और श्रद्धा के साथ आत्मनिरीक्षण और प्रयास से धनुर्विद्या सीखी थी।

एकलव्य की उपरोक्त कहानी से हम समझ सकते हैं कि कैसे उन्होंने अपने स्वाध्याय या आत्मनिरीक्षण के माध्यम से तीरंदाजी में महारत हासिल की।

पाठगत प्रश्न 2.1

1. यम क्या हैं?

2. नियम क्या हैं?

आपने क्या सीखा

इस पाठ में आप समझ गए होंगे कि यम और नियम क्या हैं। यम में आपने अहिंसा, सत्य, अस्तेय और अपरिग्रह को समझा है। नियममें– शौच, संतोष, तप और स्वाध्याय।

हमने यम को निम्नलिखित कहानियों के साथ समझा हैरू

- कीड़े और साधु के साथ की कहानी से अहिंसा
- एकलव्य की कहानी के साथ सत्य
- चोर और व्यापारी कहानी के साथ अस्तेय
- लालची ब्राह्मणों की कहानी के साथ अपरिग्रह

नियम को हम निम्नलिखित कहानियों के साथ समझ चुके हैंरू

- तीन अच्छे मित्र की कहानी के साथ शौच
- असंतुष्ट राजा की कहानी के साथ संथोष
- नचिकेता की कहानीके साथ तापस
- एकलव्य की कहानी के साथ स्वाध्याय

पाठांत प्रश्न

1. अपरिग्रह क्या है?

2. स्वाध्याय क्या है?

उत्तरमाला

2-1

1. यम 'करने योग्य' अथवा 'न करने योग्य' कथनों की सूची से परे कुछ बुद्धियुक्त विशेषताएँ हैं। ''वे हमें बताते हैं कि हमारी मौलिक प्रकृति दयालु, उदार, ईमानदार और शांतिपूर्ण है।''

2. नियम का अर्थ है 'नियम' या 'विधान'। ये व्यक्तिगत निरीक्षण के लिए निर्धारित नियम हैं। यम की तरह, पाँच नियम केवल अध्ययन के लिए किए जाने वाले अभ्यास या कार्य नहीं हैं। वे एक दृष्टिकोण का अधिक प्रतिनिधित्व करते हैं।