हरिद्रा
(सांस्कृतिक शोध का अन्तर्राष्ट्रीय उपक्रम)
ISSN : 2582-9092

पातंजल योगसूत्र में यम

डॉ. कश्यप एम. त्रिवेदी

सारांश : अष्टांग योग में यमादि आठ अंगों में से यहां प्रथम अंग यम का निरुपण किया है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह यह पांच यम है। योग में वर्तमान समय में लोको द्वारा योग किया जाता है, उसमें यम-नियम का पालन सुचारु रुप से नहीं किया जाता है, अतः यहां सत्य, अहिंसा आदि पांच यमों का महत्व दर्शाया गया है।

मुख्य शब्दः :– यम, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह

उद्देश्य : उद्देश्य यह है कि अधिकतर लोग योग में मात्र आसन, प्राणायामादि से संलग्न रहते है। आसानादि का शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ प्राप्त करने के लिये आचरण आवश्यक है। यह आचरण की बात यम-नियम में कही गई है। अतः लोकों का ध्यान इस आचरण की और आकृष्ट करने का उद्देश्य है।

पातंजल योगसूत्र में यम

21 जून को विश्व योगदिन के रुप में मनाने का निर्णय युनो ने लिया तब से लोकों में योग के प्रति जागृति बढ़ी है। लोग योग करते है, अपितु यह आसन-प्राणायाम आदि तक मर्यादित रहता है। लेकिन भारतीय योग शास्त्र के अनुसार केवल यह योग नहीं है। उनके साथ यम, नियम आदि जुड़े है। यम, नियम आदि के आचरण के बिना योग सिद्ध नहीं होता । महर्षि पतंजलि योग के आठ अंग बताकर यम को सार्वभौम महाव्रत कहते है।

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङानि। 1

यह अष्ट अंगों में सर्वप्रथम यम है, पतंजलि ने उनकी व्याख्या नहीं दी है, प्रकार को समझाया है। यम शब्द का सामान्य अर्थ निरोध करना, रोकना निग्रह करना है। 2 यम शब्द यम उपरम धातु से निष्पक्ष हुआ है। उसका अथ्र उपरम अथवा अभाव होता है। आचार्यश्री श्री मन्नथुराम शर्मा बताते है कि हिंसादि निषिद्ध कर्मो से साधक को रोकते है वह यम है। 3

अर्थात् यम एक स्वयं अनुशासन है, जो धीरे धीरे साधक को तामसिक-राजसिक भाव से सात्विक भावों की ओर ले जाता है। 4

अहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः। 5

1. अहिंसा 2. सत्य 3. अस्तेय 4. ब्रह्मचर्य 5. अपरिग्रह - यह पांच यम है।

1 अहिंसा : मन, वचन और कर्म से पशु-पक्षी मनुष्यादि किसी की हिंसा न करना यह अहिंसा का श्रेष्ठ स्वरुप है। इतना ही नहीं अपने मन में दूसरे के अहित का विचार भी न करना अहिंसा है।

कृत अर्थात स्वयं की हुई कारित किजिये, ऐसा कहकर दूसरे के पास करवाई हुई और अनुमोदन कि हुई अर्थात अच्छा किया ऐसा अनुमोदन दिया हो यह तीन प्रकार की हिंसा के अनंत भेद पूज्यपाद श्री मन्नाथ प्रभु दर्शाते है।

ISSN : 2582-9092

6 जाबालदर्शनोपनिषद यज्ञ में की हुई हिंसा का निषेध करते है। महर्षि दयानंद सरस्वती ने वेदों पर भाष्य रचना करके यज्ञ में हिंसा नहीं होनी चाहिए ऐसा स्पष्ट रुप से प्रतिपादन किया है। 7 वाचस्पति मिश्र अहिंसा की प्रशंसा करते हुए कहते है कि अहिंसा व्रत के आचारण के बिना अन्य सभी व्रत निष्फल होते है। ज्ञान सिद्धि के लिये, अन्य अनुष्ठानों की सिद्धि के लिये अहिंसा व्रत आवश्यक है। अहिंसा के बिना अन्य सभी व्रत दूषित होते है, अहिंसा के आचरण से ही अन्य सर्वव्रतों शुद्ध बनते है।

अहिंसामपरिपाल्य कृता अप्यकृतकल्पा निष्फलत्वादित्यर्थः।

तत्सिद्धिपरतयैवानुष्ठानम। सिद्धिज्ञानोत्पत्तिरित्यर्थ।.... ॥ 8

अहिंसा की भावना सिद्ध होने का परिणाम आचार्य पतंजलि बताते है कि -

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः। 9

अहिंसा की भावना जिनकी सिद्ध होती है, उनकी समक्ष हिंसक प्राणियों भी अपना वैरभाव त्याग देते है। अभिज्ञान शाकुनालम् के सातवें अंक में मारीच ऋषि के आश्रम का दृश्य दृष्टव्य है।

