



आध्यात्मिक जीवनशैली के तत्व – संयम व सदाचार

डॉ० जितेन्द्र शर्मा

एसोसिएट प्रोफेसर

दर्शन शास्त्र

महात्मा गाँधी चित्रकूट ग्रामोदय विश्वविद्यालय

चित्रकूट जिला-सतना (म०प्र०)

शोध-सार

आध्यात्म पथ पर संयम और सदाचार का बहुत अधिक महत्व है । आध्यात्म व संयम का संबंध व्यक्ति को आध्यात्मिक उन्नति की ओर अग्रसर कर सकता है । सदाचार के अन्तर्गत सेवा भाव , शालीनता , आन्तरिक पवित्रता का भाव आ जाने पर व्यक्ति स्वयं ही विचारों की श्रेष्ठता प्रदर्शित करने लगता है। संयम साधना द्वारा बड़ी से बड़ी बुराई जड़ से नष्ट हो जाती है और व्यक्ति समग्र विकास को अपनाते हुए आध्यात्मिक जीवन को जीने लग जाता है।

मुख्य शब्द – आध्यात्मिक , संयम , सदाचार , सेवा ।

प्रस्तावना : वर्तमान समय में संयम और सदाचार का महत्व बहुत आर्थिक है । विज्ञान तो केवल कुछ समय तक ही मानव जीवन को आगे बढ़ाता है लेकिन जड़ होने के कारण यह एक निश्चित स्थान पर जा कर रुक जाता है किन्तु चेतना की उत्तर स्तर तक पहुँचाने का कार्य केवल आध्यात्म द्वारा किया जा सकता है।

प्रस्तुत शोध में बताया गया है कि संयम , उपासना , साधना , आराधना तथा योग व सदाचार का सामान्य जीवन में प्रयो सार्थकता के साथ करने पर हमारा जीवन में भी आध्यात्म का उदय हो सकता है। एक व्यक्ति जो आध्यात्मिकता के मार्ग में अग्रसर हो रहा है , उसके जीवन में संयम व सदाचार का विशेष महत्त्व है। संयम के अन्तर्गत हम भौतिक , मानसिक , सामाजिक तथा आध्यात्मिक उन्नति के लिए अवरोधों को दूर करते हैं । सदाचार द्वारा आचरण की शुद्धता प्राप्त होती है।

संयम और सदाचार दो ऐसे अस्त्र हैं जिनको अपने जीवन में धारण करने से व्यक्ति की दिनचर्या नियमित हो जायेगी । यह संयम व सदाचार के व्यवहारिक पक्ष को दर्शाता है जिस व्यक्ति के जीवन में सही अर्थों में संयम व सदाचार उतर जायेगा वह व्यक्ति श्रेष्ठता के मार्ग पर अग्रसर होता जायेगा ।

श्री अरविन्द कहते हैं कि – जिस व्यक्ति के अन्दर प्रेम तथा भक्ति की पराकाष्ठा होती है , जहाँ पर वह दिव्य चेतना द्वारा मिलता है वही आध्यात्मिकता की प्रथम सीढ़ी है । संयम एवं सदाचार द्वारा आध्यात्मिक मार्ग पर अग्रसर हुआ जा सकता है ।

संयम : पातञ्जल योग सूत्र 3/4 में संयम बताया गया है जो यौगिक मार्ग में आध्यात्मिक उन्नति के लिए आवश्यक है ।

त्रयमेकत्र संयम : ॥

धारणा , ध्यान और समाधि तीनों को साथ में संयम कहा गया है परन्तु व्यवहारिक पक्ष में संयम हमारे द्वारा अपनायी गयी जीवनशैली है जिसके द्वारा प्राण ऊर्जा का संरक्षण किया जाता है ।

पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार – संयम आत्मिक उन्नति के लिए आवश्यक तत्व है । यहाँ संयम का अर्थ – रोकथाम । अगर हम रोकथाम करें तो जो हमारी शक्तियों का घोर अपव्यय होता रहता है , उसको बचा सकते हैं । यदि हम इन शक्तियों को उपयोगी मार्ग पर लगाये तो निश्चित रूप से इन शक्तियों का चमत्कार हमको देखने मिल जायेगी , जो कि हमारे पास है ।

संयम को व्यवहारिक अर्थ में कहा जा सकता है कि औसत नागरिक के निर्वाह स्तर के साथ जीवन यापन । जो कमाया , वह असीम हो ऐसा आवश्यक नहीं है बल्कि श्रमपूर्वक ईमानदारीपूर्वक थोड़ा कमाया , उसी में संतोष करना तथा प्रसन्न रहना ही संयम है । पं० श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने व्यावहारिक संयम के अन्तर्गत इन्द्रिय संयम , विचार संयम , समय संयम व अर्थ संयम को बताया है ।

