

## योग साधना में यम का महत्त्व

प्रदीप

एम.ए. योगा (शारीरिक शिक्षा), सी.आर.एस.यू., जीन्द, हरियाणा, भारत।

### सारांश

मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। संसार में रहते हुए मनुष्य सभी सुख एवं शान्ति को भोगना चाहता है तथा विश्व में जो कुछ भी व्यक्ति कर रहा है, उसका एक ही लक्ष्य है कि उसे सुख मिलेगा। एक व्यक्ति नहीं बल्कि संपूर्ण विश्व चाहता है कि राष्ट्र में शान्ति स्थापित हो। सभी लोग अपने-अपने विवेक के अनुसार इसके लिए कुछ चिन्तन करते हैं, परन्तु एक सर्वसम्मत मार्ग नहीं निकल पाता। अशान्ति दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। इसका अर्थ है दुनिया के लोग जिन उपायों पर विचार कर रहे हैं, उनमें सार्थकता तो है, परन्तु परिपूर्णता, समग्रता एवं व्यापकता नहीं, परन्तु ऐसा क्यों नहीं हो सकता कि दुनिया का हर इंसान उस रास्ते पर चल सके। क्या ऐसे कुछ नियम बन सकते हैं, जिस पर दुनिया का प्रत्येक इंसान चल सके और प्रत्येक व्यक्ति उस नियम को अपना सके, जिसकी अपनाकर जीवन में पूर्ण सुख, शान्ति एवं आनन्द प्राप्त कर सकते हैं।

मनुष्य जीवन में एक ऐसा पथ है जिसको अपनाकर मनुष्य संपूर्ण जीवन को सुखपूर्वक जीवन जी सकता है। वह मार्ग है महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित अष्टांग योग के दो सोपान यम और नियम। इनको अपनाकर हम जीवन में आई सस्याओं से छुटकारा पा सकते हैं।

**मूल शब्द :** मनुष्य, महर्षि पतंजलि, अष्टांग योग।

### प्रस्तावना

महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंग बताए हैं, जिनमें से यम योग का पहला अंग है। यम शब्द 'यमु उपरमे' धातु से निष्पन्न होता है जिसका अर्थ है – इन्द्रियों एवं मन को हिंसादि अशुभ भावों से हटाकर आत्मकेन्द्रित किया जाए। वहीं यम है। महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित अष्टांग योग संपूर्ण जीवन जीने की पद्धति है। यौगिक जीवन को जीने के लिए सबसे पहले यम – नियम का पालन आवश्यक है। यम-नियम के द्वारा ही हम बच्चों को योगिक जीवन जीने की कला सीखा सकते हैं। जब हम बच्चों को प्रारम्भिक स्तर से ही यम-नियम की शिक्षा दें तो बच्चे आराम से एक यौगिक जीवन जी सकते हैं तथा उनके जीवन में सुख शान्ति होगी। तभी हमारा राष्ट्र योग के रास्ते पर चलेगा और सम्पूर्ण मनुष्य जीवन सफल तथा सुखमय बन जायेगा। यम-नियम के द्वारा ही वैयक्तिक एवं सामाजिक समरसता, शारीरिक स्वास्थ्य, बौद्धिक जागरण मानसिक शान्ति एवं आत्मिक आनन्द की अनुभूति हो सकती है। यम-नियम एक व्यवहारिक उपाय है जो क्षेत्र की अशुद्धियों को दूर करता है और योग के लक्ष्य को प्राप्त करने का मार्ग दिखाता है। यम-नियम का वर्णन इस प्रकार है :-

### यम:

यम शब्द 'यमु उपरमे' धातु से निष्पन्न होता है, जिसका अर्थ है जिनके अनुष्ठान से इन्द्रियों एवं मन को हिंसादि अशुभ भावों से हटाकर आत्मकेन्द्रित किया जाये, वहीं यम है।<sup>1</sup> यदि यम व नियम का व्यवहार कर लिया जाए तो योग साधना खण्डित नहीं होती है।<sup>2</sup> महर्षि पतंजलि ने यमों का वर्णन व्यक्ति, समाज, राष्ट्र व विश्व को स्वस्थ तथा मजबूत बनाने के लिए किया है जो इस प्रकार है – महर्षि पतंजलि के अनुसार पांच यम है – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह।<sup>3</sup>

