RECENT RESEARCHES in SOCIAL SCIENCES & HUMANITIES

Issue : 1, Year : 4
Apr.-May-Jun. (2017), Pages : 82 - 84
ISSN 2348 – 3318

International Refereed & Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary Research Journal

सामाजिक परिवर्तन में यम की भूमिका

दयानन्द प्रसाद
असिस्टेंट प्रोफेसर
योग एवं स्वस्थ्य विभाग,
देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार

Received : 08/04/2017 *1st BPR* : 09/04/2017 *2nd BPR* : 12/04/2017 *Accepted* : 16/04/2017

ABSTRACT

आज का मानव व समाज दुःखी संकट ग्रस्त, तनाव ग्रस्त एवं भयपूर्ण वातावरण में जी रहा है। आज चारों तरफ असुरता, भ्रस्टाचार, हिंसा, चोरी, बलात्कार, कालाबाजारी फैली हुई है। सभी दुखी व परेशान हैं। ऐसे में एक आशा की किरण महर्षि पतंजलि हमें योग की दिखाते हैं, की हम योग मार्ग पर चलें और अष्टांग योग के यम नियम आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी में से मात्र यदि यम का ही पालन करें, अर्थात् यम के पांच प्रकार अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह व्रत का पालन करें तो समाज से हिंसा, चोरी, बलात्कार, कालाबाजारी, घूसखोरी, भ्रष्टाचार आदि अनैतिकता दूर किये जा सकते हैं व समाज को स्वस्थ, समुन्नत सुखी व स्वर्गीय बनाया जा सकता है। यम के पालन से व्यक्ति में शारीरिक, मानसिक, और आध्यात्मिक शक्तियों का जागरण होता है, तभी व्यक्ति अपना, परिवार व समाज का उत्थान कर सकता है तथा समाज में एक क्रान्तिकारी परिवर्तन हो सकता है।

चित्त की शुद्धि के लिए योगशास्त्र में आठ साधनों का विवेव्हन किया गया है। योग के इन आठ साधनों को अष्टांग योग कहते हैं। अष्टांग योग साधनों को दो भागों में विभक्त किया गया है– बहिरंग और अन्तरंग साधन। यम, नियम, आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार ये पांच बहिरंग साधन हैं तथा धारणा, ध्यान, और समाधि अन्तरंग तीन साधन हैं। मात्र यम का पालन कर व्यक्ति स्वयं में परिवार में एवं समाज में उच्चस्तरीय व स्वर्गीय वातावरण ला सकता है।

यम–

यम का अर्थ संयम है। यह योग का प्रथम अंग है। कायिक, मानसिक और वाचिक संयम को यम कहते हैं। यम के अंतर्गत पांच तत्वों का विधान है, जो निम्नलिखित हैं –

1 **अहिंसा** – मनसा, वाचा, कर्मणा से किसी को कोई कष्ट नहीं देना अहिंसा है। (पा. यों. सू. 2/30 पर व्यास भाष्य) समाज में व्यापक हिंसा जो अत्याचार और अनाचार की जड़ है, जिससे समाज ग्रसित व दुखित है उसे मात्र अहिंसा धर्म के पालन से स्वस्थ व सुखी बनाया जा सकता है। अहिंसा मात्र के पालन से भगवन बुद्ध ने तीन चौथाई विश्व में शांति फैलाई व समाज में स्वर्गीय वातावरण लाये। अतः यदि हम सब मात्र अहिंसा धर्म का पालन करें तो समाज को स्वस्थ, समुन्नत एवं स्वर्गीय बनाकर एक अच्छे परिवर्तन ला सकते हैं।

2. **सत्य** – वाणी से सदैव सत्य बोलना तथा अप्रिय सत्य और प्रिय असत्य का त्याग करना ही सत्यव्रत का पालन है। जो वस्तु जिस रूप में देखी गयी हो, अनुमान की गयी हो और आप्त पुरुषों से सुनी गयी हो, उसका उसी रूप में मन में धारण करना और दूसरों से कहना सत्यता का लक्षण है। (पा.यों.सू. 2/36 पर व्यास भाष्य)

शास्त्र में कहा गया है –"सत्यम ब्रूयात प्रियं ब्रूयात ना सत्यम प्रियं"– अर्थात सदा सत्य बोले, प्रिय बोलें, ऐसा वचन ना बोलें जो सुनने में अप्रिय हो। अतः सत्य को मधुर कर के बोलें कटु कर के नहीं। अन्यत्र भी कहा गया है– "सत्यम भूत हितं प्रोक्तं न्याय यथार्थ भिभासनम्" अर्थात प्राणी मात्र का हित करना और यथार्थ सत्यवाणी को प्रयोग करना यही सत्य है। अपने स्वार्थ सिद्धि के लिए असत्य भाषण कदापि नहीं करना चाहिए। सत्पथ ब्राह्मण में कहा गया है कि अमेध्य वे पुरुषों यद्न्रीतम वदन्ति। इस मत्त में असत्य–झूठ बोलने वाले को अपवित्र कहा गया है। अतःजो असत्य वाची है वह अपवित्र है। वह कभी भी पवित्र नहीं बन सकता, यही इसका आशय है। अन्यत्र भी कहा गया है –

