



अष्टांगयोग में यम का स्वरूप

जय प्रकाश नारायण यादव

असि० प्रोफेसर- शारीरिक शिक्षा विभाग, समता पी०जी० कालेज, सादात, गाजीपुर (७०१०), भारत

अष्टांगयोग महर्षि पतंजलि द्वारा रचित योग सूत्र का ही दूसरा नाम है। अष्टांगयोग योग के विविध विधाओं में सबसे अधिक प्रचलित एवं उपयोगी होने के कारण इसे सभी योग मार्गों में श्रेष्ठ माना गया है। अष्टांगयोग वह पथ है जिस पर चलकर व्यक्ति एक सुखमय, शान्तिपूर्ण जीवन व्यतीत करते हुए तथा निष्कलंक जीवनयापन करते हुए जीवन के अन्तिम लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त करता है। यह पन्थ या सम्प्रदाय नहीं है जिस पर जाति, धर्म का बन्धन है। यह एक पूर्ण जीवन पद्धति है जिसका अनुसरण करते हुए मानव अपने जीवन को सफल बनाता है। यह एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा वैयक्तिक एवं सामाजिक समरसता, शारीरिक स्वास्थ्य, बौद्धिक जागरण, मानसिक शांति एवं आध्यात्मिक शान्ति की अनुभूति हो सकती है। वर्तमान समय में अष्टांगयोग एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा हम अपनी विविध शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक समस्याओं से निजात पा सकते हैं। महर्षि पतंजलि ने एक ऐसा सरल मार्ग अष्टांग योग के माध्यम से प्रशस्त किया है जिसको अपनाकर हम अपने जीवन को आनन्दपूर्वक व्यतीत करते हुए आगे बढ़ते हैं।

वास्तव में अष्टांग योग महर्षि पतंजलि द्वारा वर्णित आठ अंगों वाली एक क्रिया पद्धति है जिसमें इन आठ अंगों का व्यक्ति या साधक द्वारा नियमित अभ्यास किया जाता है। योग सूत्र में अष्टांग योग के सन्दर्भ में कहा गया है-

“यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टाङ्गानि ॥”

अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधि योग के आठ अंग हैं। इन आठ अंगों के पालन किये बिना कोई भी व्यक्ति योगी नहीं हो सकता। अष्टांगयोग का अनुसरण केवल योगियों के लिये ही नहीं है अपितु कोई भी व्यक्ति इन अंगों का अभ्यास कर अपने जीवन को सुखमय बना सकता है। अष्टांगयोग एक ऐसा मार्ग है जो धर्म, आध्यात्मिक, विज्ञान एवं मानवता आदि सभी कसौटियों पर खरा उतरता है। अष्टांग योग एक ऐसा तंत्र है जिसमें सामान्य सामाजिक व्यवहारों से लेकर धारणा, ध्यान एवं समाधि की उत्तम अवस्थाओं का एक अनुपम समावेश है।

अष्टांगयोग की उपयोगिता के सन्दर्भ में योग सूत्र में कहा गया है-

“योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्याते ॥”

अर्थात्- आठ अंगों के अनुष्ठान करने से चित्त के मल का अभाव होकर वह निर्मल हो जाता है तथा योगी के ज्ञान का प्रकाश जाग्रित होने लगता है।

यम- अष्टांग योग का प्रथम अंग यम है। यम के सिद्धान्तों को अपने जीवन में अनुसरण किये बिना योग की अवस्था को नहीं प्राप्त किया जा सकता। यह योग रूपी मंजिल तक पहुँचने की प्रथम सीढ़ी है। यम शब्द 'यमु उपरमे' धातु से निष्पन्न हुआ है जिसका अर्थ है-

यम्यन्ते उपरम्यन्ते निवर्त्यन्ते हिंसादिभ्य इन्द्रियाणित यैस्ते यमाः।

अर्थात् जिसके अनुष्ठान से इन्द्रियों एवं मन को हिंसा आदि अशुभ भावों से हटाकर आत्मकेन्द्रित किया जाय वही यम है। योग सूत्र में यम के सन्दर्भ में कहा गया है-

“अहिंसासत्यात्येब्रह्मचर्या परिग्रहाः यमाः ॥”

अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तथा अपरिग्रह ये पांच यम हैं। व्यक्ति या साधक इन पाँचों यमों को अपने जीवन में आत्मसाद किये बिना योग के पथ पर आगे नहीं बढ़ सकता। प्रस्तुत अध्ययन में यम के इन पाँचों सिद्धान्तों पर क्रमशः विवेचन किया जायेगा।

