२४ जून, २०२० के लिए
गुरुमाई चिद्विलासानन्द द्वारा प्रदान किया गया एक सद्‌गुण

संयम-नियम

मार्क मॅक्लॉग्लिन और अमी बन्सल द्वारा लिखित व्याख्या

श्रीगुरुमाई ने अपने जन्मदिवस—२४ जून, २०२०—के अवसर पर सिद्धयोग संघम् को जो सुन्दर सद्‌गुण प्रदान किया है, वह है, ‘संयम-नियम’।

यह संस्कृत शब्द गूढ़ है और इसमें अनेक अर्थ समाए हुए हैं जिसके कारण इसका सीधा-सीधा भाषान्तर करना कठिन है। तथापि जिन मूलभूत तत्त्वों से मिलकर यह शब्द बना है, उनका अनुसन्धान करने से, उन पर चिन्तन-मनन करने से, हम इसमें निहित सिखावनियों को अनावृत कर उनका अन्वेषण करना आरम्भ कर सकते हैं।

भारत के ऋषि-मुनियों व सन्तों ने व्यापक रूप से इन दो शब्दों—‘संयम’ और ‘नियम’—का प्रयोग किया है व इन पर उपदेश भी दिए हैं। ये दोनों शब्द संस्कृत की मूल धातु ‘यम’ से आए हैं जिसका अर्थ है, ‘धारण करना’, ‘सम्बल देना’, ‘नियन्त्रित करना’ या ‘लगाम कसना’।

‘यम’ धातु से ‘यम’ शब्द बनता है, जिसका शाब्दिक अर्थ है, ‘लगाम’ या ‘नकेल’, और यह आत्म-नियन्त्रण व सहनशीलता को दर्शाता है। ‘यम’ धर्म के देवता का भी एक नाम है जो कि वह तत्त्व हैं जो ब्रह्माण्ड के सन्तुलन और सुव्यवस्था को बनाए रखता है। प्रकृति में हर चीज़, जैसे सूर्य का उदित होना और अस्त होना, ऋतुओं का चक्र, सभी अपने-अपने कार्य करते हैं। ये सभी अपने सहज धर्म का पालन करते हैं और ऐसा करके अपने मूल स्वभाव के प्रति सच्चे रहते हैं। इससे यह सुनिश्चित होता है कि इस ग्रह पर सन्तुलन बना रहे।

सामान्य तौर पर कहें तो, ‘संयम-नियम’ का अर्थ है, आध्यात्मिक अनुशासन का पालन करना; और जब आप इस अनुशासन का पालन करते हैं तो आप धर्ममार्ग का अनुसरण कर रहे होते हैं।

आइए, अब इन दोनों शब्दों—'संयम' और 'नियम'—को गहराई से देखते हैं। 'संयम' का अर्थ है, 'आत्म-नियन्त्रण।' इसका अर्थ है मन व इन्द्रियों की लगाम को कसना, उन्हें नियन्त्रित करना, अथवा उनकी शक्तियों को अन्तर की ओर निर्देशित करना ताकि आप अन्तर-आत्मा पर केन्द्रित रह सकें। उदाहरण के लिए, ध्यान या अन्य आध्यात्मिक अभ्यासों को करके आप ऐसा करते हैं।

अपने गौरवशाली ग्रन्थ 'योगसूत्र' में महर्षि पतंजलि कहते हैं :

तज्जयात् प्रज्ञालोकः

संयम पर विजय पाने से
ज्ञान व प्रज्ञा के आलोक की प्राप्ति होती है।[१]

'संयम' का नियमित अभ्यास आपको आन्तरिक ज्ञान और अन्तःप्रज्ञा से जोड़ देता है। आप अपने जीवन को और भी अधिक स्पष्ट और पैने दृष्टिकोण से देखते हैं। आपके अन्दर विवेक का विकास होता है जिसके द्वारा आप हर क्षण में उचित चुनाव कर पाते हैं—ऐसे चुनाव जो आपके अन्तर-प्रज्ञान में दृढ़ता से स्थित हैं और उसे प्रतिबिम्बित भी करते हैं। जब आप अन्तर में एकाग्र रहते हैं, तो आपका अन्तर-ज्ञानचक्षु आपके विचारों और शब्दों को और साथ ही, आप जिस प्रकार आगे बढ़ते हैं तथा इस संसार के साथ व्यवहार करते हैं, उसे एक श्रेष्ठतर दिशा प्रदान करता है।

श्रीगुरुमाई कहती हैं :

> जब [शिस्त] मौजूद होता है तो मन वह सोचता है जो उसे सोचना चाहिए, बुद्धि तब आँकती है जब उसे आँकना चाहिए, हाथ उस दिशा में उठते हैं जिधर उन्हें उठना चाहिए और पैर वहाँ जाते हैं जहाँ उन्हें जाना चाहिए। जब शिस्त होता है, इन्द्रियों की उर्जा वैसे ही काम करती है जैसे उसे करना चाहिए। इस स्थिति में व्यक्ति महाशान्ति का अनुभव करता है।[२]

यह जानकर आश्वासन मिलता है कि अनुशासन का पालन करने से हमारा जीवन शान्ति से व्याप्त हो जाता है। जब मन और इन्द्रियाँ एकाग्र व नियन्त्रित होते हैं तो वे स्वाभाविक रूप से आत्मा के साथ एकलय हो जाते हैं। आत्मा का यह सान्निध्य मन को शान्त करता है तथा क्षुब्ध व ज़रूरत से ज़्यादा क्रियाशील इन्द्रियों के लिए यह एक सुखद, सुकूनभरे लेप की तरह कार्य करता है।