2. सत्य : जिस प्रकार से देखा हो, सुना हो, विचार किया हो, वह छल रहित बोलना सत्य है। भ्रान्ति उत्पन्न करे ऐसी वाणी नहीं होनी चाहिए। सर्वप्राणी पर उपकार के लिये वाणी का प्रयोजन होता है उपकार के लिये नहीं अतः ध्यान रखकर बोलना चाहिये -

सत्य यथार्थ वाङमनसे। यथा दृष्ट यथानुमितं यथाश्रुतं तथा वाङम्न्च्श्रेति। ... एषा सर्वभूतोपकारार्थे प्रवृत्ता न भूतोपघाताय। ... तस्मात्परीक्ष्य सर्वभूतहितं सत्यं ब्रूयात्। 10

श्री जाबालदर्शन उपनिषद सत्य वाणी की परिभाषा इस प्रकार है -

चतुरादीन्द्रियैदृष्टं श्रुतं घ्रातं मुनीश्वर

तस्यैवोक्तिर्भवेत्सत्यं विप्रतनऽन्यथा भवेत्॥

सर्वं सत्यं परंब्रह्म न चान्यदिति या मतिः।

तच्च सत्यं वरं प्रोक्तं वेदान्त ज्ञानारगः॥ 11

अहिंसा और सत्य के पूजारी मा. गांधी कहते हे कि परमेश्वर का मूल नाम ही सत अर्थत सत्य है, अतः परमेश्वर सत्य है ऐसा न कहकर सत्य ही परमेश्वर है ऐसा कहना विशेष उचित है।

योगी भाणदेवजी कहते है कि सत्य का अर्थ स्थूल भाषण ही नहीं है विशेष है। विचारणा, आचरण, दंभ, चालाकी, विकृत रजूआत असत्यावरण अत्य ही है। वाणी, विचार और वर्तन में एकता सत्याचरण में अनिवार्य है। सत्य को केवल बाह्य रुप से न देखकर उनके पीछे की भावना की लक्ष्य में लेनी चाहिए। 12

छान्दोग्ययोपनिषद में सत्यकाम की कथा प्रसिद्ध है। सत्य बोलने पर ही उसे परब्रह्म प्राप्ति होती है, हमारे देश का

ISSN : 2582-9092

ध्येय वाक्य सत्यमेव जयते ही हे। 13

सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येष आत्मा ....।

सत्यमेव जयते नानृतं सत्येन पन्था विततो देवयानः .....॥

त्तैतिरीयोपनिषद के दीक्षांत उपदेश ही सत्य वद धर्मंचर... है। ईशोपनिषद में ऋषि परमतत्व को सत्यधर्म का मुख खोलने और दिखाने के लिये प्रार्थना करते है।

हिरण्यमये पात्रेण सत्यस्यापिहतं मुखम्।

तत्त्वं पूष्न्नप्रावृणु सत्यधर्माय दृष्टये। 14

3. अस्तय : सामान्य रुप में अस्तेय और अपरिग्रह को एक बताते है, लेकिन महर्षि पतंजलि ने भिन्न बताये है। इतना ही नहीं दोनों की कोई व्याख्या नहीं दी है, केवल उनका फल बताया है।

मन, वाणी और कर्म द्वारा परद्रव्य में निस्पृहता को तत्त्वदर्शी ऋषिओं अस्तेय कहते है।

श्री जाबालदर्शनोपनिषद में अन्य का धन, ऐश्वर्य, मणि, मुक्ता, रत्न, सुवर्ण आदि कोई भी पदार्थ में लालच नहीं करना अस्तेय है। संसार के स र्व व्यवहारों में अनात्म बुद्धि रखकर आत्मा भिन्न जानना, उनको भी ज्ञानी पुरुष अस्तेय कहते है।

अन्यदीपेय तृणे रत्ने काद्धने भौक्तिकेऽपि च।

मनसा विनिवृत्तिर्या तदस्तेयं विदुबुर्धाः॥

आत्मान्यनात्मभावेन व्यवहार विवर्जितम।

यत्तदस्तेयमित्युक्तमात्मविदिर्महामते॥ 15

प. भाणदेवजी अधिकार, विचार, यश, मान आदि को भी अस्तेय में गिनते है। अस्तेय का फल बताते हुए महर्षि पतंजलि कहते है -