एताद्वाच्छिशद्रम यद्न्रितम ।। (तांडव ब्राह्मण 8/6/13)

असत्य भाषण करने वाले का तेज़ नष्ट हो जाता है। अर्थात असत्य वाणी बोलने वाले का ब्रह्मवर्चस के पढने से उत्पन्न हुआ तेज़ समूल नष्ट हो जाता है। असत्य–भाषी झूठवादी है उसके अन्दर भय रहता है जिस हेतु उसके मानसिक बल, वाणी में शक्ति,

RECENT RESEARCHES IN SOCIAL SCIENCES & HUMANITIES
Issue : 1, Year : 4, Apr.-May-Jun. (2017), Pages : 82-84 , ISSN 2348 – 3318
दयानन्द प्रसाद
International Refereed & Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary Research Journal

चेहरे पर तेज़, इच्छाशक्ति और व्यक्तित्वा आदि नहीं रह जाते, सब ओर से तेजहीन बन जाता है। क्योंकि"सत्यमेव जयतेनान्रितम"। क्योंकि अंत में सत्य की ही विजय होती है असत्य की नहीं। इसीलिए आत्म पुराण में कहा गया है कि–

सत्यं तपो दया दानम् चतुष्यद्धर्म दूरितः।
सर्वेरापि सदा सेव्यो जन्मतो मरणावधि।। (आत्म पुराण)

अर्थात– सत्य, तप, दया और दान ये चार पैर धर्म के हैं। अतः इनके जन्म से लेकर मृत्यु तक सेवन करते रहना चाहिये। सब कुछ सत्य में प्रतिष्ठित है, वह चाहे पारिवारिक हो, सामाजिक हो या रास्ट्रीय। एक शब्द में कहा जाये तो समस्त विश्व ब्रह्माण्ड सत्य पर टिका हुआ है। जिस दिन जगत में सत्य का सर्वथा अभाव हो जायेगा उस दिन जगत भी नहीं रहेगा, यह ध्रुव सत्य है। इसीलिए सत्य को धर्म का प्रथम चरण कहा गया है। सत्य प्रतिष्ठित योगी की वाणी में अमोघ शक्ति होती है। यह बात स्पस्ट रूप से कही गयी है।

सत्याप्रतिष्ठायाम क्रियाफलाश्रयत्वम ।। (योग सूत्र 2/36)

अर्थात – योगी पुरुष में सत्य सत्य की दृढ प्रतिज्ञा हो जाने पर, धर्माधर्म रूप क्रिया, स्वर्ग तथा पृथ्वी आदि के फलों आश्रयता आ जाती है। अर्थात् सत्य प्रतिष्ठित योगी जो भी वाक्य कहेगा वही यथार्थ रूप में फलीभूत होगा – क्योंकि अमोघास्यवग्भवति। उसकी वाणी मे एक अमोघ शक्ति आ जाति है। प्राचीन काल में प्रायः मनुष्य सत्यवादि होते थे इसीलिये वे जो भी बोलते थे फलीभूत् हो जाते थे। यदि किसी को शाप या वरदान देते थे तो सत्य हो जाते थे। परन्तु कलियुग के लोग असत्यवदी होने के कारण शाप या वरदान देने पर भी फलीभूत होते हुए देखने में नहीं आता। आज का व्यक्ति छोटी छोटी बात पर असत्य बोलता है, झूठे मुक़दमे कराकर अन्य लोगों को फंसता है, इसीलिए आज घर, परिवार व समाज में कलह क्लेश, भय दुख व आतंक का खतरा मंडरा रहा है। मात्र सत्य धर्म का पालन कर मनुष्य अपना परिवार का व समाज का भला कर एक नूतन स्वर्गीय समाज की रचना कर सकता है।

3. **अस्तेय** – अस्तेय का अर्थ है चोरी ना करना । इसकी परिभाषा है –"पर्द्रव्याहरंम त्यागोअस्तेयम" अर्थात बिना पूछे या बिना अनुमति के दूसरे की किसी भी द्रव्य को लेने की इच्छा का परित्यागकर देना ही अस्तेय है। स्तेय नाम चोरी का है और स्तेय का सर्वथा अभाव अस्तेय कहलाता है। अतः अन्याय पूर्वक किसी के धन, वैभव अर्थात भोग सामग्री बिना बोले बिना पूछे ग्रहण करने का प्रयत्न करना भी अन्याय है, वह एक प्रकार की चोरी ही समझी जाती है। अर्थात किसी के धन, ऐश्वर्य अथवा नागरिक, समजिक, राष्ट्रीय तथा धार्मिक अधिकारों को चल बल तथा कौशल से हरणकर लेना हथिया लेना छीन लेना स्तेय है, चोरी है। सरकारी टैक्सो की चोरी व घूसखोरी भी स्तेय है। और आज यही समाज में अधिकतर देखने को मिल रहा है, अधिकांश व्यक्ति येन–केन प्रकारेन दूसरों की धन संपत्ति, मान मर्यादा, इज्ज़त, प्रतिष्ठा को अपने वश में करने के प्रयास कर रहा है। यह भारी अपराध है जिसे योग दर्शन में नकारने का निर्देश दिया है, जिसे अस्तेय कहा गया है।इसीलिए योग भाष्यकार व्यास जी ने भी कहा है –