दूसरा शब्द जिससे यह सद्गुण बना है, वह है, 'नियम'; और 'नियम' कार्य-उन्मुख या कार्य पर आधारित है। 'संयम' को बनाए रखने के लिए आप जो विशिष्ट क़दम उठाते हैं और जिन आध्यात्मिक सिखावनियों का परिपालन करते हैं, नियम शब्द उन्हें दर्शाता है। नियम सम्बल प्रदान

करता है संयम को, ताकि मन की लगाम को थामा जा सके, इन्द्रियों को नियन्त्रण में रखा जा सके और अन्तरंग ध्यान-लीनता को प्राप्त किया जा सके।

नियम का एक मुख्य पहलू यह है कि इसमें दृढ़ता, सातत्य या नियमितता और कटिबद्धता निहित हैं। अतः इस शब्द के अर्थ में दोनों ही चीज़ें निहित हैं—आपके द्वारा उठाए गए क़दम और इन अनुशासित कार्यों को नियमित रूप से करने के लिए स्वयं अपने प्रति आपकी वचनबद्धता।

अपने ग्रन्थ, 'योगसूत्र' में महर्षि पतंजलि पाँच नियमों का उल्लेख करते हैं। पहला नियम है 'शौच' अर्थात् स्वच्छता; यह वह प्रयास है जिसे हम इसलिए करते हैं ताकि हम यह सुनिश्चित कर सकें कि हमारे आन्तरिक व बाह्य जीवन में शुद्धता व सुव्यवस्था हो। दूसरा नियम है 'सन्तोष'। इस सन्दर्भ में इसका अर्थ है, शान्त व प्रसन्न रहते हुए, सीखने व साधना में आगे बढ़ने की हमारी क्षमता। तीसरा नियम है, 'तपस्' जो दो चीज़ों को दर्शाता है—उन आध्यात्मिक तपस्याओं को जिन्हें हम अपनी साधना में करते हैं और उस 'ताप' या 'उष्णता [गरमी]' को भी जो इन तपस्याओं के फलस्वरूप उत्पन्न होती है व हमारी साधना को और आगे बढ़ाती है, उसे और भी अधिक उन्नत करती है। चौथा नियम है, 'स्वाध्याय' या श्रीगुरु की सिखावनियों व शास्त्रों के दृष्टिकोण से आत्मा का अध्ययन करना। और अन्ततः, पाँचवाँ नियम है, 'ईश्वरप्रणिधान' जिसका अर्थ है मनसा, वाचा, कर्मणा ईश्वर के प्रति समर्पित रहना यानी अपने विचारों, शब्दों व कर्मों को अनवरत रूप से ईश्वर को समर्पित करते रहना।

अतः, 'संयम' आत्म-नियन्त्रण की आन्तरिक मुद्रा या स्थिति है और 'नियम' वह है जो हमारी वचनबद्धताओं और हमारे कार्यों द्वारा इस आत्म-नियन्त्रण को स्वरूप प्रदान करता है। 'संयम-नियम' के पालन के लिए प्रयास की आवश्यकता होती है—कुछ कठिन परिश्रम की भी—परन्तु एक बार जब हमने यह प्रयास करने के लिए एक लय बना ली तो वह प्रयास*हीन* हो जाता है। हम 'संयम-नियम' के सद्गुण में अपने आपको जितना अधिक दृढ़ता से स्थापित करते जाते हैं, उतना ही अपने आप को जीवन के सार के साथ एकलयता में पाते हैं। हममें एक ऐसी चपलता, ऐसी फुर्ती आ जाती है जो हमें मदद करती है कि हम शमस्थिति बनाए रखते हुए, कुशलतापूर्वक और आनन्द के साथ, आन्तरिक व बाहरी जगत के उतार-चढ़ावों में से अपने लिए रास्ता ढूँढ़ सकें। हममें ऐसी क्षमता आ जाती है जिससे हम सर्वाधिक अशान्तिपूर्ण समय में भी, बुद्धिमानी व विवेकशीलता के साथ अपने कर्म कर सकते हैं। वस्तुतः, हम समय के *मित्र* बन जाते हैं, और प्रत्येक क्षण में अपनी पूरी-पूरी क्षमता से अपना कार्य बेहतर रूप में कर पाते हैं और इस प्रकार हम उस क्षण को भगवान के लिए एक अर्पण बना लेते हैं। स्वयं हमारे अपने स्वास्थ्य व कल्याण के लिए, साथ ही अपने साथियों व समस्त जीवों के स्वास्थ्य व कल्याण के लिए तथा इस पृथ्वी ग्रह के हित को सम्बल

प्रदान करने हेतु जब हमें अनुशासित रूप में कार्य करने की आवश्यकता होती है, तब हम स्थिर होते हैं, तत्पर होते हैं और स्वयं आगे बढ़कर आवश्यक क़दम उठाने के लिए सक्रिय होते हैं।

संयम-नियम के लिए अभिकथन

मैं संयम-नियम के साथ जीता हूँ।

[अभिकथन—वे कथन जिन्हें जागरूकता के साथ बार-बार दोहराया जाता है ताकि वे हमारी चेतना में पैठ जाएँ।]

---

[१] योगसूत्र ३.५; अंग्रेज़ी भाषान्तर ©२०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन।

[२] गुरुमाई चिद्विलासानन्द, *Kindle My Heart*, द्वितीय संस्करण [साउथ फ़ॉल्सबर्ग, न्यूयॉर्क : एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन, १९९६] पृ. ७०।

©२०२० एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।