तत्पर्वाभिषज्यंस्तत्समदधुश्चातुर्मास्यैरेवर्तुमुखानि तत्पर्वाभिषज्यंस्त- त्समदधुः ॥ [१२]

अर्थात्- प्रजा उत्पन्न करने के बाद प्रजापति के पर्व शिथिल हो गये। इस सूत्र में प्रजापति से संवत्सर अभिप्रेत है और पर्व शब्द से अहोरात्र की दोनों सन्धियाँ-पूर्णमासी, अमावास्या एवं ऋतु-आरम्भ-तिथि ग्रहण की गयी हैं तथा चातुर्मास के ज्ञान से ऋतुओं की व्यवस्था की गयी है। तात्पर्य यह है कि शतपथ ब्राह्मण के पूर्व ऋतु व्यवस्था सौर और चान्द्रमास के अनुसार एक तिथि में सिद्ध नहीं हुई थी अतः ऋतु आरम्भ की तिथि का ज्ञान करना असम्भव-सा जँचता था; इसलिए बाद के आचार्यों ने चार महीने की ऋतु मानकर ऋतु सन्धि को ज्ञात किया था तथा अग्नि, सूर्य और चन्द्रमा-ये तीन ऋतुएँ मानी गयी थीं।

उदयकाल में अयन के सम्बन्ध में भी शास्त्रीय विवेचन होने लग गया था। ऋग्वेद में कई स्थानों पर अयन शब्द आया है, पर निश्चित रूप से यह नहीं कहा जा सकता है कि यह अयन शब्द सूर्य के दक्षिणायन या उत्तरायण का द्योतक है। शतपथ ब्राह्मण के निम्न पद्य से अयन के सम्बन्ध में अवगत होता है :-

वसन्तो ग्रीष्मो वर्षाः। ते देवा ऋतवः शरद्धेमन्तः शिशिरस्ते पितरो स (सूर्यः) यत्रोदगावर्तते । देवेषु तर्हि भवति यत्र दक्षिणा वर्तते पितृषु तर्हि भवति॥ [१३]

अर्थात्- शिशिर ऋतु से ग्रीष्म ऋतु पर्यन्त उत्तरायण और वर्षा से हेमन्त ऋतु पर्यन्त दक्षिणायन होता था लेकिन उदयकाल की अन्तिम शताब्दियों में हेमन्त के मध्य में से ग्रीष्म के मध्य तक उत्तरायण माना जाने लगा था। यद्यपि उपर्युक्त मन्त्र में उत्तरायण और दक्षिणायन का स्पष्ट कथन नहीं है, पर प्रकरण के अनुसार अर्थ करने पर उक्त अर्थ सिद्ध हो जाता है।

तैत्तिरीय संहिता के 'तस्मादादित्यः षण्मासो दक्षिणेनैति षडुत्तरेण' मन्त्र से सूर्य का छह महीने का उत्तरायण और छह महीने का दक्षिणायन सिद्ध होता है।

य उदगयने प्रमीयते देवानामेव महिमानं गत्वादित्यस्य सायुज्यं गच्छत्यथ यो दक्षिणे प्रमीयते पितृणामेव महिमानं गत्वा चन्द्रमसः सायुज्यं सलोकतामाप्नोति । -नारा.उ. अनु.६०

मैत्रायणी उपनिषद् में उदग् अयन, उत्तरायण ये शब्द कई स्थानों पर आये हैं। उदक् अयन के पर्यायवाची शब्द देवयान, देवलोक और दक्षिणायन के पर्यायवाची पितृयाण, पितृलोक बताये गये हैं।

निष्कर्ष -इस प्रकार वैदिक काल के ऋतु विषयक ज्ञान-विज्ञान को जानकर हम आधुनिक युग के वातावरण में सुधार कर सकते हैं और प्रत्येक ऋतु अपने वास्तविक समय पर आता रहे ऐसा परिवेश बना सकते हैं।

-फलित ज्योतिष विभाग
श्री ला० ब० शा० रा० सं० वि० वि०
नई दिल्ली -१६

---

१२. शतपथ ब्राह्मण १.६.३

१३. शतपथ ब्राह्मण २.१.३

योग ग्रंथों में वर्णित यम नियम के स्वरूप का समीक्षात्मक अध्ययन- समसामयिक उपयोगिता के विशेष संदर्भ में।

-नितिन*

शोधपत्र सारांश-

भारतीय ज्ञान परम्परा का प्रमुख लक्ष्य है मानवीय जीवन को सम्पूर्ण बनाना तथा इसके अनेकों साधन बताए गए हैं। महर्षि पतञ्जलि ने मानवीय जीवन को सम्पूर्ण बनाने के साधन के रूप में अष्टांग-योग का वर्णन किया है। यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि ये योग के आठ अंग कहे गए हैं। इसमें से यम और नियम मानवीय जीवन के प्रबन्धन के सूत्र हैं। महर्षि पतञ्जलि ने पांच यम-अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह तथा पांच नियम-शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वरप्रणिधान का वर्णन योगसूत्र में किया है किन्तु योग के अन्य ग्रन्थों में दश यम और नियम का वर्णन मिलता है। जाबालदर्शन-उपनिषद्, शांडिल्य-उपनिषद् व वसिष्ठ संहिता में दश यमों और दश नियमों का वर्णन मिलता है जिसमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, धृति, क्षमा, दया, आर्जव, मिताहार और शौच दश यमों तथा तप, सन्तोष, आस्तिकता, दान, ईश्वर पूजा, सिद्धान्तश्रवण, (ह्री)लज्जा, मति, जप और व्रत दश नियमों के विभिन्न स्वरूपों को बताया गया है। योग उपनिषद् और वशिष्ठ संहिता में यम और नियम को योग का प्राथमिक अंग माना है। योग उपनिषद् और वशिष्ठ संहिता में यम नियम का एक साथ समीक्षात्मक अध्ययन करने से यम और नियम के विभिन्न विशिष्ट स्वरूपों का ज्ञान होता है व उनकी समसामयिक उपयोगिता का पता चलता है। इन यमों और नियमों के निरंतर पालन से योगी व सामान्य व्यक्ति भी शारीरिक व मानसिक लाभ के साथ-साथ आध्यात्मिक व सामाजिक उन्नति को भी प्राप्त कर सकते हैं तथा व्यावहारिक जीवन को उत्कृष्ट बना सकते हैं। आसन व प्राणायाम के साथ यम और नियम का अभ्यास स्वास्थ्य तथा साधना के लिए विशेष रूप से उपयोगी है। प्रस्तुत पत्र में दश यमों और नियमों का समीक्षात्मक अध्ययन किया गया है।

मुख्य शब्दः अष्टांग-योग, उपनिषद् , यम, नियम, हठ-योग।

प्रस्तावना-

पातंजलयोगसूत्र योग का सबसे प्रमाणिक ग्रंथ माना जाता है जिसमें अष्टांग-**योग यमनियमासनप्राणायाम-प्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि** (योगसूत्र २.२९) का वर्णन मिलता है। महर्षि पतंजलि ने सर्वप्रथम अष्टांग योग की विलक्षण अवधारणा दी जो समग्र योग के रूप में सुप्रसिद्ध है, इसके पहले दो अंग **यम अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः** (योगसूत्र २.३०) और नियम **शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधा-नानि नियमाः** (योगसूत्र २.३१) है। योग-उपनिषदों और हठयोग के ग्रंथों में भी यमों और नियमों के स्वरूप का