इन्द्रिय संयम : –

गीता 3/34 में बताया गया कि –

इन्द्रियस्येन्द्रियस्यार्थे रागद्वेषौ व्यवस्थितौ ।

तयोर्न वशमागच्छेत्तौ हास्य परिपन्थिनौ ॥

अर्थात् प्रत्येक इन्द्रिय के विषय में राग और द्वेष छिपे हुए स्थित हैं । मनुष्य को उन दोनों के वश में नहीं होना चाहिए , क्योंकि वे दोनों ही इसके कल्याण मार्ग में विघ्न करने वाले महान् शत्रु हैं ।

जिन इन्द्रियों को आत्मविकास की रूकावट मानते हैं , वास्तव में वही इन्द्रियाँ आत्मकल्याण की कारण भी हैं , जब इन्हे आत्म ज्ञान एवं आत्मविकास की ओर मोड़ देते हैं तो इनका सतपरिणाम तथा आध्यात्मिक लाभ दिखने लगता है ।

विचार संयम :-

विचार संयम एक प्रकार की साधना तथ तपश्चर्या है जिसे साधारण मनुष्य जागरूकता द्वारा प्राप्त कर सकता है । विनय संसार में सबसे सुंदर संयम हैं । वह आत्मप्रेम और अहंकार का त्याग है । अपनी प्रशंसा और परक्रम के गर्व से बचने का साधन है । विचार संयम के अन्तर्गत विनम्रता को भी रखा जा सकता है ।

कठोपनिषद् 1/3/9 में कहा गया कि जो मनुष्य विवेकी सारथि के समान जागृति बुद्धि के द्वारा मन की लगाम को वश में रखता है , वह इस संसार से पार होकर परमेश्वर का परम पद प्राप्त करता है ।

समय संयम :-

मन तथा विचारों की एकाग्रता उसी की सधती है जो अपने समय को साध लेते हैं अर्थात् समय को संयमित कर लेते हैं । महान् पुरुषों ने समय संयम द्वारा ही श्रेष्ठ कार्यों को फलीभूत किया है ।

जिस तरह बाजार में जाकर रुपये देकर के हम कोई चीज खरीदते हैं , इस तरह हम उन रूपयों को गँवाते नहीं बल्कि वस्तु रूप में हमारे पास रखते हैं । संयम के लिए भी यही बात होती है ।

अर्थ संयम :

जीवन निर्वाह के लिए धन (अर्थ) आवश्यक है किन्तु मनुष्य जब इसे सच्चाई और सद्गुणों से बढ़कर के समझने लगे तो व्यक्ति के अन्दर से नैतिकता का भाव व मूल्य हट जायेंगे । व्यक्ति को अर्थ संयम करना चाहिए ।

वेदों में कहा गया है कि – सौ हाथों से कमाओं और हजार हाथों से खर्च करों । अर्थात् यदि हम धन संचय करते हैं तो बुराई नहीं बल्कि उसे अच्छे कार्यों में लगाना चाहिए ।

सदाचार : सदाचार आध्यात्मिकता के विकास के लिए किए जाने वाला आचरण है , यह किसी तरह की विवशता नहीं होती है बल्कि जीवन के उच्चस्तरीय प्रयोजनों तथा उच्च जीवन लक्ष्य के प्रति आस्था है। जिन व्यक्तियों में इस प्रकार की श्रद्धा विकसित हो जाती है , उनका मानसिक सामर्थ्य असाधारणतः विकसित हो जाता है एवं वे प्रतिभावान हो जाते हैं। सदाचार के अन्तर्गत सेवा , शालीनता , अहिंसा , सादा जीवन उच्च विचार जैसी श्रेष्ठ भावों को सम्मिलित किया जा सकता है। यदि संयम प्राण ऊर्जा का संग्रहण करता है तो प्राण ऊर्जा का ऊर्ध्वगमन सदाचार द्वारा ही हो सकता है। शालीनता द्वारा लोगों को सदाचारी बनने की प्रेरणा प्रदान की जा सकती है।

संयम व सदाचार को लेकर साइकोन्यूरो इम्यूनोलॉजी के क्षेत्र में वैज्ञानिक डा0 आर0डेविडसन और पी0 एरिकसन का प्रयोग है , जिसमें 200 व्यक्ति जो संयम व सदाचार का पालन करते हुए आध्यात्म के प्रति आस्थावान् थे तथा 200 ऐसे व्यक्ति जो भागविलास तथा अस्त-व्यस्त जीवन-यापन कर रहे थे। अध्ययन पश्चात् वैज्ञानिकों ने देखा कि जो संयम व सदाचार युक्त जीवनयापन करते हैं , वे कम बीमार हुए एवं मानसिक स्थिरता उनके अन्दर ज्यादा थी । इसके विपरीत जिन व्यक्तियों ने इसे पालन नहीं किया वे शारीरिक व मानसिक रूप से कमजोर थे।

