



आत्मिक शुद्धि में यम-नियम का महत्व

श्री जयपाल सिंह राजपूत , 2संकेत कुमारी

1सहायक प्राध्यापक, योग विज्ञान, चौ० रणबीर सिंह विश्वविद्यालय (जीन्द)

2एम.ए. योग द्वितीय वर्ष, चौ० रणबीर सिंह विश्वविद्यालय (जीन्द)

शोध आलेख सार:-

जिस प्रकार सांसारिक कार्यों की सफलता उचित तथा नियमित दिनचर्या पर निर्भर है एवं प्रेत्यक योगभूमि का सेवन करने के लिए यम औरह नियम का आचरण करना अत्यावश्यक है। यद्यपि योगदर्शन और शास्त्रों से इनका विवरण किया भी है। यदि हम गहराई से देखे तो योग के आठ अंग कोई साधारण कार्य नहीं है बल्कि इनका कार्य तो आत्मा से परमात्मा करना है। हमारे ऋषि-मुनियों ने योग को अलग-अलग बाँट कर फिर इन्हें एक सूत्र पिरोया ताकि व्यक्ति इन आठों अंगों के अलग-अलग कार्यों के माध्यम से शारीरिक स्वास्थ्य से लेकर मोक्ष तक को प्राप्त कर सके। अष्टांग योग को अपनाकर हम स्वस्थ ही नहीं इस घोर जन्म-मरण के चक्कर से सदा के लिए मुक्ति पर सकते हैं।

भूमिका:-

महर्षि पंतजलि ने योग को चित की वृत्तियों के निरोध के रूप में परिभाषित किया है। योग सूत्र में उन्होंने पूर्ण कल्याण तथा शारिरिक मानसिक और आत्मिक शुद्धि के लिए आठ अंगों वाले योग का एक मार्ग विस्तार से बताया है। अष्टांग योग आठ अंगों वाले योग को आठ अलग चरणों वाला मार्ग नहीं समझना चाहिए। यह आठ आयामों वाला मार्ग है जिसमें आठों आयामों का अभ्यास एक साथ किया जाता है। महर्षि पंतजलि ने योग आठ अंग बताते हैं-यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्यहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

स्वामी चरणदास ने भी अपनी पुस्तक भक्ति सागर के चौथे अध्याय में अष्टांग योग की विस्तृत चर्चा की है। परन्तु फिर भी उनके अष्टांग योग तथा महर्षि पंतजलि के योग में कुछ भेद देखने को मिलते हैं। महर्षि पंतजलि के अनुसार यम की संख्या 5 है और चरणदास के अनुसार यम दस है। उसी प्रकार महर्षि पंतजलि के अनुसार नियम की संख्या पांच है और चरणदास के अनुसार नियम की संख्या 10 है।

महर्षि पंचजलि के अनुसार यम:-

महर्षि पंतजलि यम की संख्या पांच है। कायिक, वाचिक, तथा मानसिक इस संयम के लिए अहिंसा, सत्य, अस्तेय चोरी न करना, ब्रह्मचर्य जैसे अपरिग्रह आदि पांच आचार विहित हैं। इनका पालन न करने से व्यक्ति का जीवन और समाज दोनों ही दुष्प्रभावित होते हैं। यम का अर्थ होता है बांधने वाला था। नियन्त्रित करने वाला 1 यम मनुष्य को नियन्त्रित करते हैं, उनके अशुभ व्यवहारों पर रोक लगाते हैं। अमर कोव ने यम और नियम में इल प्रकार भेद किया है।

ISSN 2454-308X



9 770024 543081



शरीरसाधनापेक्षं नित्यं यत्कर्म तघमः।

नियमस्तु स यत्कर्म नित्यमागन्तु साधनम्॥

अमरकोष 10/10

अर्थात् शरीररूप साधन की अपेक्षा वाला कर्म यम है और शरीर के अतिरिक्त आगन्तुक साधनों की अपेक्षा रखने वाले कर्म नियम कहलाता है।

अहिंसा सत्यास्तेय ब्रह्मचर्या परिग्रहा यमाः।

(योगसूत्र 2/30)