शोध सहायक- (१) डॉ. अर्पित कुमार दुबे, सहायक आचार्य, संस्कृत, मोराराजी देसाई राष्ट्रीय योग-संस्थान, आयुष मन्त्रालय, भारत सरकार

(२) सुश्री डॉ. सोबिकाराव, सहायक आचार्य, मानव रचना विज्ञान, मोराराजी देसाई राष्ट्रीय योग-संस्थान, आयुष मन्त्रालय, भारत सरकार

विस्तृत वर्णन है। महर्षि पतंजलि ने यम, नियम को अष्टांग योग के प्राथमिक अंगों के रूप में स्वीकार किया है जिसका पालन एक योगी के साथ साथ एक सामान्य व्यक्ति के लिए भी कल्याणकारी है। प्राचीन काल में तथा के परिप्रेक्ष्य में भी योग को समग्र रूप में प्रतिष्ठित करने के लिए यम, नियम का पालन करना अनिवार्य है क्योंकि मात्र आसन, प्राणायाम करके शारीरिक व मानसिक उन्नति ही नहीं, यम नियम के अनुष्ठान से आत्मिक व सामाजिक उन्नति भी अति आवश्यक है।

उपनिषद् उच्चस्तरीय ज्ञान से ओतप्रोत हैं। मुक्तिकोपनिषद् के अनुसार १०८ उपनिषद् हैं। इनमें से प्रथम १० तो प्रमुख उपनिषद् हैं और २० योग-उपनिषद् हैं। योग-उपनिषद् में योग के विभिन्न अंग जैसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का वर्णन मिलता है। जाबालदर्शन-उपनिषद् (१.६ और २.१) और शांडिल्य-उपनिषद् (१.१ और २.१) में १० यम और १० नियम का विस्तृत वर्णन मिलता है। वशिष्ठ संहिता हठयोग का एक महत्त्वपूर्ण ग्रंथ है जिसमें १० यमों और १० नियमों (१.३८ और १.५३) का वर्णन है। यम और नियम मनुष्य के जीवन के आधार स्तम्भ हैं जिसके अनुष्ठान से मनुष्य व योगी योग के मार्ग मे प्रवीण होकर अपने परम जीवन लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त कर सकता है। इस अध्ययन में वसिष्ठ संहिता और योग-उपनिषदों को शामिल किया गया है। जिसमें **१० यमों और १० नियमों का समान रूप से वर्णन मिलता है जैसे १० यम- अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया, क्षमा, सरलता, धृति, मिताहार और बाह्याभ्यंतर की पवित्रता (शौच) और १० नियम - तप, संतोष, आस्तिकता, दान, ईश्वर-पूजा, लज्जा, जप, मति, व्रत और सिद्धांत श्रवण हैं।**

यमों का स्वरूप-

जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार १० यम

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम्। क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चैव यमा दश ॥१.६॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया, क्षमा, सरलता, धृति, मिताहार एवं **शौच** (बाह्याभ्यन्तर की पवित्रता)

शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार १० यम

तत्राहिंसांसत्यास्तेयब्रह्मचर्यदयार्जवक्षमाधृतिमिताहारशौचानि चेति यमा दश ॥१.१॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया, सरलता, क्षमा, धैर्य, अल्प-आहार ग्रहण करना तथा पवित्रता।

वशिष्ठ संहिता के अनुसार १० यम

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं धृतिः क्षमा। दयार्जवं मिताहारः शौचं चौव यमा दश ॥१.३८॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, धृति, क्षमा, दया, आर्जव, मिताहार और शौच ये दश ही यम हैं।

१. अहिंसा- जाबालदर्शनोपनिषद्, शांडिल्य उपनिषद् और वशिष्ठ संहिता तीनों में ही अहिंसा का वर्णन मिलता है। जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **'आत्मा सर्वगतोऽच्छेद्यो न ग्राह्य इति या मतिः॥१.८॥'** अर्थात् मन, वाणी एवं शरीर से किसी को पीड़ित न करना व आत्म तत्त्व का ज्ञान वाली श्रेष्ठ बुद्धि को अहिंसा कहा है। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **'तत्राहिंसा नाम मनोवाक्कायकर्मभिः सर्वभूतेषु सर्वदाऽक्लेश-जननम्॥१.१॥'** मन, वचन, शरीर व कार्य से किसी प्राणी को दुख न देना अहिंसा है तथा वशिष्ठ संहिता के अनुसार **'कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा। अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसा इति योगिभिः॥१.३९॥'** कर्म, मन और वाणी से किसी

जीव को पीड़ा न देना तथा **'विध्युक्तं चेदहिंसा स्यात् क्लेशनं नैव जन्तुषु॥१.४०॥'** पीड़ा न देने वाला शास्त्रोक्त कर्म अहिंसा है। अर्थात् तीनों ग्रंथों के अनुसार मन, वाणी व शरीर से किसी को भी दुःख ना देना अहिंसा है वही जाबालदर्शनोपनिषद् में आत्मतत्त्व का ज्ञान वाली श्रेष्ठ बुद्धि को अहिंसा कहा है।

२. सत्य- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **"चक्षुरादीन्द्रियैर्दृष्टं श्रुतं घ्रातं मुनीश्वर। तस्यैवोक्तिर्भवेत्सत्यं विप्र तन्नान्यथा भवेत् ॥१.९॥"** जो जिस रूप में जाना गया विषय है, उसे उसी रूप में वाक् इंद्रिय द्वारा कहना सत्य है। तथा **"सर्वं सत्यं परं ब्रह्म न चान्यदिति या मतिः॥१.१०॥"** वेदांत के विशेषज्ञों के अनुसार मात्र परब्रह्म परमात्मा ही सत्य है। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **"सत्यं नाम मनोवाक्कायकर्मभिर्भूतहित-यथार्थाभि- भाषणम्॥१.१॥"** मन, वचन, शरीर व कर्म से जो हितकारी हो, वही वाणी प्राणियों के समक्ष बोलना, सत्य है। तथा वशिष्ठ संहिता के अनुसार **"सत्यं भूतहितं प्रोक्तं यथान्यायाभिभाषणम्॥१.४१॥"** प्राणियों के हित के लिए न्याय के अनुसार जो प्रिय और यथार्थ बोला जाता है वही सत्य है। अर्थात् तीनों ग्रंथों के अनुसार जो विषय जैसा है उसे उसी रूप में यथार्थ बोलना सत्य है। वही जाबालदर्शनोपनिषद् में वेदांत के विशेषज्ञों के अनुसार मात्र परब्रह्म परमात्मा ही सत्य है।

३. अस्तेय- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **"अन्यदीये तृणे रत्ने काञ्चने मौक्तिकेऽपि च। मनसा विनिवृत्तिर्या तदस्तेयं विदुर्बुधाः॥१.११॥"** दूसरों की वस्तुओं के लिए मन में भी लोभ लालच न होना तथा **"आत्मन्यनात्मभावेन व्यवहारविवर्जितम्॥१.१२॥"** व्यवहार में अनात्म बुद्धि रखने का भाव अस्तेय है। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **"अस्तेयं नाम मनोवाक्कायकर्मभिः परद्रव्येषु निःस्पृहता॥१.१॥"** मन, वचन, शरीर व अपने कार्य से दूसरों के धन साधनों के प्रति निस्पृह रहना अस्तेय है। तथा वशिष्ठ संहिता के अनुसार **"कर्मणा मनसा वाचा सर्वद्रव्येषु निःस्पृहा॥१.४२॥"** सभी द्रव्यों में क्रिया, मन और वाणी से निःस्पृह रहना अस्तेय है। अर्थात् तीनों ग्रंथों के अनुसार मन, कर्म, वचन से दूसरों की वस्तुओं में लोभ लालच न होना अस्तेय है।

