

Yam aur iska Mahatva

Course -
Post Graduate Diploma in Yogic Studies
Paper - I

Lesson presented by-

Dr. Prabhakar Devraj

Co-ordinator, Yogic Studies

E-mail - drpdevraj@gmail.com

इस पाठ में हम यम का परिचय प्राप्त करेंगे । साथ ही जीवन में इनका क्या महत्व है इसकी व्याख्या करेंगे। यम के निर्देश अनुशासन के दृष्टिकोण से अत्यंत महत्वपूर्ण हैं। अनुशासन हर व्यक्ति के लिए आवश्यक है, यदि वह जीवन में उन्नति करना चाहता है तथा अपने लक्ष्य को प्राप्त करना चाहता है। पातंजल योग दर्शन का पहला सूत्र है - “अथ योगानुशासनम्”। अपने पहले सूत्र में ही अनुशासन शब्द का प्रयोग कर महर्षि पतंजलि ने अनुशासन के महत्व को रेखांकित किया है।।

मनुष्य मूलतः एक पशु है। उसमें अनेक पाशविक प्रवृत्तियां जन्म से ही उपस्थित रहती हैं। इन पर नियंत्रण किए बिना मन पर नियंत्रण नहीं हो सकता है। यम को जीवन में पाशविक प्रवृत्तियों पर नियंत्रण करने तथा अनुशासन स्थापित करने के अभ्यास के रूप में ही देखा जाना चाहिए।

यम Yam

यम महर्षि पतंजलि के अष्टांग योग का पहला अंग है। अष्टांग योग के आठ अंग इस प्रकार हैं :

1. यम
2. नियम
3. आसन
4. प्राणायाम
5. प्रत्याहार
6. धारणा
7. ध्यान
8. समाधि

यम शब्द दो अर्थों में प्रयुक्त होता है। पहला अर्थ, जो अधिक प्रचलित है, वह है मृत्यु के देवता के रूप में। मृत्यु के देवता को यम या यमराज करते हैं। योग में यम ऐसे अभ्यास हैं, जो

मनुष्य को उसकी पाशविक प्रवृत्तियों पर नियंत्रण करना सिखाते हैं।

महर्षि पतञ्जलि के योग सूत्र के अनुसार यम पाँच हैं :

“अहिंसा सत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।” (देखें पा० यो सू० 2-30)

- (1) अहिंसा
- (2) सत्य
- (3) अस्तेय
- (4) ब्रह्मचर्य
- (5) अपरिग्रह

(1) अहिंसा:

अहिंसा का सरल अर्थ है हिंसा का अभाव ; अर्थात् मन, वचन या कर्म द्वारा किसी को कष्ट नहीं पहुँचाना ।

हिंसा मनुष्य की एक जन्मजात प्रवृत्ति है, जो हर व्यक्ति में रहती है । किसी में कम किसी में ज्यादा । बहुत से लोग हिंसा करके आनन्द का अनुभव करते हैं। यह पाशविक प्रवृत्ति है।

अपने सम्पर्क में आने वाले व्यक्ति, पशु-पक्षी पेड़-पौधे आदि को किसी भी मन, वचन या कर्म से हानि नहीं पहुँचाना ही अहिंसा है। यहाँ यह समझ लेना आवश्यक है कि केवल बाहरी व्यवहार में हिंसा का न होना ही अहिंसा नहीं है। अहिंसा तब मानी जायेगी जब मन से हिंसा मिट जाय और कभी भी दूसरों के प्रति कष्ट पहुँचाने वाले भाव मन में न उठे । उस स्थिति को प्राप्त करना सहज नहीं है । हिंसा को मन से हटाये बिना साधक योग-मार्ग पर आगे नहीं बढ़ सकता ।

महर्षि पतञ्जलि के अनुसार जो व्यक्ति अहिंसा की स्थिति को दृढ़ कर लेता है, उसके सम्पर्क में आने वाले सभी मनुष्य और जीव बैर का त्याग कर देते हैं ।

(2) सत्य :

हर वस्तु, व्यवहार, विचार आदि को उसके सही रूप में देखना, ग्रहण करना और उसी रूप में व्यक्त करना सत्य है ।

क्षणिक लाभ के लिए झूठ का सहारा लेना हमारी प्रवृत्ति है। इससे मुक्ति के लिए सत्य का अभ्यास आवश्यक है। हम जैसा देखें, सुनें, समझें उसे उसी शुद्ध रूप में ज्यों का त्यों प्रस्तुत करें, यही सत्य आचरण है।

सत्य का महत्व आदिकाल से ही समझा गया है। विश्व के हर धार्मिक संप्रदाय में सत्य को महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त है। सत्य ही ईश्वर है।

सत्य पर सदैव अनेक आवरण पड़े रहते हैं। सत्य का अभ्यास इन आवरणों को काटता है, तभी हम आत्मा तथा परमात्मा तक पहुँच सकते हैं।