### 1. अहिंसा

अहिंसा का अर्थ है किसी भी प्राणी को मन, कर्म तथा वचन से किसी प्रकार का कोई कष्ट न देना। मन में किसी के प्रति द्वेष न

रखना, किसी का अहित न सोचना, किसी को कटुवाणी आदि के द्वारा भी कष्ट न देना, किसी भी स्थान पर 'किसी भी दिन' किसी भी प्राणी की हिंसा न करना। तन, मन, वचन से किसी को दुखी न करना, न करने की सोचना, इसे ही अहिंसा कहते हैं।<sup>4</sup> महर्षि व्यास भी कहते हैं :- सब प्रकार से सब कालों में समस्त भूतों को पीड़ा न देना अहिंसा है।<sup>5</sup>

महर्षि पतंजलि ने अहिंसा पालन करने का फल बताते हुए कहा है। अहिंसा का आचरण परिपक्व हो जाने पर उस मानव का सब प्राणियों के प्रति वैरभाव छूट जाता है और उसके उपदेश को समझने वाले और उसका आचरण करने वाले का भी अपने आचरण के अनुसार अन्य प्राणियों के प्रति वैरभाव छूट जाता है।<sup>6</sup> अहिंसा का फल के बारे में सामवेदीय ऋचा में कहा गया है कि 'अहिंसनीय' योगयज्ञ के द्वारा भक्ति रस का पान करता हुआ साधक, विश्व-बन्धुत्व की भावना को प्राप्त कर लेता है। उसे संसार में किसी से भय नहीं रहता, साधक वेद को शब्दों में प्रार्थना करता है कि हमें आन्तरिक से, द्युलोक से, पृथिवी लोक से, आगे-पीछे से, ऊपर-नीचे से अभय प्राप्त हों।

अहिंसा सिद्ध साधक के लिए लोक-परलोक दोनों ही कल्याणकारी होते हैं।<sup>7</sup>

### 2. सत्य

सत्य का अर्थ है – झूठ न बोलना, जो सत्य है उसी को बोलना। कुछ भी सुना जैसा देखा उसकी मन में धारण करना, वाणी से बोलना और वैसा ही आचरण करना, सत्य कहलाता है। 'असतो मा सद्गमय' असत्य को हटाकर सत्य की ओर अग्रसर होने की कामना मनुष्य को हमेशा करनी चाहिए।

स्वामी चरणदास कहते हैं – सत्य को घुमा-फिरा कर न बोले, जो भी वचन अपने मुख से निकालें उसे सोच विचार करके कहीं मैं झूठ तो नहीं बोल रहा हूँ तब बाहर निकले।<sup>8</sup>

सत्य को धर्म की संज्ञा दी गई है। सत्य से बढ़कर कोई धर्म नहीं है और झूठ से बढ़कर कोई पाप नहीं है, सत्य ही शिव है और शिव ही सुन्दर है – 'सत्यं शिवं सुन्दरम्' वेद का ऋषि कहता है

— 'हे पुरुष श्रेष्ठ परमेश्वर! तेरी महिमा को जानकर मैं सदैव सत्य बोलूँगा, असत्य नहीं।'

महर्षि पतंजलि ने सत्य के बारे में कहा है कि :- मन, वाणी और शरीर से सत्य आचरण के परिपक्व हो जाने पर सत्यनिष्ठ व्यक्ति के मुख से निकले हुए सभी वचन फलीभूत होते हैं।<sup>10</sup>

ऐसी वाणी बोलनी चाहिए जिससे किसी प्राणी को दुख न पहुँचे, वाणी सर्वभूतहिताय होनी चाहिए। दूसरों को हानि करने वाली वाणी पापमयी होने से दुःखजनक होती है। अतः परीक्षा करके सब प्राणियों का हित करने वाली वाणी का ही प्रयोग करना चाहिए। दूसरों के प्रति ऐसी वाणी कभी नहीं बोलनी चाहिए, जिसमें छल-कपट हो, भ्रान्ति पैदा होती हो अथवा जिसका कोई प्रयोजन न हो।