४.ब्रह्मचर्य – जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **"कायेन वाचा मनसा स्त्रीणां परिविवर्जनम्। ऋतौ भार्यां तदा स्वस्य ब्रह्मचर्यं तदुच्यते॥१.१३॥"** हर तरह स्त्रियों के सहवास का त्याग व ऋतुकाल में सिर्फ अपनी पत्नी से संबंध रखना। तथा **"ब्रह्मभावे मनश्चारं ब्रह्मचर्यं परन्तप॥१.१४॥"** परमात्म तत्त्व का ध्यान करना ब्रह्मचर्य है। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **"ब्रह्मचर्यं नाम सर्वावस्थासु मनोवाक्कायकर्मभिः सर्वत्र मैथुनत्यागः॥१.१॥"** हर तरह से मैथुन व असंयम का परित्याग करना ब्रह्मचर्य है। वशिष्ठ संहिता के अनुसार **"कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा। सर्वत्र मैथुनत्यागं ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते॥१.४३॥"** मैथुन का त्याग, **"ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिश्च विधानतः॥१.४४॥"** ऋतुकाल में स्वपत्नी से समागम करना व **"शुश्रूषा च गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यमितीरितम्॥१.४५॥"** गुरु सेवा में संलग्न रहना ब्रह्मचर्य है। अर्थात् तीनों ग्रंथों के अनुसार मैथुन व असंयम का त्याग करना ब्रह्मचर्य है, वही जाबालदर्शनोपनिषद् में परमात्म का ध्यान ब्रह्मचर्य है व वशिष्ठ संहिता में गुरु सेवा ब्रह्मचर्य है।

५. दया- शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **"दया नाम सर्वभूतेषु सर्वत्रानुग्रहः॥१.१॥"** दया अर्थात समस्त प्राणियों पर सदैव अपना अनुग्रह बनाए रखना। वशिष्ठ संहिता के अनुसार **"परे वा बंधुवर्गे वा मित्रे द्वेष्टरि वा**

सदा। आस्ते यत्र कृपाबुद्धिर्दया सा परिकीर्तिता॥१.४८॥'' सभी के प्रति करुणाबुद्धि रखना ही दया है। वही जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **"स्वात्मवत्सर्वभूतेषु कायेन मनसा गिरा। अनुज्ञा या दया सैव प्रोक्ता वेदान्तवेदिभिः ॥१.१५॥''** मन, शरीर और वाणी द्वारा अन्य प्राणियों के प्रति वैसा ही आचरण करना जैसा कोई अपने प्रति करता है, यही दया है।

६. सरलता (आर्जव)- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **"पुत्रे मित्रे कलत्रे च रिपौ स्वात्मनि संततम्। एकरूपं मुने यत्तदार्जवं प्रोच्यते मया॥१.१६॥"** सभी में सदैव मन का समान भाव रखना। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **"आर्जवं नाम मनोवाक्कायकर्मणां विहिताविहितेषु जनेषु प्रवृत्तौ निवृत्तौ वा एकरूपत्वम् ॥१.१॥''** लोगों द्वारा उचित और अनुचित व्यवहार करने पर भी समभाव रखना सरलता (आर्जव) है लेकिन वशिष्ठ संहिता के अनुसार **"विहितेषु तदन्येषु मनोवाक्कायकर्मणाम्। प्रवृत्तौ वा निवृत्तौ वा एकरूपत्वमार्जवम्॥१.४९॥''** शास्त्र में प्रवृत्ति तथा उससे अतिरिक्त में निवृत्ति इन में मन, वाणी व क्रिया की एकरूपता होना सरलता (आर्जव) है।

७. **क्षमा**- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **"कायेन मनसा वाचा शत्रुभिः परिपीडिते। बुद्धिक्षोभनिवृत्तिर्या क्षमा सा मुनिपुङ्गव॥१.१७॥''** दूसरों के द्वारा कष्ट दिए जाने पर भी बुद्धि में थोड़ा भी क्षोभ न आने देना। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **"क्षमा नाम प्रियाप्रियेषु सर्वेषु ताडनपूजनेषु सहनम्॥१.१॥''** कभी प्रिय-अप्रिय, पूजा अथवा अपमान आदि का बर्ताव किया जाए, तब उसे सहन करना तथा वशिष्ठ संहिता के अनुसार **"प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम्॥१.४७॥''** प्रिय अप्रिय सभी जीवों में क्षमता का भाव रखना क्षमा कहलाता है। अर्थात् तीनों ग्रंथों के अनुसार सभी जीवों को, प्रिय अप्रिय, ताड़ना आदि में सहन करना क्षमा है।

८. धृति- शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **"धृतिर्नामार्थहानौ स्वेष्टबन्धुवियोगे तत्प्राप्तौ सर्वत्र चेतःस्थापनम्॥१.१॥''** धन व मित्र आदि से संयोग वियोग होने पर हर स्थिति में चित्त को स्थिर रखना। वशिष्ठ संहिता के अनुसार **"अर्थहानौ च बन्धूनां वियोगे वाऽपि संपदाम्। तेषां प्राप्तौ च सर्वत्र चित्तस्य स्थापनं धृतिः॥१.४६॥''** अर्थहानि, स्वजन वियोग व वैभव नष्ट होने, प्राप्त होने पर भी सभी स्थितियों में चित्त को स्थिर रखना धृति है लेकिन जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **"वेदादेव विनिर्मोक्षः संसारस्य न चान्यथा। इति विज्ञाननिष्पत्तिधृतिः प्रोक्ता हि वैदिकैः॥१.१८॥''** वेद ज्ञान से ही मोक्ष की प्राप्ति है ऐसा दृढ़ संकल्प रखना और **"अहमात्मा न चान्योऽस्मीत्येवमप्रच्युता मतिः॥१.१८॥''** मैं आत्मा हूँ आत्मा से अलग कुछ नहीं ऐसा ही रहने वाली श्रेष्ठ बुद्धि धृति है।

९. मिताहार- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **"अल्पमृष्टाशनाभ्यां च चतुर्थांशावशेषकम्। तस्माद्योगानु-गुण्येन भोजनं मितभोजनम्॥१.१९॥''** पेट में दो भाग शुद्ध सात्विक भोजन, तीसरा भाग जल व चौथा भाग वायु से भरा हो। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **"मिताहारो नाम चतुर्थांशावशेषकसुस्निग्धमधुराहारः॥१.१॥''** अल्पाहार यानि पेट में चौथा भाग खाली रहे, इसी तरह आहार में घी व दुग्ध वाले मधुर पदार्थों का समावेश करना। वही वशिष्ठ संहिता के अनुसार **"अष्टौ ग्रासा मुनेरुक्ताः षोडशारण्यवासिनाम्। द्वात्रिंशच्च गृहस्थस्य यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम्॥१.५०॥''** सन्यासियों के लिए आठ ग्रास, वानप्रस्थों के लिए सोलह ग्रास, गृहस्थों के लिए बत्तीस

