Journal of Research and Analysis
(A Multidisciplinary and Multilingual Peer-reviewed Journal)
Published by:
Technology Twenty Fifty Pvt. Ltd
Website: https://technology2050.com.np/
ISSN: 3059-9571

व्यक्तिगत र सामाजिक अनुशासनका लागि यम नियमको भूमिका

योगाचार्य चन्द्र बहादुर के.सी.[१]
तुल्सिपुर-१०,दाङ
Email: 2025kc@gmail.com

शोधसार

यस अध्ययनको उद्देश्य योगदर्शनमा वर्णित यम–नियमहरूको व्यक्तिगत तथा सामाजिक अनुशासनमा पर्ने प्रभावलाई विश्लेषण गर्नु हो। पतञ्जलि योगसूत्रमा प्रस्तुत यम–नियमहरू जीवनलाई नैतिक, अनुशासित र सन्तुलित बनाउनका लागि आधारभूत मार्गदर्शक सिद्धान्तका रूपमा स्थापित छन्। व्यक्तिगत स्तरमा यम–नियमले आत्मानुभूति, मानसिक शुद्धता, सत्यनिष्ठा, संयम र आत्म–अनुशासनलाई प्रोत्साहन गर्छन् जसले व्यक्तिलाई आत्म–विकास, मानसिक शान्ति र आध्यात्मिक उन्नतितर्फ उन्मुख गराउँछ। सामाजिक स्तरमा यम–नियमले परस्पर विश्वास, सहकार्य, सहिष्णुता र सामाजिक सद्भावलाई मजबुत बनाउँदै समाजमा नैतिक मूल्य, सामाजिक उत्तरदायित्व र सामूहिक अनुशासनलाई सुदृढ बनाउने आधार तयार गर्छ। यस अनुसन्धानमा सैद्धान्तिक पृष्ठभूमि, पूर्वअध्ययन समीक्षा तथा यम–नियमहरूको विश्लेषणमार्फत व्यक्तिगत र सामाजिक जीवनमा तिनको व्यावहारिक महत्व स्पष्ट पारिएको छ, जसले यम–नियम केवल आध्यात्मिक अभ्यासका लागि मात्र नभई आधुनिक जीवनशैलीमा पनि अनुशासन र नैतिकताको आधार बन्न सक्छन् र यसले व्यक्तिगत आत्म–विकास तथा सामाजिक सद्भाव दुवैलाई सुदृढ पार्ने मार्गदर्शन प्रदान गर्छ।

शब्दकुञ्जी : यम, नियम, व्यक्तिगत अनुशासन, सामाजिक अनुशासन, नैतिकता, योगसूत्र, आत्मविकास, सद्भाव।

१. विषयपरिचय

योग मानव जीवनको शारीरिक, मानसिक र आध्यात्मिक विकासका लागि अद्वितीय साधन हो, जसको व्यवस्थित प्रस्तुति पतञ्जलि योगसूत्रमा गरिएको छ, जहाँ योगलाई चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात् मनका चञ्चल प्रवृत्तिहरूलाई नियन्त्रण गर्नु भनेर परिभाषित गरिएको छ। पतञ्जलि योगसूत्रका ध्यान, प्राणायाम र समाधि सम्बन्धी सूत्रहरूले योगलाई केवल आध्यात्मिक अभ्यास नभई जीवनशैली सुधारको सार्वभौमिक साधनका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्। आधुनिक अनुसन्धानहरूले योग अभ्यासले तनाव नियन्त्रण, मानसिक स्वास्थ्य सुधार, शारीरिक लचकता, र रोग प्रतिरोधात्मक

१ . चन्द्र बहादुर के.सी. योग वियको अध्ययन अनुसन्धानमा संलग्न हुनुहुन्छ। उहाँको शैक्षिक रूचि ,योग, ध्यान एवं प्राकृतिक चिकित्सा विषयक्षेत्रमा केन्द्रित छ। विशेषतः उहाँ योग विषयको अध्ययन एवं अनुसन्धान कार्यमा संलग्न हुनुहुन्छ।

क्षमता वृद्धि गर्ने देखाएका छन्, जसले पतञ्जलि योगसूत्रमा वर्णित सिद्धान्तहरूलाई अझ प्रासंगिक बनाएको छ। साथै, प्राच्य वाङ्मयका आस्तिक दर्शनहरू) सांख्य, वेदान्त, योग (र नास्तिक दर्शनहरू) बौद्ध, जैन, चार्वाक (मा यम-नियमको प्रशस्त चर्चा पाइन्छ, जसले योगलाई नैतिक अनुशासन र सामाजिक जीवनसँग प्रत्यक्ष रूपमा जोड्दछ। यस लेखको उद्देश्य परम्परागत योग ग्रन्थहरूलाई वैज्ञानिक अनुसन्धानसँग तुलना गर्दै योगको बहुआयामिक महत्वलाई स्पष्ट गर्नु हो, जसले योगलाई धार्मिक एवं सांस्कृतिक अभ्यास मात्र नभई सार्वभौमिक स्वास्थ्य र जीवनशैली सुधारको साधनका रूपमा प्रस्तुत गर्ने सम्भावना देखाउँछ।

२. समस्याकथन

क. योगलाई मानसिक अनुशासन, आत्मासाक्षात्कार र स्वास्थ्य सुधारको साधनका रूपमा बुझिन्छ भने, यसलाई शैक्षिक र नीतिगत स्तरमा वैज्ञानिक प्रमाणसहित प्रस्तुत गर्ने प्रयास किन न्यून देखिन्छ?

ख. तनाव नियन्त्रण, मानसिक स्वास्थ्य सुधार, र शारीरिक सुदृढीकरणमा योगको प्रभावबारे भएका अध्ययनहरू विखण्डित किन छन्, जसले योग विज्ञानलाई समग्र रूपमा बुझ्न कठिन बनाएको छ?