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरतोन्पस्थानम्। 17

अर्थात साधक के अस्तेय की प्रतिष्ठा सिद्ध होने से संसार में स्थित समस्त धन, धान्यादि वैभव उनके समक्ष प्रगट होते है।

ब्रह्मचर्य : व्यासभाष्य में गुप्त इन्द्रिय के सयंम को ब्रह्मचर्य कहा गया है।

ब्रह्मचर्य गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य संयमः। 18

गुप्त शब्द के प्रयोजन को स्पष्ट करते हुए वाचसपति मिश्र तत्त्ववैशारदी में कहते है कि स्त्री को देखना, उनके साथ वार्तालाप करना, काम स्थान अंगों का स्पर्श करना ब्रह्मचर्य नहीं है। अर्थात् सबका संयम करना

ISSN : 2582-9092

चाहिये। अर्थात गुप्त रुप से कार्य करने वाली प्रत्येक इन्द्रियों का संयम ही ब्रह्मचर्य है। याज्ञवल्क्य संहिता में मन, वचन और कर्म से सर्वदा, सर्वत्र मैथुन का त्याग ही ब्रह्मचर्य है।

कर्मणा मनसा वाचा सर्वास्थासु सर्वदा।

सर्वत्र मैथुनत्यागो ब्रह्मचर्य प्रचक्षते। 19

आचार्यश्री श्रीमन्नथुराम शर्मा कहते है कि वैराग्य पूर्वक आत्मनिष्ठा की दृढ़ता रखकर, अपने श्री सद्गुरु से तथा ईश्वर के साथ विशुद्ध प्रेम में पूर्ण रुप से समर्पित पुरुष तथा उनकी आज्ञा के उल्लंघन में भयभीत होता है वह ही विमल ब्रह्मचारी बनता है। 20

यह ब्रह्मचर्य का लाभ बताते हुए महर्षि पतंजलि कहते है कि -

ब्रह्मचर्य के पालन से धातुलाभ होता है, शक्ति प्राप्त होती है। दृढ़ स्थिति उत्पन्न होने से साधना मार्ग में साधक आगे बढ़ सकता है। वाचसपति मिश्र बताते है कि ब्रह्मचर्य से अणिमा आदि सिद्धिओं प्राप्त होती है, शिष्यों में योग विषयक ज्ञान संक्रान्त करने की शक्ति प्राप्त होती है।

सिद्धश्च तारादिभिरष्टाभिः सिद्धिभिरुहाद्यपरनामभिरुपेतो विनेयेषु शिष्येषु ज्ञानं योगतदंगविषयमाधातुं समर्थो भवतीति। 21

भगवद्गीता भी ब्रह्मचर्य का महत्व बताते हुए कहती है कि -

यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति। 22

श्री जाबालदर्शनोपनिषद में मन, वचन और देह द्वारा नारीसंग का परित्याग अथवा ऋतुकाल में धर्मबुद्धि से भार्या का संग करना ब्रह्मचर्य कहलाता है। काम, क्रोध आदि को समझपूर्वक दूर करके परंब्रह्म में मन को लगाना भी ब्रह्मचर्य है।

कायेन वाचा मनसा स्त्रीणांपरिविवर्जनम्।

ऋतौ भार्या तदा स्वस्य ब्रह्मचर्य तदुव्यते॥ 23

अपरिग्रह - पतंजलि ने अस्तेय और अपरिग्रह को भिन्न बताया है। कई आचार्यो उनको एक मानते है। दोनों का सामान्य अर्थ एक है, अन्य की वस्तुओं को न लेना और जरुरत से ज्यादा संग्रह न करना।

परिग्रह शब्द की व्युत्पति के अ नुसार परि समन्तात् गृहणातीति परिग्रहः अर्थात् भोगोपभोग की सांसारिक वस्तुओं का चारों ओर से ग्रहण करते हुए संचय करना परिग्रह कहलाता है। अतः वस्तु का संचय न करना अपरिग्रह है। अन्य अर्थ में इन्द्रियोपभोग की प्रत्येक वस्तुओं का संग्रह न करना अपरिग्रह है।

तत्त्ववैशारदी में विषयों का अर्जन और रक्षण आदि से अपरिग्रह का स्वरुप वाचस्पति मिश्र बताते है। प्राणीयों की हिंसा के बिन भोग - उपभोग संभव नहीं है। इस में हिंसादि दोष दर्शाया है। अशास्त्रीय और यत्र के