ग्रास तथा ब्रह्मचारियों के लिए व अन्य लोगों के लिए पूर्ण आहार से कम, मिताहार है। अर्थात् तीनों ग्रंथों के अनुसार पेट का दो भाग सात्विक भोजन, तीसरा भाग जल व चौथा भाग वायु से भरा होना मिताहार है। शांडिल्य उपनिषद् में मिताहार को अल्पाहार भी कहा गया है।

१०.बाह्याभ्यंतर की पवित्रता (शौच)- शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **"शौचं नाम द्विविधं बाह्यमान्तरं चेति। तत्र मृज्जलाभ्यां बाह्यम्॥१.१॥"** मिट्टी व जल से बाहर की पवित्रता होती है तथा **"मनः शुद्धिरान्तरम्। तदध्यात्मविद्यया लभ्यम्॥१.१॥"** मन की शुद्धि आंतरिक है जो अध्यात्म विद्या से होती है। वशिष्ठ संहिता के अनुसार **"शौचं च द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरम् तथा॥१.५१॥"** बहिरंग व अन्तरंग शौच है। तथा **"मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धि तथान्तरम्। मनःशुद्धिश्च विज्ञेया धर्मेणाध्यात्मविद्यया॥१.५१॥"** मिट्टी और जल से बहिरंग तथा धर्म अध्यात्म विद्या से मन की शुद्धि को अन्तरंग शौच कहा गया है, वही जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **"स्वदेहमलनिर्मोक्षो मृज्जलाभ्यां महामुने। यत्तच्छौचं भवेद्वाह्यं मानसं मननं विदुः॥१.२०॥"** शरीर को मिट्टी व जल से साफ करना बाह्य शौच तथा मन के द्वारा श्रेष्ठ पवित्र भावों का चिंतन मनन करना मानसिक शौच है और **''अहं शुद्ध इति ज्ञानं शौचमाहुर्मनीषिणः॥१.२०।''** मैं शुद्ध आत्मा शरीर से अलग हूँ यह श्रेष्ठ ज्ञान ही शौच है।

नियमों का स्वरूप-

जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार १० नियम हैं

तपः संतोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम्। सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम्॥२.१॥

तप, संतोष, आस्तिकता, दान, ईश्वर की पूजा, लज्जा, जप, मति, व्रत एवं सिद्धान्त श्रवण करना-ये दश नियम बताये गये हैं।

शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार १०नियम-

तपःसन्तोषास्तिक्यदानेश्वरपूजनसिद्धान्तश्रवणह्रीमतिजपव्रतानि दश नियमाः॥२.१॥

तप, संतोष, आस्तिकता, दान, ईश्वर-पूजन, सिद्धान्त श्रवण, ही (लज्जा), मति, जप तथा व्रत- ये दश प्रकार के भेद 'नियम' के कहे गये हैं।

वशिष्ठ संहिता के अनुसार १० नियम-

तपः सन्तोषमास्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम्। सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम्॥१.५३॥

तप, सन्तोष, आस्तिकता, दान, ईश्वरपूजा, सिद्धान्तश्रवण, लज्जा, मति, जप और व्रत ये दश नियम कहे गए हैं।

१.तप- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **वेदोक्तेन प्रकारेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः। शरीरशोषणं यत्तत्तपं इत्युच्यते बुधैः॥२.३॥** वेद में वर्णित चान्द्रायण आदि व्रतों के द्वारा शरीर क्षीण करना तथा **को वा मोक्षः कथं तेन संसारं प्रतिपन्नवान्॥२.४॥** मोक्ष, आत्मा व उसके बंधन के कारणों को जानना तप है। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **तत्र तपो नाम विध्युक्तकृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः शरीरशोषणम्॥२.१॥** विधिपूर्वक चान्द्रायण आदि से शरीर को सुखाना। वही वशिष्ठ संहिता के अनुसार **विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिना। शरीरशोधनं प्राहुस्तपसां तप उत्तमम्॥१.५४॥** कठोर चान्द्रायण आदि व्रतों के द्वारा शास्त्रोक्त मार्ग से शरीर की शुद्धि को ही तपों में उत्तम तप कहा गया है।

३.संतोष- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **यदृच्छालाभतो नित्यं प्रीतिर्या जायते नृणाम्। तत्संतोषं विदुः प्राज्ञाः परिज्ञानैकतत्पराः॥२.५॥** दैव इच्छा से जो भी कुछ प्राप्त हो जाए उतने में ही हृदय में जो प्रसन्नता सदैव बनी रहती है वह संतोष है तथा **ब्रह्मादिलोकपर्यन्ताद्विरक्त्या यल्लभेत्प्रियम्। सर्वत्र विगतस्नेहः संतोषं परमं विदुः॥२.६॥** सर्वत्र अनासक्त रहकर ब्रह्मा आदि देवताओं के लोक तक के सुखों से विरक्त होने के कारण मन में जो प्रसन्नता बनी रहती है, महान् पुरुष उसी को श्रेष्ठ संतोष मानते हैं। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **संतोषो नाम यदृच्छालाभसंतुष्टिः ॥२.१॥** दैव की इच्छा से जो भी कुछ प्राप्त हो जाए उस पर संतोष रखना। वही वशिष्ठ संहिता के अनुसार **यदृच्छालाभसन्तुष्टं मनः पुंसां भवेदिति। या धीस्तामृषयः प्राहुः सन्तोषं सुलक्षणम् ॥१.५५॥** अनायास लाभ स्थिति में जिस मनुष्य का मन संतुष्ट रहे ऐसी बुद्धि को ही ऋषिगण सुकारक संतोष कहते हैं। तीनों ग्रंथों के अनुसार दैव की इच्छा से जो भी कुछ प्राप्त हो जाए उसे ही पर्याप्त समझना संतोष है।

३. आस्तिकता- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **श्रौते स्मार्ते च विश्वासो यत्तदास्तिक्यमुच्यते॥२.६॥** वेदों एवं स्मृति ग्रंथों में कहे हुए धर्म में दृढ़ आत्मविश्वास होना आस्तिकता हैं। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **आस्तिक्यं नाम वेदोक्तधर्माधर्मेषु विश्वासः॥२.१॥** आस्तिक्य का भाव यह है कि वेद द्वारा कहे हुए धर्म और अधर्म में विश्वास रखना और वशिष्ठ संहिता के अनुसार **धर्माधर्मेषु विश्वासो यस्तदास्तिक्यमुच्यते॥१.५६॥** धर्म (कर्त्तव्य) और अधर्म (अकर्त्तव्य) में विश्वास रखना ही आस्तिकता है अर्थात् तीनों ग्रंथों के अनुसार वेद में वर्णित धर्म व अधर्म में विश्वास रखना आस्तिकता है।

