Dr. Raj Gopal (GIPT)
Department of Philosophy
V.S.S. College Rajnagar

Unit:-10 Yoga: Yama, Niyam
(योग दर्शन यम एवं नियम)

सांख्य योग दर्शन के अनुसार पुरुष त्रिगुणातीत विवेकी विषयी, ज्ञाता, निर्लिप्त, विशेष, चेतन और अपरिणामी है। इसके विपरीत प्रकृति त्रिगुणात्मक, अविवेकी, विषय, ज्ञेय, सामान्य, अविविक्त, अचेतन और प्रसवधर्मी या परिणामी है। प्रकृति में तीन गुण सत्व, रजस और तमस होते है। इन तीनों गुणों की साम्यावस्था का नाम प्रकृति है। पुरुष के संयोग से प्रकृति मे गुणक्षोभ उत्पन्न होता है एवं सांसारिक पदार्थों का आविर्भाव होता है। इन दोनों विपरीत धर्मी अपने-अपने आवश्यकताओं के कारण एक दूसरे से संयोग करते है। प्रकृति ज्ञेय है। वह ज्ञात होने के लिए पुरुष की अपेक्षा करती है। पुरुष दुःखत्रय से छुटकारा पाने के लिए, प्रकृति की अपेक्षा करती है।

योग का अर्थ है चित्त वृत्तियों का निरोध करना। कठिन प्रयास के द्वारा चित्त की जो वृत्ति बहिर्मुखी हो गयी है उसे अन्तर्मुखी करना ही योग का मुख्य प्रतिपाद्य विषय है। इसके लिए योग दर्शन मे अष्टांग योगमार्ग साधना पर बल दिया गया है जिसके आठ अंग निम्न है। - यम, नियम आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी। इनमें से प्रथम दो (यम और नियम) नैतिक साधना पर जोड़ देता है, आसन, प्राणायाम प्रत्याहार का उद्देश्य चित्त को बाह्य विषयों से हटाना है। धारणा ध्यान समाधी एकाग्रता के विभिन्न रूप है। इन आठो की क्रियात्मकता के आधार पर आदर्श व्यक्ति का प्रतिमान स्थापित किया गया है। हम यहां एक एक कर उसकी चर्चा करेंगे।

Scanned with CamScanner

(1) यम :- शरीर मन वाणी का संयम यम कहलाता है। यह एक निषेधात्मक सद्गुण है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य यम के अन्तर्गत आता है।

(i) अहिंसा :- अहिंसा का अर्थ है सभी जीवों के प्रति दया होना। परपीड़न का सर्वथा त्याग। क्षुद्र बातों तथा स्वार्थ के लिए दूसरे को कष्ट देना - मन हिंसा है। इससे बचना चाहिए। प्रत्येक समय में मनसा, वाचा, कर्मणा सभी जीवित प्राणियों के प्रति द्वेष भाव एवं हिंसा का परित्याग अहिंसा है।

(ii) सत्य :- जैसा सुने, देखा और अनुमान किया वैसा ही सोचना और कहना सत्य है। सत्य की साधना के लिए मौन या कम बोलना अच्छा है।

(iii) अस्तेय :- लोभवश पराई वस्तु नहीं लेना या उसकी अभिलाषा नहीं करना अस्तेय है। इस प्रकार से चौरवृत्ति का परित्याग या दूसरे के धन को नहीं चुराना अस्तेय है। रास्ता में गिरी हुई वस्तु को उठा लेना भी चोरी में ही आता है।

(iv) अपरिग्रह :- आवश्यकता से अधिक संपत्ति का संचय एवं ग्रहण करना अपरिग्रह है। लोगों के पास जिसके लिए शरीर और ईमान बेच देना पड़े वही परिग्रह का प्रधान दोष है। परिग्रह का अधिक आकांक्षा होने पर आदर्श प्रतिमान स्थापित नहीं हो सकता है।

(v) ब्रह्मचर्य :- मन, वाणी एवं कर्म से काम-सुख या स्त्री-प्रसंग का परित्याग ब्रह्मचर्य है। भोजन एवं शयन में भी सात्विक और संयम होना चाहिए। निद्रा का परिमाण कम करना ब्रह्मचर्य के अनुकूल है।

(2) नियम :- यह एक भावात्मक सद्गुण है। शौच संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान नियम के अन्तर्गत आते हैं।

Scanned with CamScanner

(i) शौच :- बाह्य शरीर की स्नान आदि द्वारा शुद्धि तथा करुणा, मुदिता आदि गुणों से चित्त की शुद्धि। मिट्टी जल और आहार से शारीरिक शुद्धि। सात्विक आहार होना चाहिए। मांस-मछली, आदि तामसिक आहार से बचना चाहिए। मदिरा पान, नशे की चीज बिलकुल नहीं लेना चाहिए। शुभ चिन्ता, परनिन्दा से बचना, निरहंकारिता आदि शौच के अन्तर्गत है।

(ii) संतोष :- समुचित प्रयास से जो भी प्राप्त हो उसे पर्याप्त मानना संतोष है। भगवान की इच्छा से जो भी मिल गया, वह अच्छा है कि बुरा है कम है कि अधिक है - वही ठीक है, उत्तम है ऐसा सोच सकने का नाम संतोष है।

(iii) तप :- सुख-दुख, शीत-उष्ण, मान-अपमान, क्षुधा-तृष्णा, विविध अभाव, आदि क्लेशों और द्वन्द्वों को प्रसन्नतापूर्वक सहन करना ही तपस्या है। कठिन व्रत आदि का पालन करना भी तपस्या के अन्तर्गत आता है।

(iv) स्वाध्याय :- धर्मग्रन्थों एवं वेदों का अध्ययन करना स्वाध्याय है। भगवद् भजन कीर्तन भी स्वाध्याय के अन्तर्गत आता है।

(v) ईश्वर प्राणिधान :- चित्त को विषय चिंतन से हटाकर ईश्वराभिमुख रखना, ईश्वर का ध्यान करना ईश्वर प्राणिधान है।

(c) यम और नियम का आचरण का पालन करना ही व्यक्तित्व का आदर्श प्रतिमान है। इनकी प्रवृत्ति सामान्यतः वैराग्य की ओर है। यह योगाभ्यास के लिए प्रथम सोपान है।

Scanned with CamScanner