३. शोधसीमा

यस अध्ययनको सीमाङ्कन पतञ्जलिको योग दर्शन र आधुनिक अनुसन्धानमा मात्र केन्द्रित छ। व्यक्तिगत अनुभव नगरी स्वास्थ्य, मानसिक सन्तुलन र सामाजिक प्रभावमा ध्यान दिइन्छ।

४. अध्ययनका उद्देश्य

क. योगलाई मानसिक अनुशासन, आत्मासाक्षात्कार र स्वास्थ्य सुधारको साधनका रूपमा मात्र होइन, शैक्षिक तथा नीतिगत स्तरमा वैज्ञानिक प्रमाणसहित प्रस्तुत गर्ने सम्भावनाहरूको खोजी र विश्लेषण गर्नु।

ख. तनाव नियन्त्रण, मानसिक स्वास्थ्य सुधार, र शारीरिक सुदृढीकरणमा योगको प्रभावबारे भएका विखण्डित अध्ययनहरूलाई समेटी, योग विज्ञानलाई समग्र रूपमा बुझ्न सकिने एकीकृत दृष्टिकोण विकास गर्नु।

५. शोधविधि

यस अध्ययनमा स्वअनुभव, अध्ययन र पुस्तकालयिय विधि प्रयोग गरिएको छ। प्राथमिक स्रोतका रूपमा पतञ्जलि योग दर्शनलाई आधार बनाइन्छ। द्वितीयक स्रोतका रूपमा आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धान, स्वास्थ्यसम्बन्धी जर्नल लेख र अन्य अध्ययनहरूलाई प्रयोग गरिन्छ। यी स्रोतहरूको तुलनात्मक विश्लेषणमार्फत परम्परागत योग सिद्धान्त र आधुनिक अनुसन्धानबीचको सम्बन्धलाई स्पष्ट गर्ने प्रयास गरिएको छ, जसले अध्ययनलाई शैक्षिक र वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्दछ।

६. अध्ययनको महत्व

यस अध्ययनले नेपालमा योग विज्ञानलाई शैक्षिक, स्वास्थ्य, तथा सामाजिक सन्दर्भमा सुदृढ बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुऱ्याउँछ। योगलाई परम्परागत दर्शन र आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानबीचको पुलका रूपमा प्रस्तुत गर्दा यसको बहुआयामिक महत्व स्पष्ट हुन्छ। विशेषतः पातञ्जलि योग दर्शनमा वर्णित मानसिक अनुशासन र आत्मानुभूतिका सिद्धान्तहरूलाई आधुनिक अनुसन्धानले प्रमाणित गरेको स्वास्थ्य लाभसँग जोड्दा, योगलाई धार्मिक अभ्यास मात्र नभई सार्वभौमिक जीवनशैली सुधारको साधनका रूपमा स्थापित गर्न सकिन्छ।

शैक्षिक सन्दर्भमा, योग अभ्यासलाई विद्यालय तथा विश्वविद्यालय स्तरमा पाठ्यक्रममा समावेश गर्दा विद्यार्थीहरूको मानसिक सन्तुलन, आत्मानुभूति, र सामाजिक उत्तरदायित्वमा सकारात्मक प्रभाव पर्न सक्ने सम्भावना छ। ध्यान, एकाग्रता, र आत्मअनुशासनलाई प्रोत्साहन गर्ने योग अभ्यासले शिक्षणअध्ययन प्रक्रियामा गुणस्तर वृद्धि गर्ने आधार – तयार गर्दछ। यस अध्ययनलेशैक्षिक संस्थाहरूलाई योगलाई औपचारिक रूपमा समावेश गर्न प्रेरित गर्ने सम्भावना पनि देखाउँछ।

स्वास्थ्य सन्दर्भमा, योग अभ्यासले दीर्घकालीन रोग नियन्त्रण, मानसिक तनाव न्यूनीकरण, तथा जीवनशैली सम्बन्धी रोगहरूको रोकथाममा योगदान पुऱ्याउने प्रमाणहरू उपलब्ध छन्। योगलाई स्वास्थ्य कार्यक्रमहरूमा समावेश गर्दा समुदायमा स्वास्थ्यप्रति सचेतना बढ्ने, औषधिनिर्भरता घट्ने–, र प्राकृतिक उपचारप्रति विश्वास बढ्ने सम्भावना हुन्छ। यस अध्ययनले योगलाई स्वास्थ्य विज्ञानसँग जोडेर प्रस्तुत गर्ने भएकाले नेपालमा सार्वजनिक स्वास्थ्य नीतिहरूमा योगलाई समावेश गर्ने आधार तयार हुन्छ।

सामाजिक सन्दर्भमा, योग अभ्यासले यमनियमको माध्यमबाट नैतिक जीवन–, सामाजिक सद्भाव, र सामूहिक उत्तरदायित्वलाई सुदृढ बनाउने सम्भावना छ। अनुशासन, सहिष्णुता, र सहयोगी भावनालाई प्रोत्साहन गर्ने योग अभ्यासले परिवार र समुदायमा शान्ति र सद्भाव बढाउने आधार तयार गर्दछ।

समग्रमा, यस अध्ययनले योग विज्ञानलाई शैक्षिक अनुसन्धानको प्रमुख विषयका रूपमा स्थापित गर्ने, नीति निर्माणमा वैज्ञानिक आधार प्रदान गर्ने, र नेपाललाई योग अनुसन्धानको क्षेत्रीय केन्द्रका रूपमा उभ्याउने सम्भावना देखाउँछ।

७. सैद्धान्तिक पृष्ठभूमि

७.१. पातञ्जल योगदर्शन

पातञ्जल योगदर्शन योग विज्ञानको आधारभूत ग्रन्थ मानिन्छ, जसमा योगलाई चित्तवृत्तिनिरोधः अर्थात् मनका चञ्चल प्रवृत्तिहरूको नियन्त्रणका रूपमा परिभाषित गरिएको छ। यस दर्शनले योगलाई केवल शारीरिक अभ्यासमात्र नभई मानसिक अनुशासन र आत्मानुभूतिको मार्गका रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। पतञ्जलिले योगलाई अष्टाङ्ग मार्गद्वारा व्यवस्थित गरेका छन्, जसले साधकलाई क्रमशः आत्मासाक्षात्कार, ध्यान, र समाधिसम्म पुऱ्याउँछ। यस दर्शनले योगलाई सार्वभौमिक जीवनशैली सुधारको साधनका रूपमा स्थापित गरेको छ, जसले स्वास्थ्य, मानसिक सन्तुलन, र आध्यात्मिक उन्नतिमा योगदान पुर्याउँछ। (Saraswati, 2002 A.D.)

पतञ्जलि योगसूत्रमा प्रस्तुत अष्टाङ्ग मार्ग आठ चरणमा विभाजित गरिएको छ—यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, र समाधि। यम र नियमले नैतिक जीवन र आत्मअनुशासनलाई सुदृढ बनाउँछन्, जसले साधकलाई सामाजिक सद्भाव र व्यक्तिगत शुद्धतामा केन्द्रित गर्छ। आसन र प्राणायामले शरीरलाई सुदृढ बनाउने मात्र नभई श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई सन्तुलित गर्दै मानसिक शान्ति प्रदान गर्छन्। प्रत्याहारले इन्द्रियहरूको नियन्त्रणमा जोड दिन्छ, जसले बाह्य विकर्षणबाट मनलाई हटाएर आन्तरिक चेतनामा केन्द्रित गर्छ। धारणा र ध्यानले मनलाई एकाग्रता र स्थिरतामा पुर्याउँछन्, अन्ततः समाधिले आत्मज्ञान र आध्यात्मिक मुक्तिको अनुभव गराउँछ। (Saraswati, 2002 A.D.)