### 3. अस्तेय

अस्तेय का अर्थ है — चोरी न करना। दूसरों की वस्तु पर बिना पूछे अधिकार करना अथवा शास्त्रविरुद्ध ढंग से वस्तुओं का ग्रहण करना चोरी कहलाता है। दूसरों की वस्तु की प्राप्त करने की मन में लालसा भी चोरी है।

शांडिल्योपनिषद् में कहा है — शरीर, मन और वाणी द्वारा दूसरों के द्रव्य की इच्छा न करना अस्तेय कहलाता है।<sup>11</sup> याज्ञवल्क्य संहिता में कहा है कि मन, वचन और कर्म से दूसरे के द्रव्य की इच्छा न करना अस्तेय है। तत्त्वदर्शी ऋषियों ने ऐसा ही कहा है।<sup>12</sup> महर्षि पतंजलि कहते हैं कि :- मन, वाणी और शरीर से चोरी का परित्याग करके उत्तम कार्यों में तम, मन, धन से सहायता करना, अस्तेय है। केवल चोरी को छोड़ देना ही अस्तेय नहीं है।<sup>13</sup> महर्षि व्यास कहते हैं — शास्त्र की आज्ञा के विरुद्ध किसी अन्य के पदार्थ को ग्रहण करना तो स्तेय रूप है। अर्थात् चोरी है। उसकी पूर्ण रूप से त्याग देना, मन में इच्छा भी न रखना अस्तेय है।<sup>14</sup>

महर्षि पतंजलि अस्तेय की सिद्धि का फल बताते हुए कहते हैं कि अस्तेय में पूर्ण प्रतिष्ठा हो जाने पर संसार के सभी ऐश्वर्य उसे स्वयं ही उपलब्ध हो जाते हैं।<sup>15</sup> इसलिए हमें अपने जीवन में अस्तेय का पालन करना चाहिए। अस्तेय के पालन से ही जीवन सफल हो जायेगा।

### 4. ब्रह्मचर्य

कामवासना की उत्तेजित करने वाले खान-पान-दृश्य-क्षव्य एवं शृंगारादि का परित्याग कर सतत वीर्य रक्षा करते हुए ऊर्ध्वरेता होना ब्रह्मचर्य कहलाता है। अष्टाविध मैथुन-वासना की दृष्टि से किसी का दर्शन, स्पर्शन, एकान्त-सेवन, भाषण, विषय-कथा, परस्पर क्रीड़ा विषय का ध्यान तथा संग-मगद्ध ये आठ प्रकार के मैथुन हैं। ब्रह्मचारी को इनसे बचते हुए सदा जितेन्द्रिय होकर अपनी समस्त इन्द्रियों आँख, कान, नाक, त्वचा एवं रसना को सदा शुभ की ओर प्रेरित करना चाहिए तथा मन में सदा सुविचार, शिव-संकल्प रखना चाहिए। साधक को सदा ही अपने मन में इस विचार को दृढ़ रखना चाहिए कि मेरी स्वाभाविक अवस्था विकार-रहित है। विकार आपके स्वधर्म नहीं, ये परधर्म हैं और गीता में भगवान् श्रीकृष्ण कहते हैं — "स्वधर्म निधनश्रेयः परधर्मो भयावहः।" काम, क्रोध, लोभ, मोह एवं अहंकार आदि विकारों की भट्ठी में अब अपने आपको और अधिक नहीं जलाओ।

ब्रह्मचर्य का अर्थ है — 'ब्रह्म जैसी चर्या'। ब्रह्म के समीप रहना, परमात्मा की भांति जीवन, ईश्वरीय जीवन। पूर्ण जितेन्द्रिय को ही हम वास्तविक ब्रह्मचारी कह सकते हैं भाष्यकार व्यास ब्रह्मचर्य का लक्षण बताते हुए कहते हैं — गुप्तेन्द्रिय का संयम करना ही ब्रह्मचर्य है। शुक्र रक्षण करना इसका प्रमुख कर्म है।<sup>16</sup> वेदों को पढ़ना, ईश्वरोपासना करना और वीर्य की रक्षा करना ब्रह्मचर्य है।<sup>17</sup> ब्रह्मचर्य