(3) अस्तेय :

अस्तेय का अर्थ है चोरी नहीं करना ।

मनुष्य येन केन प्रकारेण अपने अधिकार, प्रभाव तथा धन में वृद्धि करने की इच्छा रखता है। जो वस्तु अपनी नहीं है उसे भी अपने अधीन करने को तत्पर रहता है। मन का यह स्वभाव योग के साधक के लिए घातक है। यह प्रवृत्ति उसकी एकाग्रता तथा विचार शक्ति को प्रभावित करती है। अतः योग के साधक को इस मनोवृत्ति से बचे रहने का अभ्यास करना आवश्यक है।

(4) ब्रह्मचर्य :

ब्रह्मचर्य शब्द का अर्थ है ब्रह्म में आचरण।

ब्रह्मचर्य शब्द को प्रायः गलत समझा गया है। बोल-चाल की भाषा में ब्रह्मचारी वही कहलाता है, जिसने विवाह न किया हो। सामान्यतया अर्थ यह निकाला जाता है कि जिस पुरुष

ने कभी स्त्री का संग न किया हो वही ब्रह्मचर्य का पालनकर्ता है। यह धारणा अत्यन्त अवैज्ञानिक, अनुचित और शास्त्र-विरुद्ध है।

ब्रह्म चेतना की उच्चतम अवस्था है। अतः जो व्यक्ति चेतना की उच्चतम अवस्था को प्राप्त करने का अभिलाषी और अभ्यासी है वही ब्रह्मचर्य का पालनकर्ता है। इससे कोई प्रयोजन नहीं है कि उसने विवाह किया है, अथवा नहीं। वस्तुतः पति-पत्नी मिलकर गृहस्थ धर्म का निर्वाह करते हुए ब्रह्मचर्य का पालन कर सकते हैं।

‘काम ऊर्जा’ मनुष्य के अन्दर छिपी हुई बहुत बड़ी शक्ति है। जैसे पदार्थ में परमाणु शक्ति छिपी रहती है, उसी प्रकार मनुष्य के अन्दर कामशक्ति छिपी रहती है। इसका उत्कर्ष व्यक्ति को परमात्मा तक पहुंचा सकता है तो अधोगति पतन के गर्त में गिरा सकती है। ‘काम ऊर्जा’ का ऊपर की ओर प्रवाह ही ब्रह्मचर्य है।

समाज में प्रायः प्रतिदिन घटित होने वाली दुष्कर्म की घटनाएं काम ऊर्जा की अधोगति का परिणाम हैं। यदि कोई मनुष्य केवल वासना पूर्ति के लिये अपने प्रेमी या प्रेयसी का प्रयोग करता है और उसके पीछे अपने कर्तव्य का निर्वाह भी भूल जाय, तो यह काम शक्ति की अधोगति है। इसके विपरीत यदि प्रेमी या प्रेयसी की प्रेरणा लेकर कोई व्यक्ति महान् कार्य सम्पन्न करे तो यह काम ऊर्जा का सदुपयोग और ऊपर की ओर गमन है। उदाहरण के लिये हम तुलसीदास को लें। उनकी पत्नी की एक सीख ने उनकी काम ऊर्जा के प्रवाह की दिशा नीचे की ओर से ऊपर की ओर कर दी। वह रामबोला से गोस्वामी तुलसीदास बन गये। इतिहास में ऐसे अनेक उदाहरण हैं जब प्रेम ने व्यक्ति को आध्यात्मिक उंचाइयाँ तक पहुंचाया है। मीरा का कृष्ण प्रेम भी ऐसा ही था।

(5) अपरिग्रह :

आवश्यकता से अधिक वस्तुओं का संचय न करना अपरिग्रह है।

अधिक से अधिक संपत्ति इकट्ठा करना मनुष्य की प्रवृत्ति है। प्रायः लोग पूरा जीवन धन इकट्ठा करने में ही लगा देते हैं। इसके कारण सांसारिक वस्तुओं के प्रति मोह पैदा होता है जो योग के मार्ग में एक बोझ के समान है। योग के साधक के लिये आवश्यक है कि नश्वर वस्तुओं

से अपने मानसिक लगाव को कम करता जाय।

दान करना अपरिग्रह का उत्तम अभ्यास है। हर धार्मिक संप्रदाय में इसे आवश्यक माना गया है। दान का आवश्यक पक्ष यह है कि दान देने वाला यह न माने कि उसके दान देने से दूसरे व्यक्ति का भला होता है। भला तो स्वयं दाता का होता है। उसमें अपरिग्रह का भाव आता है। उसे ईश्वर के करीब ले जाता है। इसीलिए कहा गया है कि दान इस प्रकार देना चाहिए कि अगर एक हाथ से दें तो दूसरे हाथ को इसका पता नहीं चले।

अपरिग्रह के भाव का उदय ही दान की सार्थकता है। संत कबीर ने अपरिग्रह की शिक्षा इस प्रकार दी है :

