

वर्तमान व्यवहारिक जीवन में यम की उपादेयता

दीपा आर्या

शोधार्थी, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

सारांश—सम्पूर्ण विश्व को योगविद्या भारतीय ऋषि परम्परा की अनुपम भेंट हैं। जहाँ प्राचीन काल की ऋषि परम्परा में योग चेतना की जागृति तथा मोक्षमार्ग के साधना रूप में भूमिका निभाता था। वही योग साधना के विभिन्न आयाम (हठयोग, अष्टांगयोग, मन्त्रयोग, भक्तियोग,) इत्यादि वर्तमान समय में व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक, भावनात्मक, स्वास्थ्य पर नैतिक जीवन में अपनी सकारात्मक भूमि प्रदान कर सकते हैं यदि वर्तमान समय में व्यक्ति विभिन्न आयामों में से केवल अष्टांग योग के अर्न्तगत यम का भी पालन कर लें तो व्यक्ति का जीवन सरल, सुखी व चितामुक्त हो जायेगा परन्तु आज का व्यक्ति तनाव युक्त व अभावमय जीवन यापन कर रहे हैं जिसका मुख्य कारण व्यक्ति के जीवन में योग न होने से उसकी जीवन शैली विकृत हो चुकी है। जिससे वह शारीरिक एवं मानसिक, बौद्धिक सामाजिक, भावनात्मक, स्वास्थ्य का भौतिक जीवन में अपनी सकारात्मक भूमि प्रदान नहीं कर रहे हैं। और व्यक्ति को अपने जीवन में अनेक कठिनाइयों का सामना करना पड़ रहा है। अगर व्यक्ति अपनी जीवन शैली में यम का अनुसरण करें, तो वह अपने जीवन को सुखी बनाकर उस परमानंद से जुड़ सकता है जो सभी दुःखों की निवृत्ति करता है, पातंजल योग सूत्र में बताये गये यम हमें नैतिकता का मूल्य प्रदान करते हैं, कि हमारे लिए क्या आवश्यक है क्या अनावश्यक है व जीवन को सरल कैसे बनाते हैं यदि अपने जीवन में यम का अनुसरण किया जाये तो व्यक्ति कर्म को अर्जित कर पाएगा। और अपने अन्तिम लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है। और छोटी छोटी बातों से विचलित नहीं होगा। वह अपने साथ समाज के विकास में भी सहयोग कर पायेगा। उसके अष्टांग योग के यम का अनुसरण करना आवश्यक है जो इसको एक व्यवहारिक जीवन यापन करने व एक सभ्य समाज का नागरिक बनाने में मदद करते हैं।

मूल शब्द—प्राचीन, वर्तमान, अष्टांग, व्यक्ति, यम।

प्रस्तावना—मनुष्य एक समाजिक प्राणि है और समाज में रहकर यदि व्यक्ति सुख में जीवन जीना चाहता है मान-सम्मान व प्रतिष्ठा को प्राप्त करना चाहता है तो उसे अष्टांग योग के प्रथम अंग का पालन करना होगा। यम अर्थात् संयम योग दर्शन के अनुसार अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य अपरिग्रह यह पांच यम कहलाते हैं। जो व्यक्ति सदैव सत्य बोलते हैं हिंसा आदि कर्मों को नहीं करते हैं उनका समाज में सभी आदर और सम्मान करते हैं।

पातंजल योग दर्शन में महर्षि पतंजलि जी ने योग के आठ अंग बताए हैं।

“यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावंगानि।”(पातंजल योग सूत्र 2/29)

यम ,नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, तथा समाधि।

जिसमें प्रथम अंग यम हैं, यमों की संख्या 5 हैं।

1. अहिंसा
2. सत्य
3. अस्तेय
4. ब्रह्मचर्य
5. अपरिग्रह

यम शब्द की व्युत्पत्ति यमु बन्धने धातु में घञ् प्रत्यय लगाने से होती हैं जिसका अर्थ हैं बांधने वाला या नियंत्रित करने वाला।

क्योंकि अहिंसा आदि यम मनुष्यों के उनके अशुभ व्यवहारों पर रोक लगाते हैं इसलिए इन्हें यम कहा जाता है। यम के पालन करने से व्यक्ति का वाह्य आचरण संबंधी सुधार होता है।

यम का स्वरूप –

“देह इन्द्रियेषु वैराग्ये यम इति उच्यते बुधैः” ।।

(त्रिशिखि ब्राह्मण उपनिषद –28)