४. दान- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **न्यायार्जितधनं श्रान्ते श्रद्धया वैदिके जने। अन्यद्वा यत्प्रदीयन्ते तद्दानं प्रोच्यते मया॥२.७॥** न्याय उपार्जित धन को श्रेष्ठ कार्यों में दान करना ही दान की श्रेणी में आता है। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **दानं नाम न्यायार्जितस्य धनधान्यादेः श्रद्धयार्थिभ्यः प्रदानम्॥२.१॥** नीति पूर्वक प्राप्त हुए धन-धान्य आदि को श्रद्धा पूर्वक गरीबों को देना और वशिष्ठ संहिता के अनुसार **न्यायार्जितं धनं धान्यमन्यद्वा यत् प्रदीयते। आर्तेभ्यः श्रद्धया युक्तो दानमेतत् प्रकीर्तितम्॥१.५७॥** न्याय से अर्जित धन-धान्य या अन्य कोई वस्तु श्रद्धापूर्वक आतुरों को जो दिया जाता है, वह दान है अर्थात् तीनों ग्रंथों के अनुसार न्याय उपार्जित धन को श्रेष्ठ कार्यों में देना दान हैं।

५. ईश्वर पूजन- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **रागाद्यपेतं हृदयं वागदुष्टानृतादिना। हिंसादिरहितं कर्म यत्तदीश्वरपूजनम्॥२.८॥** राग, असत्यभाषण और हिंसा आदि दोषों से मुक्त कर्म ही ईश्वर पूजन है। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **ईश्वरपूजनं नाम प्रसन्नस्वभावेन यथाशक्ति विष्णुरुद्रादिपूजनम्॥२.१॥** प्रसन्न स्वभाव से विष्णु, रुद्र आदि का पूजन अर्चन करना और वशिष्ठ संहिता के अनुसार **यत् प्रसन्नस्वभावेन विष्णोरभ्यर्चनं तथा। यथावदर्चनं भक्त्या एतदीश्वरपूजनम्॥१.५८॥** तथा भक्तिपूर्वक विष्णु की शास्त्रोक्त विधि से पूजा-अर्चना व **रागादपेतं हृदयं वागदुष्टानृतादिना। हिंसादिरहितं कायमेतदीश्वरपूजनम्॥१.५९॥** असत्य भाषण हिंसा से दूर रहना ईश्वरपूजन है अर्थात् तीनों ग्रंथों के अनुसार प्रसन्न होकर विष्णु, रुद्र आदि की पूजा अर्चन करना ईश्वरपूजन है।

६.सिद्धांत श्रवण- शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **सिद्धान्तश्रवणं नाम वेदान्तार्थविचारः॥२.१॥** वेदांत के अर्थ का चिंतन करना और वशिष्ठ संहिता के अनुसार **सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तभावनं तु वै॥१.६०॥**

वेदान्त-चिन्तन व स्वकीयशाखाध्ययनमितिहासपुराणयोः। अधीतस्य तथान्यस्य सिद्धान्तश्रवणं भवेत् ॥१.६१॥ वैदिक अपने अपने सद्ग्रन्थों का अध्ययन करना सिद्धान्त श्रवण कहा जाता है। वही जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **सत्यं ज्ञानमनन्तं च परानन्दं परं ध्रुवम्। प्रत्यगित्यवगन्तव्यं वेदान्तश्रवणं बुधाः॥२.९॥** अविचल एवं परम आनंद स्वरूप यही अंतर्यामी आत्मा है इस सिद्धांत को बारम्बार श्रवण करके विश्वास रखना, सिद्धान्त श्रवण है।

७. लज्जा- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत्। तस्मिन्भवति या लज्जा ह्रीः सैवेति प्रकीर्तिता॥२.१०॥** निंदित कार्य को करने में स्वभावतः संकोच करना। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **ह्रीर्नाम वेदलौकिकमार्गकुत्सितकर्मणि लज्जा॥२.१॥** वेद मार्ग में तथा लोक मार्ग में नीच माने जाने वाले कृत्य के करने में लज्जा का अनुभव करना और वशिष्ठ संहिता के अनुसार **ह्री वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत ॥१.६२॥** वेदाचार और लोकाचार में जो कर्म निन्दित हैं। उसमें लज्जा होने को कहा गया है। अर्थात् तीनों ग्रंथों के अनुसार निंदित कार्यों को करने में संकोच करना लज्जा है।

८.मति- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **वैदिकेषु च सर्वेषु श्रद्धा या सा मतिर्भवेत्॥२.१०॥** वेदोक्त उपदेशों में पूर्णतः श्रद्धा रखना। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **मतिर्नाम वेदविहितकर्ममार्गेषु श्रद्धा॥२.१॥** वेदोक्त कर्म में श्रद्धा का उत्पन्न होना, वहीं वशिष्ठ संहिता के अनुसार **विहितेषु च सर्वेषु श्रद्धया या मतिर्भवेत्। गुरुणा चोपदिष्टेन यद्बाह्यं तद्विवर्जयेत्॥१.६३॥** शास्त्रविहित सभी कर्मों में निष्ठा और गुरु के आदेश के अतिरिक्त (कर्म) का त्याग करना ही मति है।

९.जप- जाबालदर्शनोपनिषद् के अनुसार **गुरुणा चोपदिष्टोऽपि तत्र संबन्धवर्जितः। वेदोक्तेनैव मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः॥२.११॥** वेदोक्त विधि से मंत्रों का बारंबार उच्चारण करना। **कल्पसूत्रे तथा वेदे धर्मशास्त्रे पुराणके। इतिहासे च वृत्तिर्या स जपः प्रोच्यते मया॥२.१२॥** वेद, कल्पसूत्र, धर्मशास्त्र, पुराण एवं इतिहास आदि में मन की वृत्तियों को लगाये रखना, जपस्तु द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा॥२.१३॥ जप दो प्रकार के हैं वाचिक और मानसिक जप, **वाचिकोपांशुरुच्चैश्च द्विविधः परिकीर्तितः। मानसो मननध्यानभेदाद्वैविध्यमाश्रितः॥२.१४॥** वाचिक जप उच्चस्वरयुक्त और धीमी आवाज में फुसफुसाहट के साथ जप करना उपांशु है व मानसिक जप मनन और ध्यान है। **उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुणमुच्यते। मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुणमुच्यते॥२.१५॥** वाचिक जप में उच्चस्वरयुक्त की अपेक्षा उपांशु जप सहस्रगुना श्रेष्ठ है व उपांशु की अपेक्षा मानसिक जप सहस्रगुना अधिक उत्तम है। शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **जपो नाम विधिवद्गुरुपदिष्टवेदाविरुद्धमन्त्राभ्यासः॥२.१॥** जप का तात्पर्य यह है कि विधिपूर्वक गुरु ने जिस वैदिक मन्त्र का उपदेश दिया है, उसका अभ्यास करना। **तद्विविधं वाचिकं मानसं चेति॥२.१॥** जप दो प्रकार के हैं वाचिक और मानसिक जप, **मानसं तु मनसा ध्यानयुक्तम्॥२.१॥** मानसिक जप मन के द्वारा ध्यान युक्त होने से होता है, **वाचिकं द्विविधमुच्चैरुपांशुभेदेन॥२.१॥** वाचिक जप उच्चारण पूर्वक और उपांशु है, **उच्चैरुच्चारणं यथोक्तफलम्। उपांशु सहस्रगुणम्॥२.१॥** उच्चस्वरयुक्त की अपेक्षा उपांशु जप से सहस्रगुना फल प्राप्त होता है तथा **मानसं कोटिगुणम्॥२.१॥** मानसिक जप करने का फल तो करोड़ गुना है। और वशिष्ठ संहिता के अनुसार **विधिनोक्तेन मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः। जपश्च त्रिविधः प्रोक्त उच्चौरुपांशु मानसः॥१.६४॥**