यस दर्शनले योगलाई केवल धार्मिक वा सांस्कृतिक अभ्यासको सीमामा राख्दैन, बरु जीवनशैली सुधारको सार्वभौमिक साधनका रूपमा प्रस्तुत गर्दछ। पतञ्जलि योगदर्शनले स्वास्थ्य सुधार, मानसिक सन्तुलन, र सामाजिक सद्भावमा योगदान पुर्याउने आधार तयार गरेको छ। आधुनिक अनुसन्धानहरूले पनि पतञ्जलि योगसूत्रमा वर्णित अभ्यासहरूलाई वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट प्रमाणित गरेका छन्, जसले तनाव नियन्त्रण, रक्तचाप सन्तुलन, र मानसिक स्वास्थ्य सुधारमा योगको प्रभावलाई पुष्टि गरेको छ। यसरी पतञ्जलि योगदर्शनले परम्परा र विज्ञानबीचको पुल निर्माण गर्दै योगलाई विश्वव्यापी अभ्यासका रूपमा स्थापित गरेको छ। (Saraswati, 2002 A.D.)

७.२ अष्टाङ्ग योग

अष्टाङ्ग योग पतञ्जलि योगसूत्रमा वर्णित आठ चरणहरूको प्रणाली हो, जसले योग अभ्यासलाई व्यवस्थित र क्रमबद्ध बनाउँछ। पतञ्जलिले योगलाई केवल शारीरिक अभ्यासको सीमामा राखेनन्, बरु सम्पूर्ण जीवनशैली सुधारको मार्गका रूपमा प्रस्तुत गरे। अष्टाङ्ग योगका आठ चरणहरू हुन् :यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, र समाधि। यी चरणहरूले साधकलाई क्रमशः शारीरिक, मानसिक, र आध्यात्मिक स्तरमा उन्नत बनाउने मार्ग प्रदान गर्छन्। (Satchidananda, 1978 A.D.)

यमलाई सामाजिक अनुशासनको आधार मानिन्छ, जसमा अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, र अपरिग्रह समावेश छन्। यी नैतिक सिद्धान्तहरूले साधकलाई समाजमा अनुशासन, सत्यनिष्ठा, र सहिष्णुतामा केन्द्रित गर्छन्। नियम व्यक्तिगत अनुशासनसँग सम्बन्धित छ, जसमा शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, र ईश्वरप्रणिधान समावेश छन्। यी अभ्यासहरूले साधकलाई आत्मशुद्धि, आत्मानुभूति, र आध्यात्मिक समर्पणमा केन्द्रित गर्छन्। (Satchidananda, 1978 A.D.)

आसन र प्राणायाम अष्टाङ्ग योगका शारीरिक अभ्यासहरू हुन्। आसनले शरीरलाई सुदृढ, लचिलो, र स्थिर बनाउँछ भने प्राणायामले श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई सन्तुलित गर्दै मानसिक शान्ति र ऊर्जा प्रवाहलाई सुदृढ बनाउँछ। यी अभ्यासहरूले शरीर र मनलाई ध्यानका लागि तयार पार्छन्। प्रत्याहारले इन्द्रियहरूको नियन्त्रणमा जोड दिन्छ, जसले बाह्य विकर्षणबाट मनलाई हटाएर आन्तरिक चेतनामा केन्द्रित गर्छ। (Satchidananda, 1978 A.D.)

धारणा र ध्यान अष्टाङ्ग योगका मानसिक अभ्यासहरू हुन्। धारणा मनलाई एक बिन्दुमा केन्द्रित गर्ने अभ्यास हो, जसले एकाग्रता र स्थिरता बढाउँछ। ध्यान निरन्तर मानसिक प्रवाहलाई एक विषयमा केन्द्रित गर्ने प्रक्रिया हो, जसले साधकलाई गहिरो मानसिक शान्ति र आत्मअनुभूति प्रदान गर्छ। अन्ततः समाधि अष्टाङ्ग योगको सर्वोच्च अवस्था हो, जसमा साधक आत्मज्ञान, आध्यात्मिक मुक्तिको अनुभव, र परम सत्यसँग एकाकार हुन्छ। (Satchidananda, 1978 A.D.)

७.३. यम–नियमको अवधारणा

यम–नियम अष्टाङ्ग योगका पहिलो दुई चरण हुन्, जसले योग अभ्यासको नैतिक र अनुशासनात्मक आधार तयार गर्छ। पतञ्जलि योगसूत्रमा यमलाई सामाजिक अनुशासन र नियमलाई व्यक्तिगत अनुशासनका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। यी दुई चरणहरूलाई योग अभ्यासको मेरुदण्ड मानिन्छ, किनभने यिनै आधारमा साधकको जीवनशैली शुद्ध, अनुशासित, र आध्यात्मिक उन्नतिमा केन्द्रित हुन्छ। (Swami Sivananda, 1934 A.D.)

यममा पाँच नियम समावेश छन् :अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, र अपरिग्रह। अहिंसाले हिंसा, क्रोध, र द्वेषबाट मुक्त जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्छ। सत्यले जीवनमा सत्यनिष्ठा, पारदर्शिता, र विश्वासलाई सुदृढ बनाउँछ। अस्तेयले चोरी वा अनुचित लाभप्राप्तिबाट बच्न सिकाउँछ, जसले सामाजिक सद्भावलाई बढाउँछ। ब्रह्मचर्यले आत्मानुभूति, संयम, र ऊर्जा संरक्षणमा जोड दिन्छ। अपरिग्रहले लोभ, संग्रह, र अत्यधिक भौतिकताबाट मुक्त जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्छ। यी पाँच नियमहरूले साधकलाई सामाजिक र नैतिक जीवनमा स्थिरता र शुद्धता प्रदान गर्छन्। (Swami Sivananda, 1934 A.D.)