अर्थात् शरीर एवं इन्द्रियों के प्रति सभी तरह से वैराग्य भावना ही यम हैं।

“ तत्र यम इति उपशमः सर्वेन्द्रियजय आहार निद्रा शीतवातापजयश्च । एवं शनैः शनैःसाधयेत् ।।

(सिद्ध सिद्धान्त

पद्धति 2/32)

यम का अर्थ हैं उपशम अर्थात् शांति सब इन्द्रियों पर विजय,आहार, निद्रा शीत और धूप पर विजय ।

यम के भेद

याज्ञवल्क्य स्मृति के अनुसार –

“ब्रह्मचर्यं दयाक्षान्तिर्दानं सत्यमकल्पता । अहिंसा अस्तेय माधुर्ये,दमश्चेति यमाः स्मृताः ।।

(याज्ञवल्क्य स्मृति 3/3/3)

1. ब्रह्मचर्य
2. दया
3. दान
4. सहनशीलता
5. सत्य
6. अपरिग्रह
7. अहिंसा

8. अस्तेय
9. माधुर्य
10. दम

यह 10 प्रकार के यम याज्ञवल्क्य स्मृति में कहे गए हैं।

शांडिल्य उपनिषद में यम के भेद—

“अहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्य दयाजपक्षमा।

धृतिमिताहार शौचानिचेति यमा दशाः दशाः।। (शांडिल्य उपनिषद अध्याय 1)

1. सत्य
2. अस्ते
3. ब्रह्मचय
4. दय
5. जप
6. क्षमा
7. धृति
8. .मिताहार
9. शौच ।

वशिष्ठ संहिता के अनुसार यम के भेद

“व्युपति —यमन्ति निवर्तयन्तीति यमाः ।”

अर्थात् जो अवांछनीस कार्यो से निवृत्त कराये, वे यम हैं।

“अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम्। क्षमा धृतिर्मिताहार,शौच (वशिष्ठ संहिता 1/38)

चैव यमा दश ” 2 अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य दया आर्जव क्षमा धृति मितहार शौच ये दश यम हैं।

सूत्र यह 10 प्रकार के यम वशिष्ठ संहिता में बताये गये हैं।

पातंजल योगसूत्र में 5 यमों का वर्णन किया गया है।— “अहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्याऽपरिग्रहा यमाः”।। (पातंजल योग सूत्र 2/30)

1. अहिंसा
2. सत्य
3. अस्तेय
4. ब्रह्मचर्या
5. अपरिग्रह

इन पांचों को महर्षि पतंजलि जी ने यम की संज्ञा दी हैं उपरोक्त यम जब किसी जाति देश काल और निमित्त की सीमा से रहित सार्वभौम होने पर महाव्रत कहलाते हैं।

“जाति देशकाल समयानवच्छिन्नाः सर्वभौम महाव्रतम्” ॥ (पातंजल योग सूत्र 2/31)

अहिंसा का स्वरूप— मन क्रम वचन से किसी भी प्रकार की हिंसा न करना अहिंसा कहलाता हैं। व्यक्ति के अंदर हिंसा का भाव एक विकृत भाव हैं जो ईर्ष्या द्वेष और क्रोध जैसे मानसिक विकारों के कारण जन्म लेती हैं।

“तत्राहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनभिद्रोहः।

उत्तरे च यमनियमास्तन्मूलास्तत्सिद्धिपरतयैव तत्प्रतिपादनाय प्रतिपाद्यन्ते” ॥(व्यास भाष्य 2/30)

उन पांचों यमों में सब प्रकार से मन वाणी और शरीर से सब कालों में सभी प्राणियों को पीड़ा न देना, पीड़ा देने की भावना भी न रखना एवं वैर की भावना ना करना अहिंसा हैं।

अहिंसा मुख्यतः तीन प्रकार से होती हैं।

1—शारीरिक अहिंसा —शरीर के द्वारा किसी को कष्ट पीड़ा न देना ही शारीरिक अहिंसा कहलाता हैं।

2—वाचिक अहिंसा— अपनी वाणी द्वारा किसी को भी आघात न पहुँचाना सबसे मधुर वचनों ही संवाद करना वाचिक अहिंसा कहलाती हों। वाचिक हिंसा में व्यक्ति दूसरों के प्रति निष्ठुर वचन असत्य भाषण से उन्हें पीड़ा पहुंचाताहैं इन सभी का अभाव ही वाचिक अहिंसा कहलाता हैं।