1. अहिंसा- मन से, वचन से तथा कर्म से किसी भी प्राणी को कष्ट न देना ही अहिंसा है। हमारे मन में किसी भी व्यक्ति के प्रति बुराई का भाव नहीं आना चाहिये। हमारी वाणी ऐसी हो जिसको सुनकर किसी को कष्ट न हो तथा हमारा कोई भी क्रिया-कलाप ऐसा न हो जो दूसरे को कष्ट पहुँचाता हो। अतः मन, वाणी तथा शरीर से किसी प्राणीको कभी किसी प्रकार का किञ्चिन्मात्र भी दुःख न देना ही अहिंसा है।

अहिंसा के सन्दर्भ में महर्षि व्यास देव कहते हैं-

“तत्रहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामनभिद्रोहः ॥”

अर्थात् हिंसा हमेशा सभी कालों में सभी लोगों के द्वारा वर्जित की गयी है। किसी भी परिस्थिति में हिंसा करने की अनुमति अनुरूपी लेखक



नहीं दी जा सकती। योग सूत्र में कहा गया है—

“जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्।।”

अतः अहिंसादिका अनुष्ठान जब सार्वभौम रूप से किया जाता है अर्थात् अहिंसा आदि का पालन सबके साथ, सब जगहों पर सभी समयों पर समान भाव से किया जाता है तब यह व्यवहार महाव्रत बन जाता है।

कमी—कमी यम नियमों के अनुष्ठान में विघ्न या बाधा उपस्थित होने पर योग—सूत्र में विघ्नों को हटाने की बात कही गयी है—

“वितर्कबाधने प्रतिपक्षभावनम्।।”

जब कमी भी संगदोष या बदला भाव से या अन्य किसी कारण से मन में अहिंसादिके विरोधी भाव आने लगे तो उस समय उन विरोधी विचारों का नाश करने के लिये उन विचारों में दोष दर्शन रूप प्रतिपक्ष की भावना करनी चाहिये। आगे इस सन्दर्भ में योग सूत्र में कहा गया है—

**“वितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता लोभक्रोधमोहपूर्वका मृद मध्याधिमात्रा
दुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्ष भावनम्।।”**

खुद से किये हुए, किसी दूसरे के माध्यम से करवाये हुए तथा दूसरों को करते देखकर प्रेरित किये हुए हिंसा, झूठ, चोरी तथा बुरे विचार आदि अवगुण जो यम—नियमों के विरोधी हैं उन्हें ही वितर्क माना गया है। ये दोष कमी लोभ से तो कमी क्रोध तथा कमी मोह के कारण कमी छोटे, मध्य तथा कमी भयंकर रूप से व्यक्ति या साधक के सामने उपस्थित होकर उसे सताते हैं। ऐसी स्थिति में साधक को सावधान होकर विचार पूर्वक विरोधी भावों से बचते हुए यम नियमों का पालन करना चाहिये। यही प्रतिपक्ष की भावना है। योग सूत्र में आगे कहा गया है—

“अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।।”

जब साधक के मन में अहिंसा भाव दृढ़ हो जाता है तब उसके आस—पास के अन्य जीव भी वैराग रहित हो जाते हैं। अतः एक साधक के मन में अहिंसा का भाव दृढ़ता से स्थापित होना चाहिये तभी वह अपनी योग साधना में आगे बढ़ सकेगा।

2. सत्य— मन तथा इन्द्रियों से प्रत्यक्ष सुनकर, देखकर तथा अनुभव करके जैसा महसूस किया हो ठीक वैसा ही भाव प्रकट करने के लिये उपयोग किये गये वचन सत्य है। योग—सूत्र के अनुसार—

“सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्।।”

यहाँ पर सत्य के सम्बन्ध में कहा गया है कि जब योगी सत्य का पालन करने में पूर्णतया पारंगत हो जाता है, उस समय वह योग कर्तव्यपालनरूप क्रियाओं के फल का आश्रय बन जाता है। ऐसी स्थिति में योगी के अन्दर ऐसी शक्ति जाग्रित हो जाती है जिसके द्वारा व्यक्ति के कर्म किये बिना ही उसे फल प्राप्त हो जाता है। ऐसी स्थिति में योगी द्वारा दिये गये वरदान, श्राप एवं आशीर्वाद सत्य हो जाते हैं।

सत्य के सन्दर्भ में व्यासमाध्व योग दर्शन में महर्षि व्यास जी कहते हैं—

“सत्यां यथार्थं वांगमनसी। यथादृष्टं यथानुमितं यथाश्रुतं तथा वांग मनश्चेति। परत्र स्वबोधसऽटान्तये वायुक्तासा यदि न व्याधित भ्रान्ता वा प्रतिपत्तिवन्ध्या वा भवेदिति। एसा सर्वभूतोपकारार्थं प्रवृत्ता न भूतोपघाताय।।”