नियममा पनि पाँच अभ्यास छन् :शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, र ईश्वरप्रणिधान। शौचले शारीरिक र मानसिक शुद्धतालाई महत्व दिन्छ। सन्तोषले जीवनमा सन्तुलन, धैर्य, र सन्तुष्टिलाई प्रोत्साहन गर्छ। तपले अनुशासन, कठिनाइ सहनशीलता, र आत्मानुभूतिलाई सुदृढ बनाउँछ। स्वाध्यायले आत्मचिन्तन, ग्रन्थ अध्ययन, र ज्ञान विस्तारमा जोड दिन्छ। ईश्वरप्रणिधानले आत्मसमर्पण, श्रद्धा, र आध्यात्मिक विश्वासलाई सुदृढ बनाउँछ। यी अभ्यासहरूले साधकलाई व्यक्तिगत अनुशासन, आत्मानुभूति, र आध्यात्मिक उन्नतिमा क्रमशः अगाडि बढाउँछन्। (Swami Sivananda, 1934 A.D.)

यम–नियमको अभ्यासले योग साधकलाई शुद्ध जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्छ। यसले साधकलाई सामाजिक उत्तरदायित्व, व्यक्तिगत अनुशासन, र आध्यात्मिक चेतनामा सन्तुलन ल्याउने आधार प्रदान गर्छ। आधुनिक सन्दर्भमा

पनि यम–नियमलाई जीवनशैली सुधारको साधनका रूपमा बुझ्न सकिन्छ। तनाव नियन्त्रण, मानसिक स्वास्थ्य सुधार, र सामाजिक सद्भावमा यम–नियमको अभ्यासले महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याएको छ। (Swami Sivananda, 1934 A.D.)

८. पूर्वअध्ययन समीक्षा

योग विज्ञानसम्बन्धी पूर्वअध्ययनहरूले परम्परागत दर्शन र आधुनिक अनुसन्धानबीचको सम्बन्धलाई स्पष्ट गर्ने प्रयास गरेका छन्। पतञ्जलि योगसूत्रमा योगलाई मानसिक अनुशासन र आत्मासाक्षात्कारको साधनका रूपमा परिभाषित गरिएको छ, जसलाई योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः भनेर व्याख्या गरिएको छ।[२] यसले योगलाई केवल शारीरिक अभ्यास मात्र नभई मानसिक सन्तुलन र आध्यात्मिक उन्नतिमा योगदान गर्ने मार्गका रूपमा प्रस्तुत गर्दछ।

स्वामी विवेकानन्दले *राजयोग* ग्रन्थमार्फत योगलाई पश्चिमी समाजमा परिचित गराउँदै ध्यान, धारणा, र समाधिको महत्वलाई व्याख्या गरेका छन्।[3] यसले योगलाई सार्वभौमिक अभ्यासका रूपमा स्थापित गर्न मद्दत गरेको छ। विवेकानन्दको योगदानले योगलाई दर्शन मात्र नभई व्यावहारिक ध्यान पद्धतिसँग जोडेर प्रस्तुत गरेको छ।

आधुनिक अनुसन्धानहरूले योगलाई स्वास्थ्य विज्ञानसँग जोडेर अध्ययन गरेका छन्। स्वामी सत्यानन्दसरस्वतीले *आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध*ग्रन्थमार्फत योगका शारीरिक, श्वासप्रश्वास सम्बन्धी अभ्यासहरूलाई व्यवस्थित रूपमा प्रस्तुत गर्दै स्वास्थ्य र चेतनाको विकासमा यसको व्यावहारिक महत्वलाई स्पष्ट पारेका छन्।[४] यसले योगलाई केवल धार्मिक वा सांस्कृतिक अभ्यास मात्र नभई वैज्ञानिक दृष्टिकोणबाट पनि बुझ्न सकिने आधार प्रदान गरेको छ।

त्यसैगरी, स्वामी सत्यानन्द सरस्वतीले *फोर च्यापटर्स अन फ्रीडम*मा पतञ्जलि योगसूत्रमा आधारित व्याख्या प्रस्तुत गर्दै योगलाई चार अध्यायमा विभाजन गरी मानसिक अनुशासन, ध्यान, र समाधिको महत्वलाई स्पष्ट गरेका छन्।[५] यसले योगलाई दार्शनिक र व्यावहारिक दुवै दृष्टिकोणबाट बुझ्न सकिने आधार तयार गरेको छ।

समकालीन स्वास्थ्य अनुसन्धानहरूले योगलाई तनाव नियन्त्रण, मानसिक स्वास्थ्य सुधार, र शारीरिक सुदृढीकरणसँग जोडेर प्रमाणित गरेका छन्। विभिन्न अध्ययनहरूले योग अभ्यासले रक्तचाप नियन्त्रण, श्वासप्रश्वास प्रणाली सुधार, र मानसिक शान्ति प्रदान गर्ने देखाएका छन्। यम–नियमको अभ्यासले सामाजिक र नैतिक जीवनलाई सुदृढ बनाउने आधार तयार गरेको छ, जसले योगलाई जीवनशैली सुधारको साधनका रूपमा स्थापित गरेको छ।

बी.के.एस. अयंगारले *लाइटअन योग*मा योगलाई केवल आसनहरूको संग्रह मात्र नभई सम्पूर्ण अष्टाङ्ग योगको अभ्यासका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्।[६] यसमा यम–नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान आदिलाई विस्तृत रूपमा व्याख्या गरिएको छ, जसले योगलाई सम्पूर्ण जीवनशैलीसँग जोड्छ।

स्वामी सत्यदानन्दले *द योग सूत्रस् अफ पतञ्जलिमा* पतञ्जलिको सूत्रहरूको व्याख्या गर्दै योगलाई ध्यान, समाधि, र आत्मज्ञानको मार्गका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्।[७] यसले योगलाई आध्यात्मिक उन्नतिसँग जोडेर आधुनिक पाठकलाई सजिलो व्याख्या प्रदान गरेको छ।

---

3 Vivekananda S. Raja Yoga. Kolkata: Advaita Ashrama; 1896.

४ Saraswati SS. Asana pranayama mudra bandha. 4th ed. Bihar: Yoga Publications Trust; 2002.

५ Saraswati SS. *Four chapters on freedom: Commentary on the Yoga Sutras of Patanjali*. Bihar: Yoga Publications Trust; 1976.