के पालन से शारीरिक व मानसिक बल बढ़ता है। महर्षि पतंजलि ब्रह्मचर्य का फल बताते हुए कहते हैं — ब्रह्मचर्य भाव के चित्त में पूरी तरह से प्रतिष्ठित हो जाने पर, साधक को चुम्बकीय आकर्षण से युक्त तेजस्विता की प्राप्ति होती है।<sup>18</sup> महर्षि व्यास कहते हैं जिसकी प्राप्ति से योगी अपने अप्रतिघात गुणी को बढ़ाता है। स्वयं सिद्धि को प्राप्त हुआ शिष्यों में ज्ञान के आधान में समर्थ होता है।<sup>19</sup> अतः हमें अपने जीवन में ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए। ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए एक योगी सम्पूर्ण जीवन सुगमता से जीवनयापन कर सकता है।

ब्रह्मचर्य के तप से देवता मृत्यु को जीत लेते हैं।<sup>19</sup> एक सफल आचार्य ब्रह्मचारी ही हो सकता है। वही प्रजापालक राजा बनकर सबको नियंत्रण में रखता हुआ सर्वाधिष्ठाता होकर राज्य कर सकता है। ब्रह्मचर्य के तप से ही राजा अपने राष्ट्र की रक्षा करने में समर्थ होता है।<sup>20</sup>

### 5. अपरिग्रह

परिग्रह का अर्थ है चारों ओर से संग्रह करने का प्रयत्न करना। आवश्यकता से अधिक साधनों का संग्रह करना, इसके विपरीत जीवन जीने के लिए कम से कम साधनों को प्राप्त कर संतुष्ट रहना तथा परमात्मा की आराधना व साधना को लक्ष्य बनाना ही अपरिग्रह है। आचार्य रजनीश ने कहा — बिना किसी धन-दौलत तथा उपभोग वस्तुओं के संसार का मालिक होना।

महर्षि पतंजलि कहते हैं कि जाति, देश, काल तथा समय से अनवच्छिन्न — अप्रतिबद्ध, अर्थात् इनकी सीमाओं के बन्धन से ऊपर उष्कट इन अहिंसादि का चित्त की सभी अवस्थाओं में पालन किया जाता है तो ये अहिंसादि महाव्रत कहलाता है।<sup>21</sup>

महर्षि पतंजलि इसका फल बताते हुए कहते हैं — अपरिग्रह की स्थिरता होने पर भूत, भविष्यत तथा वर्तमान जन्म का ज्ञान होता है।<sup>22</sup> जिसके पास विद्या वह विद्या का दान करे और कहे कि हे सोम स्वरूप अखण्डनीय परमेश्वर। हम उत्तम पराक्रम से युक्त विद्या-धन के देने वाले होवे।<sup>22</sup>

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि यम के पाँचों अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह को जीवन में अपनाने से साधक सामान्य जीवन से उच्च जीवन की जी सकता है तथा साधन भक्ति द्वारा ईश्वरीय मार्ग तक पहुँच सकता है। सभी प्रकार के बन्धनों से ऊपर उठकर मन, वचन तथा कर्म से इन यमों का प्रत्येक साधक को पालन करना चाहिए।

### निष्कर्ष

अतः हम कह सकते हैं कि यम-नियम के अभ्यास से यौगिक जीवन को सफल एक मुखपूर्वक बनाया जा सकता है। यम नियम के अनुष्ठान से न केवल समाज की समस्या का हल होगा बल्कि व्यक्ति के जीवन की शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक दुखों का भी हल होगा।