अतः वैज्ञानिक प्रमाणों द्वारा भी ज्ञात होता है कि संयम व सदाचार व्यक्ति के जीवन में आवश्यक है।

निष्कर्ष : संयम व सदाचार द्वारा जीवन में आध्यात्म का उदय हो जाता है । आत्मविकास ही आध्यात्मिकता की पहली सीढ़ी है , जैसे – जैसे आत्मविकास होता जायेगा , वैसे-वैसे आध्यात्म का प्रकाश तेज हो जायेगा।

आध्यात्मिक जीवन जीने के लिए हमें साधना के दो चरण त्याग और चेष्टा को अपनाना पड़ेगा। त्याग को हम जीवन में संयम के रूप में तथा चेष्टा को सदाचार के रूप में अपना सकते हैं , जिसके द्वारा हमारा जीवन भी आध्यात्मिक हो सके और हम नश्वर

शरीर के आगे जाते हुए श्रेष्ठता की ओर , परमात्म चेतना की ओर अग्रसर हो । यही आध्यात्म की पराकाष्ठा है ।

सन्दर्भ सूची :-

1. अरविन्द , श्री (अनुवादक चन्द्र दीप त्रिपाठी) , (1996) , प्रेम व भक्ति द्वारा साधना , श्री अरविन्द के पत्र पद भाग 2 और 3 , श्री अरविन्द आश्रम प्रकाशन , पाण्डिचेरी , पृ0- 255 व 274 ।
2. आचार्य , शर्मा श्रीराम (1947) आध्यात्म अनावश्यक नहीं है , अखण्ड ज्योति , अखण्ड ज्योति संस्थान , मथुरा , पृ0-9 ।
3. आचार्य , शर्मा श्रीराम (1948) सहानुभूति , सेवाधर्म , अखण्ड ज्योति , अखण्ड ज्योति संस्थान , मथुरा , अंक - 10 , पृ0 7 -8 ।
4. आचार्य , शर्मा श्रीराम (1959) सादा जीवन उच्च विचार , अखण्ड ज्योति , अखण्ड ज्योति संस्थान , मथुरा , अंक - 9 , पृ0 - 29 ।
5. आचार्य , शर्मा श्रीराम (1964) धन अपव्यय पाप है एवं शुद्ध व्यवहार , पवित्र आचार , अखण्ड ज्योति संस्थान , मथुरा , अंक 3 व 5 , पृ0 15-33 ।
6. आचार्य , शर्मा श्रीराम (1979) सदाचरण , अखण्ड ज्योति , अखण्ड ज्योति संस्थान , मथुरा , अंक 3 , पृ0 33 ।
7. आचार्य , शर्मा श्रीराम (1994) पूज्यवर की अमृतवाणी , अखण्ड ज्योति , अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा , अंक 5 , पृ0 - 43 व अंक-7 , पृ0-5 ।
8. ईशादिनौ उपनिषद् (संवत् - 2068) कठोपनिषद् (1/3/9) ,गीताप्रेस गोरखपुर ।
9. कैवर्त , डा0 बी0पी0(2009) , आधुनिक भारत का सांस्कृतिक संकट एवं आध्यात्म आयाम , आध्यात्मिक संस्कृति , बी0आर0पब्लिकेशन दिल्ली , पृ0 73-76 ।
10. गोयन्दका हरिकृष्णदास (संवत्-2070) , संयम 3/2 पांतजल योग दर्शन् , गीताप्रेस गोरखपुर ।

11. चौधरी ए0 के0, दिग्वांशु (1998) ह्यूमन रिलेशनशिप एन द वर्कशाप (समस्प्रीच्युल क्लू) स्प्रीच्युलिटी इन मैनेजमेन्ट , ऑक्सफोर्ड यूनिर्वसिटी प्रकाशन , दिल्ली ।
12. पण्ड्या , डा0 प्रणव (2008) संयम है प्राण ऊर्जा का संरक्षण , सदाचार ऊर्श्वगमन , आध्यात्मिक चिकित्सा एक उपचार पद्धति , श्री वेदमाता गायत्री ट्रस्ट , शांतिकुन्ज हरिद्वार , पृ0 99–100 ।
13. मुमुक्षानन्द , स्वामी (2004) क्रियात्मक आध्यात्मिकता के प्रति संकेत , विवेकानंद साहित्य अद्वैत आश्रम प्रकाशन विभाग , चम्पावत कलकत्ता , भाग – 3 ,पृ0– 116 से 117 ।
14. विनय संयम (1982,सितम्बर) प्रज्ञा अभियान , पृ0–16 ।