६ Iyengar BKS. *Light on Yoga*. London: George Allen & Unwin; 1966.

७ Satchidananda S. *The Yoga Sutras of Patanjali*. Buckingham, VA: Integral Yoga Publications; 1978.

स्वामी शिवानन्दले प्र्याक्टिस अफ योगग्रन्थमार्फत योगलाई व्यावहारिक जीवनशैलीसँग जोडेर प्रस्तुत गरेका छन्, जसमा नैतिकता, आत्मानुभूति, ध्यान, र आध्यात्मिक उन्नतिको सम्पूर्ण मार्गलाई स्पष्ट गरिएको छ। यसले योगलाई केवल आसन वा प्राणायाममा सीमित नराखी दैनिक जीवनमा अनुशासन र स्वास्थ्य सुधारको साधनका रूपमा स्थापित गरेको छ ।[८]
त्यसैगरी, स्वामी निरञ्जनानन्द सरस्वतीले योग दर्शन ग्रन्थमा पतञ्जलि योगसूत्रलाई आधुनिक दृष्टिकोणबाट व्याख्या गर्दै योगलाई शैक्षिक, स्वास्थ्य, र आध्यात्मिक सन्दर्भमा पुनःपरिभाषित गरेका छन्। उनले योगलाई अष्टाङ्ग मार्गका अभ्यासहरूद्वारा मानसिक सन्तुलन, आत्मिक शुद्धता, र सामाजिक सद्भावमा योगदान गर्ने सम्पूर्ण दर्शनका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन् ।[९]
यसरी पूर्वअध्ययनहरूले योगलाई परम्परागत दर्शन र आधुनिक अनुसन्धानबीचको पुलका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्। यी अध्ययनहरूले योगलाई शैक्षिक, स्वास्थ्य, र सामाजिक सन्दर्भमा सुदृढ बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याएका छन्।

९. यमको विश्लेषण

यमहरू योग दर्शनमा नैतिक जीवनशैलीको आधारभूत स्तम्भ मानिन्छन्। पतञ्जलि योगसूत्रमा यमलाई सामाजिक अनुशासनको आधारका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ, जसले व्यक्तिलाई समाजसँग सन्तुलित सम्बन्ध कायम गर्नर आध्यात्मिक उन्नतिमा केन्द्रित हुन मार्गदर्शन गर्दछ। यमले साधकलाई केवल व्यक्तिगत अभ्यासमा सीमित राख्दैन, बरु सामाजिक सद्भाव, नैतिकता, र सार्वभौमिक मूल्यहरूलाई जीवनशैलीमा समावेश गर्न प्रेरित गर्छ।

९.१. अहिंसा

अहिंसा अर्थात् हिंसा नगर्ने सिद्धान्तले जीवनमा करुणा, सहिष्णुता, र शान्तिको अभ्यास गर्न सिकाउँछ। अहिंसाको अभ्यासले साधकलाई शारीरिक हिंसा मात्र होइन, मानसिक हिंसा, वाणीको कठोरता, र विचारमा द्वेषबाट पनि मुक्त रहन प्रेरित गर्छ। यसले परिवार, समाज, र राष्ट्रमा शान्ति र सद्भाव कायम राख्न मद्दत गर्दछ। आधुनिक सन्दर्भमा अहिंसाले द्वन्द्व समाधान, सामाजिक न्याय, र अन्तरव्यक्तिगत सम्बन्धमा विश्वास निर्माण गर्ने आधार तयार गर्दछ।

९.२. सत्य

सत्यले वाणी, विचार, र व्यवहारमा सत्यता कायम राख्न प्रेरित गर्छ। सत्यको अभ्यासले व्यक्तिलाई पारदर्शिता, विश्वास, र नैतिक स्थिरतामा केन्द्रित गर्छ। सत्यनिष्ठ जीवनशैलीले सामाजिक सम्बन्धलाई मजबुत बनाउँछ, किनभने विश्वास र पारदर्शिता नै दीर्घकालीन सम्बन्धको आधार हो। योग साधकले सत्यको अभ्यास गर्दा आत्मज्ञानको मार्गमा स्थिर रहन सक्छ, किनभने असत्य वा भ्रमले मानसिक अशान्ति र आध्यात्मिक पतन ल्याउँछ।

९.३. अस्तेय

अस्तेयले अरूको सम्पत्ति वा अधिकारमा लोभ नगर्न सिकाउँछ। अस्तेयको अभ्यासले व्यक्तिलाई अनुचित लाभप्राप्तिबाट बचाउँछ, जसले सामाजिक न्याय र समानता कायम राख्छ। यसले साधकलाई आत्मनिर्भरता, श्रमप्रति सम्मान, र सामाजिक उत्तरदायित्वमा केन्द्रित गर्छ। आधुनिक समाजमा अस्तेयले भ्रष्टाचार नियन्त्रण, सामाजिक असमानता न्यूनीकरण, र आर्थिक न्यायमा योगदान पुर्‍याउँछ।

९.४. ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्यले आधुनिक जीवनमा मानसिक स्वास्थ्य, तनाव नियन्त्रण, र आत्मासाक्षात्कार लाई सुदृढ बनाउँछ। ब्रह्मचर्यको अभ्यासले साधकलाई इन्द्रिय संयम, ऊर्जा संरक्षण, र मानसिक शुद्धतामा केन्द्रित गर्छ। आधुनिक जीवनशैलीमा अत्यधिक

[८] Swami Sivananda. *Practice of Yoga*. Rishikesh: Divine Life Society; 1934.

[९] Swami Niranjanananda Saraswati. *Yoga Darshan*. Bihar: Yoga Publications Trust; 1993.

भौतिकता, उपभोक्तावाद, र असंयमले मानसिक तनाव, असन्तुलन, र स्वास्थ्य समस्या ल्याउँछ। ब्रह्मचर्यले जीवनमा संयम, अनुशासन, र आत्मासाक्षात्कारलाई सुदृढ बनाउँदै ध्यान, समाधि, र आत्मज्ञानको मार्गमा स्थिर रहन मद्दत गर्दछ।

९.५. अपरिग्रह

अपरिग्रहले उपभोक्तावाद र भौतिक लोभलाई कम गर्दै सरल जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्दछ। अपरिग्रहको अभ्यासले साधकलाई लोभ, संग्रह, र अत्यधिक भौतिकताबाट मुक्त रहन प्रेरित गर्छ। आधुनिक समाजमा अपरिग्रहले पर्यावरण संरक्षण, उपभोक्तावाद नियन्त्रण, र सामाजिक समानता कायम राख्न योगदान पुर्‍याउँछ। यसले जीवनलाई सरल, सन्तुलित, र आत्मनिर्भर बनाउँछ। अपरिग्रहको अभ्यासले साधकलाई आध्यात्मिक उन्नति, मानसिक शान्ति, र सामाजिक सद्भावमा केन्द्रित गर्छ।