अहिंसा:-

सब प्रकार के सर्वकाल में समस्त प्राणियों से द्रोह न करना अहिंसा कहा गया है। अर्थात् मन से किसी का अनिष्ट चिन्तन, वाणी से कठोर बोलना तथा शरीर को ताड़नादि द्वारा पीड़ा पहुंचाना हिंसा कहा जाता है। इसके विपरीत मन, वचन और कर्म से किसी प्राणी को पीड़ा न पहुंचाना अद्रोहरूप अहिंसा है। समस्त योगांगों में अहिंसा ही प्रधान है।

सत्य:-

सत्य यथार्थ वाङ्मन से।

अर्थात् वाणी और मन की यथार्थता को सत्य कहते हैं। इसलिए भगवान् मनु ने अप्रिय सत्य बोलने का निषेध किया है। जैसा प्रत्यक्ष प्रमाणरूप इन्द्रियों से प्रत्यक्ष किया हो, जैसा तर्क से अनुमान किया हो और जैसा शास्त्र से सुना हो यदि वैसी ही मन और वाणी भी हो यह वाणी सत्य कही जाती है।

असत्य:-

स्तेय के अभाव को अस्तेय कहते हैं। स्तेय का अर्थ है चोरी न करना। शास्त्रोक्त विधि के बिना किसी अन्य के द्रव्यों का स्वीकार करना स्तेय कहलाता है। मन से भी अन्य के द्रव्य के ग्रहण करने की इच्छा का अभाव अस्तेय है।

स्तेयमशास्त्रपूर्वकं द्रव्याणां परतः स्वीकरणम्।

(व्यास भाष्य 2/30)

ब्रह्मचर्य का स्वरूप:-

ब्रह्मचर्य चतुर्थ यम है।

भाष्यकार ने ब्रह्मचर्य की परिभाषा दी है-

गुप्तेन्द्रिय स्योपस्थस्य संयमः।

ब्रह्म नाम वीर्य का है। उसकी रक्षा करना ब्रह्मचर्य है। यहां ब्रह्मचर्य का व्यापक अर्थ न लेकर वीर्य रक्षा ही लेना चाहिए। यहां उपस्थ का अर्थ केवल शिशन ही नहीं है अपितु उपस्थ शब्द समस्त इन्द्रियों का वाचक है।

अपरिग्रह का स्वरूप:-



विषयों का संग्रह न करना अपरिग्रह कहलाता है। यह पाँचवां यम है। विषयों का अस्वीकार योगी के लिए परम उपादेय है। क्योंकि विषयों के संग्रह में पांच दोष हैं- अर्जन, रक्षण, क्षय, संग और हिंसा। विषयों के अर्जन में कष्ट होता है, फिर उनकी रक्षा करने में परिश्रम करना पड़ता है। भक्तिसार के अनुसार यम:-

योगी चरणदास का मानना था कि यदि साधक यम के आचरण को जीवन में उतार ले तो इससे उसके सम्पर्क में आने वाले पूरे समाज का कल्याण होता है। चरणदास के अनुसार यम दस हैं।

1 अहिंसा 2 सत्य 3 अस्तेय 4 ब्रह्मचर्य 5 क्षमा 6 धीरज 7 दया 8 आजर्व 9 मिताहार 10 शौच
नियम:-

महर्षि पंतजलि के अनुसार नियमों की संख्या भी पाँच हैं। शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर प्राणीधाम इन पाँच व्यक्तिगत शुभ आचरणों को नियम कहा जाता है।

निश्रोषेण यमयन्ति वहमन्ति चित्तम् इति नियमः।

चूँकि ये समग्ररूप से ये चित्त को बाँधते हैं। इसलिए इन्हें नियम कहा जाता है।

1. शौच:-

शौच का अर्थ है कि शुद्धि अथवा स्वच्छता। यह शौच दो प्रकार का है बाह्य तथा अभ्यातर शौच है। हित-मित तथा पवित्र भोजन से उदर की शुद्धि द्वारा शरीर को स्वस्थ रखना भी ब्राह्म शौच ही है। मैत्री करुणा आदिभावों से प्रणवजय से तथा प्राणायामदि के द्वारा मद-मान-ईश्या, राग-द्वेष आदि मलों का क्षालन करना अभ्यातर शौच है।