संसार को सुखपूर्वक जीवन-जीने का माध्यम हम योग को बना सकते हैं अगर प्रत्येक प्राणी योग करेगा तो सभी को शांति मिलेगी और शरीर में आरोग्यता आयेगी। जब संसार को व्यक्ति स्वस्थ एवं दुखों से दूर होंगे तो संसार में सुख शान्ति अपने आप ही आ जायेगी, महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग में शान्तिपूर्वक जीवन जीने के सभी सूत्र हैं। योग का अर्थ होता है जोड़ना। योग धर्म, अर्थ, काम तथा मोक्ष चारों परम्पराओं को अपनाने की प्रेरणा देता है। वर्तमान की सभी समस्याओं का समाधान योग में विद्यमान है। कहा भी गया है कि करेंगे योग तो रहोंगे निरोग। और प्रथम सूरत तो निरोगी काया का ही होता है। तभी तो महर्षि पतंजलि ने कहा है कि "प्रथम सुख निरोगी काया।"

सन्दर्भ

1. यम्यन्ते उपरम्यन्ते निवर्त्यन्ते हिंसादिभ्य इन्द्रियाणि यैस्ते यमाः ।  
(यो.सा. पृष्ठ नं. 9)
2. प्रथम कहो यम के दश अंगा। समझै योग न होवे। भगा  
(भक्तिसागर, अष्टांगयोग, 27)
3. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः (योग दर्शन 2/30)
4. प्रथम अहिंसा सुन लीजौ मनकरि काहू दोष न कीजै  
तन-मन वचन न कर्म लगावै। यही अहिंसा धर्म कहावै  
(भक्तिसागर/27)
5. तत्राहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनभिद्रोहः (यो.द.व्या.भा.  
2/30)
6. अहिंसा प्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः (यो. द. 2/35)
7. अभयं न करत्यन्तरिक्षमभयम् (अथर्ववेद 19/15/5)
8. दूजे सत्य सत्य ही बौलै, हिरदै तौलि वचन मुख खोलै।(भक्ति  
सागर/28)
9. इदं विद्वानांजन सत्यं वक्ष्यामि नानृतम्। (अथर्ववेद-4/9/7)
10. सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाक्षयत्वम् (यो. द. 2/36)
11. अस्तेत्यं नाम मनोवाक् कायकर्मभि परद्वयेमषु निस्पृहता  
(शांडिल्योपनिषद 1/1)
12. मनसा वाचा कर्मणा परद्रव्येषु निस्प्राह ।  
अस्तेवयनिति सम्प्रोयत्कं ऋषिभिज्ञ तत्त्व दर्शिभिः॥ (याज्ञवल्क्यक  
संहिता)
13. योगदर्शनम् – स्वामी सत्यपति परिव्राजक, (पृष्ठ 175)
14. सोयशास्त्रपूर्वकं दृष्याणा परतः परिव्राजक, (पृष्ठ – 175)  
पुनस्पृह्यरूपमस्तेयमिति (यो. द. व्या. भा. 2/30)
15. अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् (यो. द. 2/37)
16. ब्रह्मचर्यं गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य रत्नानि (यो. द. व्या. भ. 2/38)
17. योगदर्शन – स्वामी सत्यपति परिव्राजक (पृष्ठ 175)
18. ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः (यो. द. 2/38)
19. यस्य लाभादप्रतिधान्गुणानुत्कर्षयति, सिद्ध्य विनेयेषु ज्ञानमाधातु  
समर्थो भवतीति (यो. द. व्या. भा.) 2/38)
20. ब्रह्मचर्येण तथसा देवा मृत्युमपाध्नत ॥ (अथर्ववेद 11/5/11)
21. आचार्यो ब्रह्मचारी ब्रह्मचारी प्रजापति ।  
ब्रह्मचर्येण तपसा राजा राष्ट्र वि रक्षति (अथर्ववेद  
11/3/5/16-17)
22. जाति देशकाल समयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्। (यो.द.  
2/39)
23. अपरिग्रहस्थैर्यै जन्मकथन्तासम्बोधः (यो. द. 2/39)
24. शतहस्त समाहर सहस्त्र हस्त संकिर। (अथ. 3/24/5)