१०. नियमको विश्लेषण

नियमहरू योग दर्शनमा व्यक्तिगत अनुशासन र आत्मिक उन्नतिको आधारभूत स्तम्भ मानिन्छन्। यमहरूले सामाजिक र नैतिक जीवनलाई सुदृढ बनाउँछन् भने नियमहरूले साधकको व्यक्तिगत जीवनलाई शुद्ध, अनुशासित, र आध्यात्मिक बनाउँछन्। पतञ्जलि योगसूत्रमा वर्णित पाँच नियमहरू — शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, र ईश्वरप्रणिधान — साधकलाई आत्मशुद्धि, आत्मानुभूति, र आध्यात्मिक समर्पणमा क्रमशः अगाडि बढ्न प्रेरित गर्छन्। यी अभ्यासहरूले योगलाई केवल शारीरिक व्यायाम नभई सम्पूर्ण जीवनशैली सुधारको मार्गका रूपमा प्रस्तुत गर्छन्।

१०.१. शौच

शौचले शरीर र मनको शुद्धतालाई महत्व दिन्छ। शारीरिक शौचले स्वच्छता, स्वास्थ्य, र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ भने मानसिक शौचले नकारात्मक विचार, ईर्ष्या, र द्वेषलाई हटाएर मनलाई शान्त बनाउँछ। आधुनिक जीवनमा शौचको अभ्यासले स्वस्थ जीवनशैली, स्वच्छ वातावरण, र मानसिक सन्तुलन कायम राख्न मद्दत गर्दछ। यसले साधकलाई आत्मशुद्धि र ध्यानका लागि तयार पार्छ।

१०.२. सन्तोष

सन्तोषले जीवनमा प्राप्त भएकोमा सन्तुष्ट रहन सिकाउँछ। यसले लोभ, ईर्ष्या, र असन्तुष्टिलाई कम गर्छ। आधुनिक समाजमा उपभोक्तावाद र भौतिक लोभले मानिसलाई असन्तुष्ट बनाएको छ। सन्तोषको अभ्यासले जीवनमा सन्तुलन, धैर्य, र शान्ति ल्याउँछ। यसले साधकलाई मानसिक स्थिरता, आत्मसन्तुष्टि, र आध्यात्मिक उन्नतिमा केन्द्रित गर्छ।

१०.३. तप

तपले आत्मानुभूति र कठिनाइ सहन गर्ने क्षमता विकास गर्छ। यसले साधकलाई मानसिक दृढता, आत्मबल, र अनुशासनमा केन्द्रित गर्छ। आधुनिक जीवनमा तनाव, चुनौती, र कठिनाइहरू सामना गर्न तपको अभ्यास महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपले साधकलाई कठिनाइमा धैर्य राख्न, आत्मविश्वास बढाउन, र जीवनमा अनुशासन कायम राख्न मद्दत गर्दछ।

१०.४. स्वाध्याय

स्वाध्यायले आत्मज्ञान र आत्मचिन्तनलाई प्रोत्साहित गर्छ। यसले साधकलाई आफ्ना कमजोरी र शक्तिहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ। ग्रन्थ अध्ययन, ध्यान, र आत्मचिन्तनमार्फत साधकले आत्मसुधार र व्यक्तिगत विकासमा योगदान पुर्‍याउँछ। आधुनिक जीवनमा स्वाध्यायले आत्मविश्वास, आत्मनिर्भरता, र ज्ञान विस्तारमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ।

१०.५. ईश्वरप्रणिधान

ईश्वरप्रणिधानले जीवनलाई उच्च उद्देश्यसँग जोड्छ। यसले साधकलाई आध्यात्मिक मार्गमा स्थिरता, श्रद्धा, र समर्पण प्रदान गर्छ। ईश्वरप्रणिधानको अभ्यासले साधकलाई आत्मसमर्पण, विश्वास, र आध्यात्मिक उन्नतिमा केन्द्रित गर्छ। आधुनिक समाजमा ईश्वरप्रणिधानले नैतिक मूल्य, आध्यात्मिक विश्वास, र जीवनमा उच्च उद्देश्य अपनाउन प्रेरित गर्छ।

११. व्यक्तिगत अनुशासनमा योगको भूमिका

योग अभ्यासले व्यक्तिगत अनुशासनलाई सुदृढ बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउँछ। योग केवल शारीरिक व्यायाम मात्र नभई मानसिक, नैतिक, र आध्यात्मिक अनुशासनको मार्ग हो। योगका आधारभूत सिद्धान्तहरू यम र नियम नै — व्यक्तिगत अनुशासनका आधारभूत स्तम्भ हुन्। यमहरूले सामाजिक जीवनमा नैतिकता र सद्भाव कायम राख्न मद्दत गर्छन् भने नियमहरूले व्यक्तिगत जीवनलाई शुद्ध, अनुशासित, र आत्मिक बनाउँछन्। योग अभ्यासले व्यक्तिलाई आत्मानुभूति, धैर्य, र सन्तुलनमा स्थिर रहन प्रेरित गर्छ। नियमित आसन र प्राणायामले शरीरलाई स्वस्थ राख्छ, ध्यानले मनलाई शान्त बनाउँछ, र आत्मचिन्तनले जीवनलाई उच्च उद्देश्यसँग जोड्छ। यसरी योगले अनुशासनलाई केवल बाह्य व्यवहारमा मात्र नभई आन्तरिक जीवनशैलीमा पनि स्थिरता दिन्छ।

व्यक्तिगत अनुशासनमा योगको भूमिका आधुनिक जीवनशैलीसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित छ। आजको व्यस्त जीवनमा तनाव, असन्तुलन, र अस्वस्थ जीवनशैली सामान्य समस्या बनेका छन्। योग अभ्यासले यी समस्याहरूलाई नियन्त्रण गर्दै व्यक्तिलाई सन्तुलित जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्छ। उदाहरणका लागि, ध्यानले मानसिक तनाव कम गर्छ, प्राणायामले श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई सुदृढ बनाउँछ, र आसनले शारीरिक स्वास्थ्यलाई मजबुत बनाउँछ। यमनियमको अभ्यासले – व्यक्तिलाई सत्यता, सन्तोष, आत्मानुभूतिर सरल जीवनशैली अपनाउन सिकाउँछ। यसले व्यक्तिगत जीवनमा अनुशासन, नैतिकता, र आत्मिक शुद्धता कायम राख्न मद्दत गर्दछ।

योग अभ्यासले व्यक्तिगत अनुशासनलाई शारीरिक, मानसिक, र आध्यात्मिक स्तरमा सुदृढ बनाउँदै जीवनलाई सन्तुलित, उद्देश्यपूर्ण, र समृद्ध बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ। शारीरिक स्तरमा योगले शरीरलाई स्वस्थ, लचिलो, र सुदृढ बनाउँछ। नियमित आसन अभ्यासले स्नायु प्रणालीलाई सुदृढ बनाउँछ, रक्तसञ्चारलाई सन्तुलित गर्छ, र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ। प्राणायामले श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई सन्तुलित गर्दै शरीरमा ऊर्जा प्रवाहलाई सुदृढ बनाउँछ। यसले साधकलाई शारीरिक स्वास्थ्यमा स्थिरता र दीर्घकालीन सुदृढता प्रदान गर्छ।