ISSN : 2582-9092

बिना प्राप्त वस्तुओं का परिग्रह निंदनीय है। अर्जन में भी दोष है अतः शास्त्रीय पद्धति से प्राप्त विषयों में भी उनके रक्षण आदि में दोष देखकर उनका अस्वीकार करना उनको अपरिग्रह कहते है -

अशास्त्रीययाणामयतन्नानेपनतानामपि विषयाणां निन्दितप्रति -

ग्रहादिरुपार्जनदोशदर्शनाच्छास्त्रीयाणामप्युपार्जितानां च

रक्षाणादिदोषदर्शनादस्वीकरणमपरिग्रहः ।। 25

इस प्रकार अपरिग्रह से स्पष्ट है कि संग्रह नहीं करना। यह संग्रह में संन्यासी और गृहस्थ में भेद है। संन्यासी को सर्व इन्द्रियों के विषयों आदि का अल्प भी संग्रह नहीं करना चाहिए जीवनयापन के लिये संग्रह नहीं करना चाहिए। अपितु गृहस्थौ के लिये भिन्न, उनको अपनी आवश्यक्तानुसार शास्त्रोचित मार्ग से प्राप्त पदार्थों का संयम रखकर संग्रह करना चाहिए।

योगमार्ग पर आगे बढ़ने वाले साधक के लिये अपरिग्रह आवश्यक है। लेकिन अपरिग्रह सबके लिये है। गृहस्थ भी अपनी आवश्यकता से अधिक ज्यादा का संग्रह करेंगे तो उन में भी लोभवृत्ति जागृत होगी। उनके पर और समाज दोनों पर संकट आयेगा। अतः अपरिग्रह आवश्यक है। महर्षि पतंजलि स्पष्टरुप से अपरिग्रह के आचरण की आवश्कता बताते है। आचार्य शंकर विवेकचूडामणि में अपरिग्रह को योग का प्रथम द्वार कहते है -

योगस्य प्रथमं द्वारं वाङनिरोधोपरिग्रहः।

निराशा च निरीहा च नित्यमेकान्तशीलता ।। 25

यह पांच उपरान्त जाबालदर्शनोपनिषद ऋजुता, दया, धृति आदि को यम कहते है। प्रत्येक जीव पर दया करना, समान भाव रखना दया है। शत्रु, मित्र आदि प्रत्ये समान भाव रखना ऋजुता है। अनक प्रकार के विघ्नों के बावजूद अभ्यास न छोड़ना धृति है। परिमित आहार को भी यम कहा गया है।

अल्पमृष्टाशनाभ्यां च चतुर्थांशविशेषकम्।

तस्माद्योगानुगुण्येन भोजनं मितभोजनम् ।। 26

सुस्त्रिग्धमधुराहार चतुर्थांशाविशेषतः।

भुंजते शिवसंप्रीत्या मिताहारी स उच्यते ।। 27

श्रमण संस्कृति में बौद्धदर्शन के पंचशील के सिद्धांत और चार भावना महत्वपूर्ण है। यह यमों की भावनाओं को ही व्यक्त करते है।

1. प्राणानिपात = हिंसा न करना
2. अदतादान = चोरी न करना।
3. मृषावाद = असत्य न बोलना
4. अमद्य = मद्यपान न करना।

ISSN : 2582-9092

5. ब्रह्मचर्य = ब्रह्मचर्य का पालन करना।

चार भावना : 1. मैत्री = समान व्यक्ति के साथ मैत्री

2. करुणा = कनिष्ठ व्यक्ति की ओर

3. मुदिता = नम्रता - श्रेष्ठ व्यक्ति की ओर

4. उपेक्षा = उपर की तीनों व्यक्ति से भिन्न की ओर उपेक्षा।

अहिंसादि पांच यमों को महर्षि पतंजलि ने सार्वभौम महाव्रत कहे है -

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम्। 28

यह व्रतों जाति, देश, काल और निमित्त की सीमा से परे सार्वभौम है। अर्थात यह व्रतों प्रत्येक के लिये आवश्यक है, भूत, भविष्य, वर्तमान और देशों की सीमा से परे है। अमुक प्रदेश में हिंसा नहीं करना, एकादशी आदि व्रतों के दिन हिंसा नहीं करना ऐसा नहीं है, क्योंकि यह सर्वकाल सर्व जगह पालन करने योग्य अनिवार्य सार्वभौम व्रत है। उनके पालने से ही योग में पदार्पण हो सकता है। अतः आसन, प्राणायमादि का आचरण करने से पहले यमनियमादि का आचरण करना चाहिए।

निष्कर्ष यह है कि यदि हम आसन, प्राणायामादि करते है, अपितु अष्टांगयोग के प्रथम दो अंग यम नियम का पालन नहीं करते है, यह स्थिति में हमें योग से लाभ नहीं होता है, इतना ही नहीं कदाचित नुकसान भी हो सकता है। अतः यहां प्रथम अंग यम का निरुपण किया गया है।