3—मानसिक अहिंसा — साधक के मन में ही किसी भर प्राणी मात्र के प्रति द्वेष,वैरभाव व पीड़ा देने तक का भाव ही उत्पन्न ना होना मानसिक अहिंसा कहलाती हैं।

यदि हम अपने जीवन में अहिंसा का पालन करते हैं तो उसका फल बतलाया गया हैं कि

“अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥(पातंजल योग सूत्र 2/35)”

अर्थात् यदि हम अपने जीवन में अहिंसा का पालन करते हैं तो हमारे भीतर प्राणी मात्र के प्रति वैरी की भावना दूर हो जाती हैं।

“सत्य का स्वरूप सत्यं यथार्थं वाङ्मनसे” ॥(व्यास भाष्य 2/30)

अर्थात् जो पदार्थ जैसा हो उसके संबंधमें वैसे ही वाणी और वैसे ही मन का होना सत्य कहलाता हैं अर्थात् इंद्रिय और मन से जैसा देखा,सुना या अनुभव किया गया हैं उसे वैसे ही कहना सत्य कहलाता हैं।

“सत्यंब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यमप्रियम्।

प्रियं च नानृतं ब्रूयात्, एष धर्म सनातनः ॥(मनु 4/138)

वक्ता को प्राणी मात्र के लिए हितकर वाणी बोलनी चाहिए अप्रिय सत्य बोलने का निषेध किया गया हैं यदि मिथ्या भाषण से किसी के प्राणों की रक्षा होती हैं तो इस मिथ्या भाषण से पाप नहीं लगता यदि हम सदैव सत्य का पालन करते हैं सदैव सत्य बोलते हैं उसके द्वारा हमारे वचनों में कार्य की सिद्धि होती हैं।

“सत्यप्रतिष्ठायां क्रिया फल आश्रयत्वम्”(पातंजल योग सूत्र 2/36)

3.अस्तेय –स्तेय के अभाव को अस्तेय कहते स्तेय का अर्थ हैं—चोरी करना ।

“स्तेयम शास्त्रपूर्वकं द्रव्याणां परतः स्वीकरणम्” ॥ (व्यास भाष्य 2/30)

शास्त्रोक्त विधि के बिना किसी अन्य के द्रव्यों का स्वीकार करना स्तेय कहलाता हैं। छल से, घोखे से, झूठ बोलकर, बेईमानी से किसी भी प्रकार से पर द्रव्य को ग्रहण करना स्तेय कहलाता हैं। इसका प्रतिषेध ही अस्तेय हैं।

“अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्व रत्नोपस्थानम्” ॥ (पातंजल योग सूत्र 2/37)

अस्तेय की प्रतिष्ठा होने पर सभी रत्नों की प्राप्ति होती हैं।

ब्रह्मचर्य— ब्रह्मचर्य शब्द दो शब्दों से मिलकर बना हैं ब्रह्मचर्य

परमात्मा में विचरना, सदैव ब्रह्म का चिंतन करना।

“ब्रह्मचर्य गुप्तइंद्रियस्य उपस्थस्य संसमः” ॥ (व्यास भाष्य 2/30)

मन, वाणी तथा शरीर से मैथुन का परित्याग कर वीर्य की रक्षा करना ही ब्रह्मचर्य हैं। “ब्रह्मचर्य “सदा रक्षेदष्टधा मैथुनं पृथक् स्मरणं कीर्तनं केलिः हप्रेक्षणं गुह्यभाषणं।

“संकल्पो अध्यवसायश्च क्रिया निष्पत्तिरेव च एतन्मैथुनष्टांगं प्रवदन्ति मनीषिणः” (दक्ष स्मृति 7/31/-32)

ब्रह्मचर्य की सदा रक्षा करें आठ प्रकार के मैथुनों से पृथक् रहें।

1. स्त्री का स्मरण।
2. उसकी चर्चा करना।
3. उसके साथ क्रीड़ा करना।
4. उसे देखते रहना।
5. उसके साथ गुप्त भाषण करना।
6. मन में स्त्रियों के विषय में विचार करना।
7. उसके साथ संभोग का विचार करना।

संभोग के हेतु प्रयास करना।

ये आठ प्रकार के मैथुन कहे गए हैं इन सब का परित्याग करना ही ब्रह्मचर्य हैं।

यदि हम अपने जीवन में ब्रह्मचर्य का पालन करते हैं उसका फल हैं सामर्थ्य की प्राप्ति होना—

ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः” ॥ (पातंजल योग सूत्र 2/38)

अपरिग्रह न परिग्रहः इति अपरिग्रहः।

परिग्रह अर्थात् संग्रह करना इकट्ठा करना आवश्यकता से अधिक संग्रह न करना ही अपरिग्रह कहलाता हैं।

विषयाणां अर्जन रक्षण क्षयसङ्ग हिंसा दोष दर्शनात्

अस्वीकरणम् अपरिग्रहः” ॥ (व्यास भाष्य 2/30)

विषयों(भोग्य पदार्थों) को अर्जन, रक्षण, संग और हिंसादि दोषों को देखने से उनको स्वीकार न करना अपरिग्रह हैं।

अपरिग्रह के पालन से पूर्व जन्मों का बोध हो जाता है—

“अपरिग्रह स्थैर्ये जन्म कथन्ता संबोधः” ।। पातंजल योगदर्शन(2/39)

निष्कर्ष—

यम प्राचीन काल में लोगों के जीवन में था व्यक्ति योगमय जीवन यापन करते थे। इसके अभ्यास से मानसिक एवं बौद्धिक विकारों से निवृत्ति होती है। तथा अनेक सूक्ष्म केन्द्रों का जागरण भी होता है जैसे की पतंजलि कहते हैं कि योगाडानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेक ख्याते: (2/28)

अर्थात् योग के अंगों का अनुष्ठान करने पर अशुद्धि का क्षय होता है। तथा ज्ञान का प्रकाश विवकेख्याति पर्यन्त होता है। परन्तु वर्तमान समय में व्यक्ति योग विषय के केवल पढ़ रहे हैं उसका उपयोग अपने जीवन व दिनचर्या में प्रयोग नहीं करते इसलिए व्यक्ति नाना प्रकार के दुखों को भोग रहा है। जब ये यम हमारे आचरण व जीवन शैली में आते हैं उसके उपरांत ही योग के अन्य अंगों का प्रतिफल भी प्राप्त होता है। अन्यथा बिना यम के अनुष्ठान के किसी भी साधना का लाभ प्राप्त करना सहज नहीं है।

संदर्भ ग्रंथ सूची —

- 1—पातंजल योग दर्शन(2/29) —गीता प्रेस गौरखपुर
- 2—त्रिशिखि ब्राह्मण उपनिषद —(28)पं• श्रीराम शर्मा आचार्य (उपनिषद साधना खण्ड)
- 3—सिद्ध सिद्धान्त पद्धति 2/32—परमहंसस्वामी अनन्त भारती (चौखम्बा ओरियन्टलिया)
- 4—शांडिल्य उपनिषद (अध्याय 1)—स्वामी महेशानंद गिरी जी (श्री दक्षिणामूर्ति मठ प्रकाशन)
- 5—वशिष्ट संहिता (1/38)—
- 6—पातंजल योग दर्शन(2/30) —गीता प्रेस गौरखपुर
- 7—पातंजल योग दर्शन(2/31) —गीता प्रेस गौरखपुर
- 8—व्यास भाष्य 2/30—सतीश आर्य (वेद योग चैरिटेबल ट्रस्ट)
- 9—पातंजल योग दर्शन(2/35) —गीता प्रेस गौरखपुर
- 10—मनुस्मृति(4/138)—डॉ• भेषराज शर्मा (हंस प्रकाशन जयपुर)
- 11— व्यास भाष्य(2/30)—सतीश आर्य (वेद योग चैरिटेबल ट्रस्ट)
- 12— पातंजल योग दर्शन(2/37) —गीता प्रेस गौरखपुर
- 13—व्यास भाष्य(2/30)—सतीश आर्य (वेद योग चैरिटेबल ट्रस्ट)
- 14—दक्ष स्मृति (7/31-32)—डॉ• ईश्वर लाल प्रजापति(राही प्रकाशन)
- 15—पातंजल योग दर्शन(2/38) —गीता प्रेस गौरखपुर
- 16— व्यास भाष्य(2/30)—सतीश आर्य (वेद योग चैरिटेबल ट्रस्ट)
- 17— पातंजल योग दर्शन(2/39) —गीता प्रेस गौरखपुर
- 18—योग दर्शन (2/28) नन्द लाल दशोला