मानसिक स्तरमा योगले तनाव नियन्त्रण, एकाग्रता वृद्धि, र मानसिक शान्ति कायम राख्न मद्दत गर्दछ। ध्यानको अभ्यासले मनलाई चञ्चलताबाट मुक्त गर्दै स्थिरता र शान्ति प्रदान गर्छ। आत्मचिन्तनले व्यक्तिलाई आफ्ना कमजोरी र शक्तिहरू पहिचान गर्न मद्दत गर्दछ, जसले आत्मसुधार र आत्मविश्वासमा योगदान पुर्‍याउँछ। आधुनिक जीवनमा मानसिक तनाव, चिन्ता, र असन्तुलन सामान्य समस्या बनेका छन्। योग अभ्यासले यी समस्याहरूलाई नियन्त्रण गर्दै व्यक्तिलाई मानसिक सन्तुलन र आत्मिक शान्ति प्रदान गर्छ।

नैतिक स्तरमा यमनियमको अभ्यासले व्यक्तिलाई सत्यता–, सन्तोष, आत्मासाक्षात्कार, र सरल जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्छ। अहिंसाले करुणा र सहिष्णुतामा केन्द्रित गर्छ, सत्यले पारदर्शिता र विश्वास निर्माण गर्छ, अस्तेयले सामाजिक न्यायलाई सुदृढ बनाउँछ, ब्रह्मचर्यले आत्मासाक्षात्कारलाई स्थिर बनाउँछ, र अपरिग्रहले सरल जीवनशैली अपनाउन प्रेरित गर्छ। नियमहरू शौच —, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, र ईश्वरप्रणिधान ले व्यक्तिगत जीवनलाई शुद्ध —, अनुशासित, र आध्यात्मिक बनाउँछन्। यी अभ्यासहरूले साधकलाई नैतिकता, अनुशासन, र आध्यात्मिक उन्नतिमा केन्द्रित गर्छन्।

आध्यात्मिक स्तरमा योगले व्यक्तिलाई आत्मज्ञान, आत्मशुद्धि, र उच्च उद्देश्यसँग जोड्छ। ध्यान र समाधिको अभ्यासले साधकलाई आत्मिक शान्ति, आत्मज्ञान, र आध्यात्मिक मुक्तिको मार्गमा अगाडि बढाउँछ। योगले जीवनलाई केवल भौतिकतामा सीमित राख्दैन, बरु आध्यात्मिक चेतनामा केन्द्रित गर्दै जीवनलाई उद्देश्यपूर्ण र समृद्ध बनाउँछ।

यसरी योग अभ्यासले व्यक्तिगत अनुशासनलाई बहुआयामिक रूपमा सुदृढ बनाउँछ। शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सन्तुलन, नैतिक जीवनशैली, र आध्यात्मिक उन्नति यी सबै पक्षहरूलाई योगले सन्तुलित गर्दै जीवनलाई समृद्ध —, उद्देश्यपूर्ण, र अनुशासित बनाउँछ। अन्ततः योग अभ्यासले व्यक्तिगत अनुशासनलाई केवल व्यक्तिगत जीवनमा मात्र होइन, सामाजिक र आध्यात्मिक जीवनमा पनि स्थिरता र सन्तुलन ल्याउने आधारभूत साधनका रूपमा प्रस्तुत गर्दछ।

१२. सामाजिक अनुशासनमा योगको भूमिका

योग अभ्यासले सामाजिक अनुशासनलाई सुदृढ बनाउन महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउँछ। योगका आधारभूत सिद्धान्तहरू यम र नियमले व्यक्तिगत जीवन मात्र होइन, सामाजिक जीवनलाई पनि नैतिकता, सद्भाव, र सन्तुलनमा स्थिर राख्छन्। यमका सिद्धान्तहरू — अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, र अपरिग्रहले सामाजिक सम्बन्धलाई शुद्ध र सन्तुलित बनाउन मद्दत गर्छन्। अहिंसाले समाजमा करुणा र सहिष्णुता बढाउँछ, सत्यले विश्वास र पारदर्शिता कायम राख्छ, अस्तेयले न्याय र समानता सुनिश्चित गर्छ, ब्रह्मचर्यले आत्मानुभूतिलाई सामाजिक जीवनमा लागू गर्छ, र अपरिग्रहले लोभ र प्रतिस्पर्धालाई कम गर्छ। यी अभ्यासहरूले समाजमा शान्ति, सहयोग, र परस्पर सम्मानलाई प्रोत्साहित गर्छन्। योग अभ्यासले व्यक्तिलाई मात्र अनुशासित बनाउँदैन, बरु समाजलाई नै नैतिकता र सद्भावमा स्थिर राख्ने आधार तयार गर्छ। नियमका अभ्यासहरूले पनि सामाजिक अनुशासनमा प्रत्यक्ष योगदान पुर्‍याउँछन्। शौचले समाजमा स्वच्छता र स्वास्थ्यप्रति सचेतना बढाउँछ, जसले सामूहिक जीवनलाई स्वच्छ र स्वस्थ बनाउँछ। सन्तोषले असन्तुष्टि र ईर्ष्यालाई कम गर्दै सामाजिक सन्तुलन कायम राख्छ, जसले समाजमा सहिष्णुता र धैर्यलाई प्रोत्साहित गर्छ। तपले कठिनाइ सामना गर्ने क्षमता विकास गर्दै समाजमा धैर्य, सहिष्णुता, र सामूहिक दृढतालाई बढाउँछ। स्वाध्यायले आत्मज्ञानलाई बढाउँदै व्यक्तिलाई जिम्मेवार नागरिक बन्न प्रेरित गर्छ, जसले समाजलाई नैतिक र शैक्षिक दृष्टिले सुदृढ बनाउँछ। ईश्वरप्रणिधानले जीवनलाई उच्च उद्देश्यसँग जोड्दै समाजमा आध्यात्मिकता र नैतिक मूल्यलाई स्थिर राख्छ।