शास्त्रोक्त विधि से मन्त्र का अभ्यास करना जप कहा गया है। जप तीन प्रकार के कहे गए हैं- उच्च, उपांशु और मानस तथा **उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुणमुच्यते। सहस्रगुणमुत्कृष्टं तस्मादपि च मानसः॥१.६५॥** जोर-जोर से जप करने से हजार गुना अच्छा उपांशु जप (मन्द जप) कहा गया है और उससे भी हजार गुना अच्छा मानस जप कहा गया है।

१०. व्रत- जाबालदर्शनोपनिषद् में व्रत को भी नियमों का अंग बताया है लेकिन जाबालदर्शनोपनिषद् में इसकी व्याख्या नहीं की गई है तथा शांडिल्य उपनिषद् के अनुसार **व्रतं नाम वेदोक्तविधिनिषेधानुष्ठाननैयत्यम्॥२.१॥** वेद के द्वारा कहे हुए विधि-निषेध का नियमित आचरण करना व्रत है। वही वशिष्ठ संहिता के अनुसार **प्रसन्नगुरुणा पूर्वमुपदिष्टोऽभ्यनुज्ञया। धर्मार्थकामसिद्ध्यर्थमुपायग्रहणं व्रतम्॥१.६६॥** प्रसन्नचित्त गुरु द्वारा पूर्व प्राप्त उपदेश और आज्ञा के अनुसार धर्म, अर्थ और काम की सिद्धि के लिए अनुष्ठान का आचरण व्रत है।

यम नियम की समसामयिक उपयोगिता-

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग में 'यम' और 'नियम' को प्राथमिकता दी गई है, जो इस बात का संकेत है कि इनके बिना योग की अन्य शाखाओं-जैसे आसन, प्राणायाम, धारणा और ध्यान-का अभ्यास अधूरा रहता है। यह केवल प्राचीन ग्रंथों की बात नहीं है; आज के तीव्र गति वाले, तनावपूर्ण और प्रतिस्पर्धी युग में भी यम और नियम की प्रासंगिकता अत्यधिक महत्त्वपूर्ण हो गई है।

आज समय में योग को लेकर एक सामान्य भ्रांति यह है कि योग केवल आसन और प्राणायाम तक ही सीमित है। जबकि ये केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साधन हैं, वास्तविक और सम्पूर्ण योग साधना की शुरुआत यम और नियम से होती है, जो व्यक्ति के नैतिक, सामाजिक और आत्मिक विकास का आधार हैं।

जाबालदर्शन उपनिषद, शांडिल्य उपनिषद और वशिष्ठ संहिता जैसे ग्रंथों में यम और नियम के विस्तृत और गूढ़ स्वरूपों का वर्णन मिलता है, जो आज भी उतने ही सार्थक हैं जितने कि प्राचीन काल में थे। यम जहाँ बाह्य आचरण और सामाजिक अनुशासन को परिभाषित करते हैं, वहीं नियम व्यक्ति के आंतरिक जीवन और आत्म-अनुशासन को सशक्त बनाते हैं।

दश यम

- **अहिंसा**- आज के समय में जब सामाजिक और डिजिटल माध्यमों पर आक्रोश व घृणा बढ़ रही है, अहिंसा का अभ्यास मानसिक शांति और सामाजिक सौहार्द बनाए रखने का माध्यम बन सकता है।
- **सत्य**- आज के फेक न्यूज और झूठी सूचनाओं के दौर में सत्य का पालन विश्वास, पारदर्शिता और सामाजिक स्थिरता का आधार बनता है।
- **अस्तेय**- केवल भौतिक चोरी ही नहीं, बल्कि विचारों, श्रेय और समय की चोरी से भी बचना आज के डिजिटल युग में अत्यंत आवश्यक हो गया है।
- **ब्रह्मचर्य**- संयमित जीवनशैली आज की मानसिक उथल-पुथल और विकर्षणों से भरे वातावरण में एकाग्रता और आत्मिक बल का स्रोत बन सकती है।
- **दया और क्षमा**- इन गुणों का अभ्यास व्यक्ति को न केवल सहनशील बनाता है, बल्कि रिश्तों को मजबूत करने और समाज में सद्भाव बनाए रने में भी सहायक होता है।

- **धृति**– असफलता और तनाव के समय मन को स्थिर रखने की शक्ति आज हर व्यक्ति की आवश्यकता है।
- **मिताहार**– आधुनिक रोगों का बड़ा कारण असंयमित भोजन है। मिताहार न केवल स्वास्थ्यवर्धक है, बल्कि आत्म–अनुशासन का भी प्रतीक है।
- **शौच**– स्वच्छता आज केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि वैश्विक स्वास्थ्य संकटों से निपटने में भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

दश नियम

- **तप**– कठिन परिस्थितियों को झेलने की शक्ति और आत्म–संयम का अभ्यास कार्यक्षेत्र और व्यक्तिगत जीवन दोनों में सफलता दिला सकता है।
- **संतोष**– उपभोक्तावादी समाज में संतोष मानसिक शांति और संतुलन बनाए रखने का एक सरल लेकिन प्रभावी साधन है।
- **आस्तिकता**– यह न केवल धार्मिक विश्वास की बात है, बल्कि जीवन के प्रति एक सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाने की प्रेरणा देती है।
- **दान**– आर्थिक असमानताओं को कम करने और सामाजिक उत्तरदायित्व निभाने का माध्यम है।
- **ईश्वर पूजा**– ध्यान और साधना के माध्यम से व्यक्ति आत्मचिंतन और आत्मसुधार की दिशा में अग्रसर होता है।
- **लज्जा**– नैतिक आचरण और आत्म–संयम के लिए लज्जा आज भी उतनी ही आवश्यक है जितनी पहले थी।
- **मति और सिद्धांत श्रवण**– जीवन के मार्गदर्शन हेतु शास्त्रों, ज्ञानवर्धक सामग्री और सकारात्मक विचारों का अध्ययन व्यक्ति को आंतरिक रूप से समृद्ध करता है।
- **जप और व्रत**– मानसिक एकाग्रता और आत्मनियंत्रण के साधन हैं, जो डिजिटल युग की व्याकुलता को संतुलित कर सकते हैं।

यम और नियम न केवल एक योग साधक के लिए आवश्यक हैं, बल्कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए जीवन की गुणवत्ता को ऊँचा उठाने वाले सार्वभौमिक सिद्धांत हैं। इनके अभ्यास से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक हर स्तर पर संतुलित, समृद्ध और श्रेष्ठ बन सकता है। आज के बदलते जीवन मूल्य और अनिश्चितताओं से भरे वातावरण में यम और नियम एक नैतिक दिशा और स्थिरता प्रदान करते हैं–जो आधुनिक समाज के लिए अत्यंत आवश्यक है।

उपसंहार–

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग की अवधारणा समग्र योग के रूप में सुप्रसिद्ध है। इसके प्रारम्भिक दो अंग–'यम' और 'नियम'–योग साधना की आधारशिला माने जाते हैं। 'योग उपनिषदों' तथा 'हठयोग' संबंधी ग्रंथों में यम और नियम के विविध रूपों का विस्तृत एवं सूक्ष्म विवेचन प्राप्त होता है।