(1) “जो जल बाढ़े नाव में, घर में बाढ़े दाम। दोउ हाथ उलीचिये, यही सयानो काम।।”

अर्थात् यदि घर में धन की अधिकता हो जाय तो उसे पुण्य कार्यों में खर्च कर देना ही उत्तम है। अन्यथा, जिस प्रकार नाव के अंदर का बढ़ता पानी नाव को डुबो देता है उसी प्रकार अधिक धन वासनाओं की ओर ले जाकर जीवन को नष्ट कर देता है।

(2) “साँई इतना दीजिए, जामे कुटुम समाय। मैं भी भूखा ना रहूँ, साधु न भूखा जाय।।”

हे प्रभु, मुझे इतना ही दो जिससे मेरे परिवार का पोषण हो सके, और मेरे द्वार से कोई भूखा न लौटे।

यम का महत्व

यम हमारे जीवन में अनेक दृष्टियों से महत्वपूर्ण है। न केवल योग की साधना के लिए बल्कि सभी पुरुषों एवं महिलाओं के जीवन को आनंदपूर्ण बनाने के लिए। यह निम्न प्रकार से हमारे जीवन पर प्रभाव डालता है :

(1) स्वयं पर अनुशासन-

जीवन सुचारु ढंग से चले इसके लिए अनुशासन ज़रूरी है। स्कूल, कॉलेज आदि संस्थानों में अनुशासन का पाठ पढ़ाया जाता है। यह अनुशासन बाहर से लागू किया जाता है। योग

में जिस अनुशासन का निर्देश है, वह अपने ऊपर लागू किया जाता है। यम के निर्देशों के पालन द्वारा व्यक्ति स्वयं पर अनुशासन करना सीखता है। यह जीवन के हर क्षेत्र में काम आता है।

(2) पाशविक प्रवृत्तियों पर नियंत्रण-

हिंसा, बलपूर्वक अधिकार, संग्रह की प्रवृत्ति, स्वछंद यौन व्यवहार आदि पशुओं में पाई जाने वाली प्रवृत्तियाँ हैं। ये हर व्यक्ति में भी कम या ज्यादा रहती ही हैं। ये मनुष्यता के मार्ग की बाधाएँ हैं। यम इनके शमन का अभ्यास है, जो आदमी को पशु से उठाकर आदमी बनाता है। हमारे ऋषि-मुनियों ने ऐसी प्रवृत्तियों पर नियंत्रण करने के उद्देश्य से ही यम का प्रावधान किया।

(3) सामाजिक व्यवहार का परिमार्जन-

पाशविक प्रवृत्तियाँ मनुष्य को पशुओं के समान आचरण करने को विवश करती हैं। इनसे परिवार, समाज तथा संपूर्ण जगत में अव्यवस्था उत्पन्न होती है। आज जो विश्व में अव्यवस्था है वह हमारी पाशविक प्रवृत्तियों का परिणाम है। हर देश एक दूसरे से प्रतिस्पर्धा में लगा है। इतने शस्त्र इकट्ठा हैं जो पूरी दुनियाँ को कई बार तबाह कर सकते हैं।

यम द्वारा हमारा सामाजिक व्यवहार शुद्ध होता है। दया, क्षमा, मैत्री, बंधुता आदि की भावना का विकास होता है। यह विश्वबंधुता तथा मानवमात्र की भलाई के दृष्टिकोण से अमूल्य है।

(4) एकाग्रता क्षमता में वृद्धि-

यम का अभ्यास मन को भ्रमित होने से बचाता है। जब सभी दिशाओं से मन को हम हटा लेते हैं तो वह आसानी से एकाग्र हो सकता है। उसे विचलित करने के साधन गौण हो जाते हैं। एकाग्रता जीवन के हर क्षेत्र में सफलता दिलाती है।

(5) मानसिक शक्तियों का विकास-

एकाग्र मन दृढ़ मानसिक शक्तियों को जन्म देता है। साधक को प्रबल स्मरण शक्ति, इच्छा शक्ति तथा संकल्प शक्ति की प्राप्ति होती है।।

(6) प्रत्याहार एवं धारणा के लिए भूमि की तैयारी-

अष्टांग योग में प्रत्याहार एवं धारणा मुख्य चरण हैं। यम की साधना के फलस्वरूप जब मन एकाग्र होने लगता है तब व्यक्ति के लिए प्रत्याहार एवं धारणा का अभ्यास सहज हो जाता है, जो ध्यान की ओर ले जाते हैं। इस प्रकार यम ध्यान के लिए भूमि तैयार करते हैं।

यम के पाँचो अभ्यास अपने आप में एक साधना है। यदि इनमें से किसी एक को भी पूरी तरह साध लिया जाय तो व्यक्ति आत्म-साक्षात्कार तक पहुँच सकता है। परमात्मा तक पहुँच सकता है।