सामाजिक अनुशासनमा योगको योगदान आधुनिक जीवनशैलीसँग प्रत्यक्ष सम्बन्धित छ। आजको समाजमा असमानता, प्रतिस्पर्धा, र असहिष्णुता बढ्दै गएको छ। योग अभ्यासले यी समस्याहरूलाई नियन्त्रण गर्दै समाजलाई सन्तुलित र शान्तिपूर्ण बनाउन मद्दत गर्दछ। उदाहरणका लागि, अहिंसाको अभ्यासले द्वन्द्व समाधानमा योगदान पुर्‍याउँछ, सत्यले सामाजिक विश्वास निर्माण गर्छ, अस्तेयले भ्रष्टाचार नियन्त्रणमा सहयोग पुर्‍याउँछ, ब्रह्मचर्यले संयमलाई सामाजिक जीवनमा लागू गर्छ, र अपरिग्रहले उपभोक्तावाद र लोभलाई कम गर्छ। यी अभ्यासहरूले समाजलाई नैतिकता, अनुशासन, र सहयोगमा स्थिर राख्छन्।

योग अभ्यासले सामाजिक जीवनलाई केवल नैतिकता र अनुशासनमा मात्र सीमित राख्दैन, बरु सामूहिक स्वास्थ्य, शिक्षा, र आध्यात्मिक चेतनामा पनि योगदान पुर्‍याउँछ। सामूहिक योग अभ्यासले समुदायमा स्वास्थ्यप्रति सचेतना बढाउँछ, विद्यालय र विश्वविद्यालयमा योगलाई समावेश गर्दा विद्यार्थीहरूमा अनुशासन, ध्यानको विकास हुन्छ। योग अभ्यासले समाजमा सहयोग, परस्पर सम्मान, र सामूहिक उत्तरदायित्वलाई सुदृढ बनाउँछ।

१३. चर्चा

यस अध्ययनले योगदर्शन र आधुनिक अनुसन्धानबीचको सम्बन्धलाई स्पष्ट पार्ने प्रयास गरेको छ। पतञ्जलि योगदर्शनमा वर्णित यम–नियम, अष्टाङ्ग योग, तथा मानसिक अनुशासनका सिद्धान्तहरूलाई आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञानले प्रमाणित गरेको लाभसँग तुलना गर्दा योगलाई केवल धार्मिक वा सांस्कृतिक अभ्यासमात्र नभई सार्वभौमिक जीवनशैली सुधारको साधनका रूपमा बुझ्न सकिन्छ। योग अभ्यासले शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सन्तुलन, र सामाजिक अनुशासनमा प्रत्यक्ष योगदान पुर्‍याउँछ। विशेषतः ध्यान, प्राणायाम, र आसनले तनाव नियन्त्रण, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि, तथा मानसिक शान्ति प्रदान गर्ने देखिन्छ।

समकालीन समाजमा योगको महत्व अझ बढ्दै गएको छ। उपभोक्तावाद, तनावपूर्ण जीवनशैली, र असन्तुलित सामाजिक सम्बन्धका कारण मानिसहरू मानसिक र शारीरिक समस्यामा फसिरहेका छन्। यम–नियमको अभ्यासले नैतिकता, अनुशासन, र सामाजिक सद्भावलाई सुदृढ बनाउँछ भने नियमहरूले व्यक्तिगत जीवनलाई शुद्ध र उद्देश्यपूर्ण बनाउँछन्।

यसरी योग अभ्यासले व्यक्तिगत अनुशासनलाई सामाजिक अनुशासनसँग जोड्दै समाजलाई नैतिक, शान्तिपूर्ण, र सन्तुलित बनाउन मद्दत गर्दछ। अध्ययनले देखाउँछ- योगलाई शैक्षिक, स्वास्थ्य, र सामाजिक सन्दर्भमा समावेश गर्दा व्यक्तिगत र सामूहिक जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन सम्भव हुन्छ। अन्ततः योग दर्शन र आधुनिक अनुसन्धानको संयोजनले योगलाई वैज्ञानिक र व्यावहारिक जीवनशैली सुधारको प्रभावकारी साधनका रूपमा स्थापित गरेको छ।

१४. निष्कर्ष

यस अध्ययनले योग दर्शनलाई आधुनिक वैज्ञानिक अनुसन्धानसँग जोड्दै व्यक्तिगत तथा सामाजिक जीवनमा यसको महत्वलाई स्पष्ट पारेको छ। पतञ्जलि योगदर्शनमा वर्णित यम–नियम, अष्टाङ्गयोग, तथा मानसिक अनुशासनका सिद्धान्तहरूले योगलाई केवल शारीरिक अभ्यास मात्रनभई जीवनशैली सुधारको सार्वभौमिक साधनका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन्। योग अभ्यासले शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक सन्तुलन, र सामाजिक अनुशासनमा प्रत्यक्ष योगदान पुर्‍याउँछ। ध्यान, प्राणायाम, र आसनले तनाव नियन्त्रण, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि, तथा मानसिक शान्ति प्रदान गर्ने देखिन्छ। यम–नियमको अभ्यासले नैतिकता, अनुशासन, र सामाजिक सद्भावलाई सुदृढ बनाउँछ भने नियमहरूले व्यक्तिगत जीवनलाई शुद्ध र उद्देश्यपूर्ण बनाउँछन्।यसरी योगलाई शैक्षिक, स्वास्थ्य, र सामाजिक सन्दर्भमा समावेश गर्दा व्यक्तिगत र सामूहिक जीवनमा सकारात्मक परिवर्तन सम्भव हुन्छ। अन्ततः योग दर्शन र आधुनिक अनुसन्धानको संयोजनले योगलाई वैज्ञानिक र व्यावहारिक जीवनशैली सुधारको प्रभावकारी साधनका रूपमा स्थापित गरेको छ, जसले समाजलाई नैतिक, शान्तिपूर्ण, र सन्तुलित बनाउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ।

सन्दर्भसामग्री सूची

अधिकारी,नरकान्त (अनुवादक), (वि.सं.२०७७), *पातञ्जलयोगदर्शन,* काठमाडौं : विद्यार्थी पुस्तक भण्डार।

Iyengar, B.K.S., (1966). *Light on Yoga,* London: George Allen & Unwin.

Saraswati, Swami Satyananda, (2002). *Asana Pranayama Mudra Bandha,* Bihar: Yoga Publications Trust.

Saraswati, Swami Satyananda, (1976*). Four Chapters on Freedom: Commentary on the Yoga Sutras of Patanjali,* Bihar: Yoga Publications Trust.

Satchidananda, Swami, (1978). *The Yoga Sutras of Patanjali,* Buckingham: Integral Yoga Publications.

Saraswati, Swami Niranjanananda, (1993). *Yoga Darshan,* Bihar: Yoga Publications Trust.

Sivananda, Swami, (1934*). Practice of Yoga,* Rishikesh: Divine Life Society.

Vivekananda, Swami, (1896). *Raja Yoga,* Kolkata: Advaita Ashrama.