जाबालदर्शन उपनिषद, शांडिल्य उपनिषद तथा वसिष्ठ संहिता जैसे प्राचीन ग्रंथों में दश यमों एवं दश नियमों का स्पष्ट वर्णन प्राप्त होता है। यमों में–अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, धृति, क्षमा, दया, आर्जव, मिताहार और शौच–को सम्मिलित किया गया है, जबकि नियमों में–तप, संतोष, आस्तिकता, दान, ईश्वर पूजा, सिद्धांत श्रवण, लज्जा, मति, जप और व्रत–को स्थान दिया गया है।

योग उपनिषदों तथा वसिष्ठ संहिता में वर्णित यम-नियम के स्वरूपों का सम्यक् रूप से अध्ययन करने पर यह निष्कर्ष निकलता है कि ये ग्रंथ न केवल योग के प्रमाणिक स्रोत हैं, बल्कि यम-नियम की व्यापकता एवं उनकी समसामयिक उपयोगिता का भी प्रतिपादन करते हैं। आज के परिप्रेक्ष्य में यम और नियम की प्रासंगिकता और अनिवार्यता और अधिक स्पष्ट हो जाती है, क्योंकि इनके बिना किसी भी योग साधना की पूर्णता संभव नहीं।

जो साधक केवल आसन और प्राणायाम पर ही केंद्रित रहते हैं, वे सामान्यतः केवल शारीरिक एवं आंशिक मानसिक लाभ तक ही सीमित रहते हैं; परंतु यम और नियम का नियमित अभ्यास उन्हें न केवल शारीरिक एवं मानसिक उत्थान की ओर ले जाता है, अपितु आध्यात्मिक उन्नयन तथा एक उत्कृष्ट व्यावहारिक जीवन की दिशा में भी अग्रसर करता है।

जाबालदर्शन उपनिषद, शांडिल्य उपनिषद एवं वसिष्ठ संहिता में वर्णित यम-नियम के तुलनात्मक अध्ययन से विभिन्न अवधारणाएँ उभरकर सामने आती हैं, जो न केवल योग ग्रंथों की पारस्परिक संगति को उजागर करती हैं, बल्कि उनके विशिष्ट प्रयोजन एवं योगदान को भी रेखांकित करती हैं। इन ग्रंथों में वर्णित यम-नियम के स्वरूपों में सूक्ष्म भिन्नताओं के माध्यम से यह भी प्रतिपादित होता है कि योग साधना की विविध धाराएँ किस प्रकार एक ही मूल उद्देश्य की ओर उन्मुख होती हैं।

संदर्भग्रन्थसूची -

१. श्रीवास्तव, सुरेशचन्द्र. पातञ्जलयोगदर्शनम् (व्यासभाष्यसहित, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, पुनर्मुद्रित संस्करण २००२.

२. स्वामी महेशानन्द, शर्मा बी. आर, सहाय, जी, एस. वशिष्ठसंहिता (योगकांड) : आलोचनात्मक संस्करण, कैवल्यधाम, लोनावाला, २००५.

३. शर्मा, पंडित श्रीराम. शर्मा, भगवती देवी. १०८ उपनिषद्: ब्रह्मविद्याण्ड. युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनर्मुद्रित संस्करण २०१९

४. शर्मा, पंडित श्रीराम. शर्मा, भगवती देवी. १०८ उपनिषद्: साधनाण्ड. युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि, मथुरा, पुनर्मुद्रित संस्करण २०१९

-शोधकर्ता, (स्नातक-योग विज्ञान)
मोराराजी देसाई राष्ट्रीय योग-संस्थान,
आयुष मन्त्रालय, भारत सरकार

Moral dimensions of Kumbha rituals

-Dr. Nilachal Mishra

Abstract

Kumbh Mela is a large pilgrimage gathering festival. Which is meant for a totally spiritual purpose in our Hinduism. This festival occurs once every twelve years. As per the puranic legends Jayant was reached in Swarga during twelve years. One day of god is equal to one year on this earth. So this Kumbh mela is celebrated for twelve days in this World. It is believed that a deep bath in the river Ganga will help the man to get Mukti from this World. So the people are gathered in that place without any invitation to it. Many respected persons, Saints and guests from many places have also reached that place. This festival is celebrated in PrayagRaj, Haridwar, Ujjain, and Nasik during the gap of every four years. Maha Kumbh was celebrated this year in Prayagraj of Uttar Pradesh, and it was expected that, this year, around ten crores of people would be in that place, which also became fruitful.But after the end of the Mela, It was estimated that more than 65 crore people attended the PrayagRaj to take holy bath during Maha Kumbha Mela.

Keyword -Kumbh mela, festival, pilgrims, Hindu.

Introduction

Kumbha Mela or Kumbh Mela is known as the major pilgrimage and most renowned festival in Hinduism. This mela was witnessed on 4th February 2019 last.There was a mass gathering occurred in this mela. It is celebrated in the gap of 12 years approximately, to celebrate every completing the cycle of planet Brihaspati. And this festival is celebrated at four river banks which are mostly renowned pilgrim sites i. e prayagraj (Ganga, jamuna, saraswati rivers merged), Ujjain(Shipra), Nashik(Godavari), Haridwar (Ganga).

This festival Kumbha Mela is a bathing in the river waters but it is a celebration with a number of fairs, discussions of many sages related to rituals, education, and mass gatherings of saints and many more amusements also. The people believe there is a holy bath that is also a prayascita or penance for past mistakes in his life, and this holy bath is a cleanse of their past sins.

This festival is traditionally credited to the eighth century renowned philosopher of Hindus named Adi Shankaracharya. He started such gatherings of major Hindu people and many saints for discussions and debates also. And there is no historical literature proving these mass gatherings known as Kumbha mela prior to the 19th century.

Importance of the rituals

Bathing in the river waters with chanting of prayers or mantras is the main ritual of this Kumbha Mela for all the pilgrims. This procedure of bath is called as Sahi Snan and which is signed by a March of Mass People with flags, banners, horses, elephants and many musicians and with many saints are looked as naked and smeared with Bhasma or ashes. Those saints come from different types of religious Institutions of different parts of India. The main and largest side is juna akhara which is traced to Shankaracharya and the representatives of four Shankaracharya Mathas which are called the largest Hindu monasteries like Dvaraka, Srungeri, Govardhana Matha, and Jyotirmatha. The Niranjani and Mahanirbani are the second other large Akhara, and every Akhara has its own saints and teachers.

Once the saints are bathed then the day of the festival opens for all general people for bathing which pilgrims come from other sides. The rituals of pilgrims may be offered by prayagraj wala priests. And that rituals may be started with mundan means head shaving, offering of flowers, prayers, and the chanting of mantras etc.

There are some pilgrims who walk barefoot as a part of that religious attitude. Among the pilgrims most of them lived there for one or two days and someone also stayed there for the whole month of magh as a saint's life. They also lived with spiritual discourses, without any food, and prayed to God during their stay at that place; these pilgrims are also known as Kalpavasis.

This festival is strictly prohibited for non vegetarian and nonviolence as considered as the religious tradition. Many of the pilgrims have taken partial vrata, which means one day meal or full vrata means full day fasting. The management has arranged many multiple food stalls and offered delicacies from different parts or states of India. There are other religious activities found where many devotional singing like kirtan, and religious discussions are arranged.