2 सन्तोष:-

सन्तोष सन्नहित साधनादयधिक कस्यानुपादित्सा

व्यास भाष्य 2/32

जो भोगसाधक निकट विद्यमान है उन पदार्थों से अधिक तथा अनुपयोगी अन्य पदार्थ के ग्रहण करने की इच्छा न होना सन्तोष कहलाता है। प्रारब्ध वश जो पदार्थ स्वतः प्राप्त है वे ही योग के लिए पर्याप्त होते हैं उनसे अधिक इच्छा योग साधक को नहीं करनी चाहिए।

3 तप:-

तपो वदन्दसहनम्।

व्यास भाष्य 2/32

क्षुधा-पिपासा, शीत उष्ण खड़ा होना और बैठना आदि वदन्दो को सहना तप है। मौन धारण करना भी तप है। यह मौन दो प्रकार का है। काष्ठमौन तथा आकारमौन। कृच्छ, चान्द्रायण, सान्तपन, एकादशी आदि व्रतों का अनुष्ठान करना भी तप ही है। इन व्रतों का अनुष्ठान उतनी ही सीमा तक करना चाहिए। जिससे शरीर पर बुरा असर न पड़े।

4 स्वाध्याय का स्वरूप:-

उपनिषदों, गीता, ब्रह्मसूत्र आदि मोक्षोपयोगी शास्त्रों का अध्ययन तथा ओंकार का जप स्वाध्याय कहलाता है। वस्तुतः स्व शब्द आत्मा का वाचक है। जिन शास्त्रों के अध्ययन



से आत्मा का ज्ञान हो उन्ही शास्त्रों का अध्ययन स्वाध्याय कहलाता है। प्रत्येक ग्रन्थ का अध्ययन स्वाध्याय नहीं कहलाता।

5 ईश्वर प्राणिधान:-

ईश्वर प्राणिधान पांचवां नियम है। भाष्यकार के अनुसार ईश्वर प्राणिधान का स्वरूप है-

तस्मिन् परमगुरो सर्वकर्मा षणम्।

अर्थात् परम गुरु परमेश्वर में सर्वक्रियाओं को अर्पित कर देना ईश्वर प्राणिधान है। यही बात भगवान श्री कृष्ण अर्जुन से कह रहे हैं कि हे अर्जुनात जो भी होम करता है, जो खाता है, जो करता है, जो दान करता है तथा जो भी तप करता है वह सब तू मुझे अर्पित कर दे।

भक्ति सागर के अनुसार नियम:-

योगी चरणदास के अनुसार नियमों की संख्या दस है। 1. तप 2. संतोष 3. आस्तिकता 4. दान 5. ईश्वर पूजन 6. सिद्धांत श्रवण 7. लाज 8. दृढमति 9. जाप 10. होम

निष्कर्ष:-

यमों के अनुष्ठान से योगी को अद्भुत ऐश्वर्य की प्राप्ति होती है। शौच सन्तोष तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्राणिधान इन नियमों की साधना करते हुए जब साधक पूर्ण सिद्ध हो जाता है तो उसे कुछ असाधारण शक्तियों की प्राप्ति होती है। वही उसका फल है। जब ऐश्वर्य दिखाई देने लगे तो समझना चाहिए कि इनका अनुष्ठान पूर्ण हुआ। उस समय योगी को यम-नियमों में प्रतिष्ठा हो गयी।

संदर्भ सूची:-

1. स्वामी ओमानंद: पातजल योग रहस्य
2. बलदेव उपाध्याय: भारतीय दर्शन (शारदा मंदिर काशी 1957)
3. योग विज्ञान प्रदिपिका डा विजय पाल शास्त्री
4. भक्ति सागर-चरण दास जी
5. अमर कोष(10/10)
6. योग सूत्र(2/30)
7. व्यास भाष्य(2/30)
8. मनुस्मृति (4/138)
9. शाण्डिल्योपनिषद
10. व्यास भाष्य(2/32)