पादटीप –

1. पातंजल योगसूत्र -2.29
2. सार्थ जोडणी कोश, गुजरात विद्यापीठ, हमदाबा
3. पूज्यपाद आचार्यश्री, श्री मन्नथुराम शर्मा श्री योगकौस्तुभ्, पृ. 108, प्रकाशक, आनंदाश्रम, बिलखा
4. डो. उर्मिला बी. भलसोह, योगनु तत्वज्ञान, पार्श्व पब्लिकेशन , अहमदाबाद
5. पातंजल योगसूत्र - 2.30
6. श्री योगकौस्तुभ - पृ. 110
7. डो. रघुवीर वेदांततालंकार उप. में योग विद्या, पृ 38
8. योगसूत्र तत्त्ववैशारदी - 2.30, पृ. 240
9. पातंजल योगसूत्र - 2.35
10. योगसूत्र व्यासभाष्य - 2.30, पृ. 239

ISSN : 2582-9092

11. श्री जाबालदर्शनोपनिषद- 1.9.10
12. पू. भाणदेवजी, योगविद्या प्रविण प्रकाशन, राजकोट
13. मुण्डकोपनिषद-उपनिषद अङ्क, 3.1 8-4, गीता प्रेस, गोरखपुर
14. ईशोपनिषद- 15
15. याज्ञवल्यस्मृति
16. जाबालदर्शनोपनिषद- 1.11-12
17. पू. भाणदेवजी, योगव्रिा/पृ. 53-प्रविण प्रकाशन, राजकोट
18. पातंजल योगसूत्र-2.37
19. योगसूत्र-व्यासभाष्य -2.30
20. याज्ञवल्क्य संहिता -
21. श्री यौग कौस्तुभ. पृ. 119
22. श्री योग सूत्र (तत्त्ववैशारदी)2.38
23. श्रीमद् भगवद् गीता-8.11
24. श्री जाबालदर्शनोपनिषद - 2.3.11
25. श्री योगसूत्र (तत्त्ववैशारदी)2.30
26. विवेकचूडामणि-368
27. श्री जाबालदर्शनोपनिषद - 9.19
28. योगचूडामणि उपनिषद-43
29. श्री योगसूत्र - 2.39

संदर्भ ग्रन्थ :

1. पतंजलि योगसूत्रो - अनुवादक - रामकृष्ण तुलजाराम व्यास, आवृत्ति, वर्ष प्रकाशक : सं.सा. अकादमी गांधीनगर
2. श्री योगकोस्तुभ-आचार्य श्री श्रीमन्नाथुराम शर्मा, आनंदाश्रम, बिलखा
3. योग और आयुर्वेद - आचार्य राजकुमार जैन, प्रकाशक : चौखम्बा आरियन्टालिया।
4. श्री जाबालदर्शनोपनिषद- उपनिष्त्संग्रह-संपादक : पण्डित जगदीश शस्त्री,

ISSN : 2582-9092

पंचम संस्करण : 1998, प्रकाशक : मोतीलाल बनारसी दास - दिल्ली

5. श्री योगचूडामणि उपनिषद - गीता प्रेस गोरखपुर

6. याज्ञवल्क्य संहिता - संपादक शास्त्री, ज्ञान प्रकाशदास,
प्रकाशक : श्री स्वामिनारायण साहित्य प्रकाशन मंदिर, गांधी नगर,

7. छान्दोग्योपनिषद - गीता प्रेस गोरखपुर, उपनिषद अङ्क, तेरहवा संस्करण

8. श्रीमद् भगवद् गीता - आनंदाश्रम बिलखा।

9. विवेकचूडामणि - आचार्य श्री, श्री मन्नाथुराम शर्मा, आनंदाश्रम बिलखा, गुजरात-सौराष्ट्र

10. कठोपनिषद - उपनिषद अङ्क, तेरहवा संस्करण, गीताप्रेस गोरखपुर

11. तैतिरियोपनिषद - उपनिषद अङ्क, तेरहवा संस्करण, गीता प्रेस गोरखपुर

12. मुण्ड्कोपनिषद - उपनिषद अङ्क, तेरहवा संस्करण, गीता प्रेस गोरखपुर

13. इशोपनिषद - उपनिषद अङ्क, तेरहवा संस्करण, गीता प्रेस गोरखपुर

संस्कृत विभाग,
के.एस.के.वी. कच्छ युनिवर्सिटी,
भुज-कच्छ