This Kumbh Mela has been celebrated at four locations like Prayagraj, Nashik, Haridwar, Ujjain. And that Kumbha Mela has been seen since the Gupta period at Prayagraj. The first event was looked at between the time 629 and 645 by the Chinese Buddhist Saint Hsuan Tsang who visited to inquire of Buddhist texts.

There are four types of Melas. The most recent Maha Kumbh which was found to be celebrated once every 144 years, and was celebrated in 2001 at Prayagraj. And prayagraj celebrates the Ardh Kumbh, purna kumbha in every six years and twelve years respectively.

Historical reports on Kumbh Mela

Baptist missionary John Chamberlain visited the Ardh Kumbh Mela at Haridwar in 1824, and He has given his statement that a large number of visitors came to that mela for

trading also. He also added a letter of 1814 from a friend of a missionary who circulated that copy of the Gospel to the visitors. And according to the 1858 report of Haridwar Kumbh Mela which was prepared by Robert Montgomery Martin, Civil Servant of the British rulers, the pilgrims at that fair added the people from a different race. The festival was crowded by the merchant of clothes, food grains, toys and any other items. And at night, the river sides and other sides were decorated with oil lamps, different types of fireworks, and floating lamps which were set by the pilgrims of that place. Many Hindu Kings, muslim nawabs, sikh rulers visited that fair.

Recent celebrated Magha melas time

In Hindu dharma, there is more significance for Kumbh mela. Where a number of pilgrims gathered in this celebration. The recent Kumbh mela has been celebrated on 13th January, 2025, and closed on 26th February, 2025 at Prayagraj 14th January is the first shahi snan on makar sankranti, which is the starting of this auspicious bathing. 29th January 2025 is the second royal shahi snan which was celebrated on mauni amavasya and that is the pivotal day for this Kumbh Mela. 3rd February 2025 was the third and royal shahi snan which performed on Basant Panchami.

Besides this, there are four other important bathing dates like January 13, and 4th February, 12th February, and the final and bathing date is 26th February, 2025.

This Kumbh mela is also as the most significant Hindu festival which shows the religious attitudes of all Hindus towards religion and which is also a best path to salvation at all.

Cultural sides of Kumbha festival

Kumbha Mela or Kumbha festival has created many themes for many documentaries. Kings with straw mats in 1998 which was directed by Ira Cohen. Kumbh Mela:The greatest show on earth in 2001 which was also directed by Graham Day, and Kumbh Mela:songs of the river in 2004 by Nadeem Uddin. Short Cut to Nirvana : Kumbh Mela in 2004 which was directed by Nick day and was also produced by Maui zio Benazzo.

Innovocation of Kumbh mela in the year 2008, and Kumbh Mela 2013: Living with Mahatiasi in the year 2013 occurred. Amrit: nectar of immortality in 2012 which was directed by Johas Scheu and Philip Eyer.

In the year 2007, National Geographic Film and a broadcast documentary of the Prayagraj Kumbh Mela was performed. And in the year 2013, National Geographic made a documentary film inside the Maha Kumbha. In the year 2010, a famous American morning show named CBS News Sunday morning completely covered the Kumbh Mela of Haridwar. A Bengali language Film Kalkimanthakatha of Ashis Avikunthaka had its shooting in the Prayagraj Kumbh Mela in 2013. And next Kumbhamela will be celebrated in the year 2027 at

Nashik, Trimbakeshwar which is 38 km from Nashik town. And then in the year 2028 at Godavari, and also then Purna Kumbha at Ujjain(A. I sources).

References

1. Tiwari Vineet. Health implications of mass gatherings : Kumbh Mela in India. Journal of Travel Medicine, 2024.
2. Kumbh Mela. Wikipedia. https://en.wiki.pedia.org.
3. Hindustan Times. A Record Over 24 crore people visited kumbh 2019,More Than Total Tourists in UP in 2014-17 by Keneth John. Prayagraj News. Hindustan Times, 2019.
4. Yadav, Divyata, Mahato, Susanto, Chaudhury Akshita, Joshi, P. K. Cultural Heritage And Urban Morphology : land use transformation in Kumbh Mela of Prayagraj, India. Frontiers of Urban And Rural Planning, 2024,2.8.https://doi.org/10.1007/s44243-024-00029-Y.
5. Kanaujiya AK, Tiwari. V. Are Mass gathering events hotspot for spreading of infections diseases: the kymbh mela experience. J sci Ind Res 2022,81:1162-72.
6. Times of India. Foreigners Throng to Ardh Kumbh Mela 2019.35/ jump in FTAS. Travel News. Allahabad Times of India, 2019,3 may, 2024.
7. World Health Organization. Who. int.
8. https://www.google.com/about/ai.19 May 2025.

-Lecturer in Sanskrit
K. C. P. A. N jr. College,
Bankoi, Dist. Khurda,
Odisha,

एक साहित्यिक त्रैमासिक शोध पत्रिका

एवं

समकालीन साहित्य के रचनात्मक मूल्यांकन की जीवन्त प्रस्तुति

तथा

सम्पूर्ण देश के प्रसिद्ध साहित्य-साधकों के साथ ही शोध छात्रों एवं नवोदित प्रतिभाओं की सशक्त लेखनी की संयुक्त प्रस्तुति

"संस्कृत मञ्जरी"

(आई.एस.एस.एन–2278–8360)

संस्कृत भाषा और साहित्य के प्रचार-प्रसार हेतु सतत प्रयत्नशील दिल्ली संस्कृत अकादमी, दिल्ली सरकार द्वारा प्रकाशित एक ऐसी सम्पूर्ण साहित्यिक पत्रिका जो सहज मानवीय संवदेनाओं, शोध-निबन्धों तथा उदात्त जीवन-मूल्यों का अनूठा संगम और प्रत्येक वर्ग के पाठक-समुदाय की अपेक्षा के अनुकूल पठनीय एवं संग्रहणीय है।

मूल्यः– एक प्रति रु. 25/– मात्र, वार्षिक सदस्यता शुल्क रु.100/– मात्र

सुरुचि सम्पन्न स्वस्थ एवं सकारात्मक अभिव्यक्ति की संवाहिका

"संस्कृत मञ्जरी"

के स्थायी अध्येता बनें।

आज ही अपना वार्षिक सदस्यता शुक्ल दिल्ली में भुनाये जाने योग्य बैंक ड्राफ्ट दिल्ली संस्कृत अकादमी के नाम से अथवा अकादमी के बैंक खाते सं. 01701040002562285, आई.एफ.सी. कोड- IBKL 0000170 (IDBI BANK- Preet Vihar) **में ऑन लाईन भेज कर सदस्यता प्राप्त करें। शुल्क मल्टी सिटी चैक द्वारा भी स्वीकार्य होगा।**

पत्र व्यवहार का पता -

सचिव/ सम्पादक, दिल्ली संस्कृत अकादमी, दिल्ली सरकार

प्लाट सं.-५ झण्डेवालान, करोलबाग, नई दिल्ली-११०००५

दूरभाष सं.- ०११-२०९२०३६३

RNI No.
DELSAN/2002/8921

प्रकाशक एवं मुद्रक सचिव, दिल्ली संस्कृत अकादमी
के स्वामित्व में अकादमी के कार्यालय प्लाट सं.-५,
झण्डेवालान, करोलबाग, नई दिल्ली-११०००५
से प्रकाशित