3. अस्तेय— अस्तेय यम का तीसरा अनुष्ठान है। अस्तेय का अर्थ है चोरी न करना। किसी दूसरे की वस्तु पर अपना अधिकार जताना स्तेय कहलाता है। किसी दूसरे की वस्तु को देखकर मन में लालच का भाव आना तथा उसे प्राप्त करने की इच्छा मात्र भी स्तेय की श्रेणी अर्थात् चोरी माना जाता है। एक योगी को चाहिये कि वह किसी दूसरे की वस्तु की न तो चोरी करे और न किसी को चोरी के लिये प्रेरित करे। व्यक्ति को ईश्वर द्वारा प्रदत्त वस्तुओं से सन्तुष्ट रहकर आनन्दित रहना चाहिये।

अस्तेय के सम्बन्ध में योग सूत्र में कहा गया है—

“अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्।।”

अर्थात् जब साधक के मन में चोरी का अभाव पूर्णरूप से प्रतिष्ठित हो जाता है, तब पृथ्वी पर व्याप्त सभी रत्नों की उसको जानकारी हो जाती है। यहाँ पर इन पक्तियों का एक भाव और भी है कि अस्तेय की भवना दृढ़ होने पर पृथ्वी पर पड़ा किसी अन्य का रत्न भी तुच्छ वस्तु जान पड़ती है।

4. ब्रह्मचर्य— ब्रह्मचर्य यम का चतुर्थ अंग है। एक योगी पुरुष को चाहिये कि वह अपने जीवन में ब्रह्मचर्य का अनुसरण करे। कामवासना को जाग्रित करने वाले खाद्य, पेय, दृष्य, श्रव्य तथा शृंगार का परित्याग कर सतत वीर्य रक्षा करते हुए विद्या अध्ययनरत रहना ब्रह्मचर्य है।



एक ब्रह्मचारी को चाहिये कि वह काम-वासनाओं से बचते हुए सदा जितेन्द्रिय होकर अपने समस्त इन्द्रियों को विद्या अध्ययन तथा समाज कल्याण के क्षेत्र में लगाना चाहिये। योग-सूत्र के माध्यम से महर्षि पतंजलि ब्रह्मचर्य के सन्दर्भ में कहते हैं-

“ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥”

अर्थात् जब साधक के अन्दर ब्रह्मचर्य की अवस्था पूर्ण रूप से स्थापित हो जाती है तब उसके मन बुद्धि, इन्द्रियों तथा सम्पूर्ण शरीर में अपूर्व शक्ति का जागरण होता है। इस शक्ति के बल पर वह सामान्य पुरुषों से अलग श्रेष्ठ हो जाता है।

5. अपरिग्रह- अपरिग्रह यम का अन्तिम अनुष्ठान है। अपरिग्रह का अर्थ है अत्यधिक संग्रह का प्रयत्न न करना। एक साधक को चाहिये कि वह अपने जीवन में सीमित संसाधनों का ही उपयोग करे तथा अपने जीवन का बहुमूल्य समय धन संग्रह से व्यर्थ न करे। वह अपने जीवन को ईश्वर प्राप्ति हेतु साधना में लगाकर सफल बनाये। अपरिग्रह के सन्दर्भ में योग-सूत्र में कहा गया है-

“अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासंबोधः ॥”

अर्थात् जब योगी में अपरिग्रह का भाव पूर्ण रूप से स्थापित हो जाता है तब उसे जन्म-जन्मान्तरों की सारी बातों का ज्ञान हो जाता है। साधक की यह अवस्था उसे संसार के प्रति वैराग्य की भावना को बल प्रदान करता है। वह आगे जन्म-मरण से छुटकारा पाने के लिये योग साधना हेतु प्रेरित होता है।

निष्कर्ष- उक्त तथ्यों से यह सिद्ध होता है कि अष्टांगयोग में यम का विशेष महत्व है। एक साधक द्वारा यम का अनुसरण करने से उसे ऐसी शक्तियां प्राप्त होती हैं जो उसे आगे की साधना में सक्षम बनाती हैं। यम के अनुसरण से साधक भौतिक जगत के बन्धनों से अपने को बंधने से बचाता है तथा सामान्य पुरुष से अपने को अलग स्थापित करता है। अष्टांगयोग में यम एक ऐसा साधन है जिससे जगत में व्याप्त विविध समस्याओं को समूल समाप्त किया जा सकता है तथा एक खुशहाल समाज की कल्पना की जा सकती है। यम हमें हिंसा, मिथ्या, व्यभिचार, चोरी तथा अत्यधिक संग्रह की बुरी प्रवृत्तियों से बचाता है तथा एक आदर्श जीवन की ओर बढ़ने के लिये प्रेरित करता है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. योग सूत्र- 2/29.
2. वही- 2/28.
3. वही- 2/30.
4. व्यास भाष्य योग दर्शन- 2/3.
5. योग सूत्र- 2/31.
6. वही- 2/33.
7. वही- 2/34.
8. वही- 2/35.
9. वही- 2/36.
10. व्यासभाष्य योग दर्शन।
11. योग-सूत्र- 2/37.
12. वही- 2/38.
13. वही- 2/39.