स्त्येम्शस्त्रपूर्वकं द्रव्याणां परतः स्विकरणं तत्प्रतिषेधः पुन्रस्प्रिहारूपम्स्तेयमिति ।। (योग व्यास भाष्य २/३०)

अर्थात किसी के धन द्रव्य इत्यादि को शस्त्र विरुद्ध उपाय से ग्रहण कर लेना स्तेय (चोरी) है, और ऐसा ना करना अस्तेय है। इसीलिए योग शस्त्र में कहा गया है कि–

अस्तेय्प्रतिष्ठायाम सर्वरात्निपस्थानाम।। (योग सूत्र 2/37)

अर्थात चोरी के त्याग में दृढ स्थिति होने पर सारे रत्नों की उपस्थिति होती है अर्थात उसके पास सारी दिशाओं के रत्न उसके पास आते हैं। यदि अस्तेय धर्म का पालन समाज में व्याप्त हो जायेगा तो कोई किसी का धन, इज्ज़त प्रतिष्ठा को हानी नहीं पहुंचायेगा, और समाज में कभी किसी चीज़ की कमी नहीं रहेगी। व्यक्ति व समाज सुखी व संपन्न होगा और समाज में स्वर्गीय वातावरण बनेगा।

4. **ब्रह्मचर्य** – वीर्यं धरणं ब्रह्मचर्यं । शरीरस्थ वीर्य शक्ति की अविचल रूपों में रक्षा करना या धारण करना ब्रह्मचर्य है। अर्थात मन वाणी तथा शारीर से होने वाले सब प्रकार के मैथुनों का परित्याग कर देना ब्रह्मचर्य है। योग शस्त्र में कहा गया है –

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्य लाभ ।। (योग सूत्र 2/38)

अर्थात ब्रह्मचर्य में दृढ स्थिति होने पर वीर्य लाभ होता है। जब साधक ब्रह्मचर्य में दृढ शीती पा लेता है, तो उसके शरीर इन्द्रिय और मन में शक्ति भर जाती है, वह समर्थ होता है, जो चाहता है, कर लेता है। वह समर्थ होता है अपने शिष्यों में जान डालने में, क्योंकि उसकी वाणी में बल है, और उसके अन्तः कारण में बल है। वेद में भी कहा है –

ब्रह्मचर्येणतपसा राजा राष्ट्रं विरक्षति ।। (अथर्व १/१/१५)

ब्रह्मचर्य के ताप से उत्पन्न बल, पराक्रम तथा सामर्थ्य शक्ति से ही राजा राष्ट्र की रक्षा करता है और विद्रोही शत्रुओं का मान मर्दन करता है। अथर्ववेद में ही आगे कहा गया है –

ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युम्पद्यानत ।। (अथर्व १/५/६)

ब्रह्मचर्य के प्रभाव से ही देवों ने मृत्यु पर विजय प्राप्त कर लिया था, आज ब्रह्मचर्य के पालन नहीं करने के कारण समाज में कामी पुरुषों की बाढ़ सी आगयी है और इसका एक कारण टी. वी., मोबाइल, इन्टरनेट व अश्लील पुस्तकों व पोस्टर आदि भी हैं,

RECENT RESEARCHES IN SOCIAL SCIENCES & HUMANITIES
Issue : 1, Year : 4, Apr.-May-Jun. (2017), Pages : 82-84 , ISSN 2348 – 3318
दयानन्द प्रसाद
International Refereed & Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary Research Journal

जो समाज में काम लोलुपता फैला रही है, तथा समाज में बहु बेटियों से बलात्कार आदि कूकर्म फ़ैल रहे हैं। यदि ब्रह्मचर्य का पालन करे तो हमारे समाज में पुनः वीर्यवान, धैर्यवान, बलवान, नीतिवान पुरुष पैदा होंगे। ब्रह्मचर्य व्रत में प्रतिष्ठित भीष्म पितामह, परशुराम तथा पवनपुत्र हनुमान आदि वीर्यवान वीरों की अलौकिक इतिहास के पन्नों पर स्वर्ण अक्षरों में अंकित है। हमें केवल इनकी पूजा ही नहीं वरन इनसे प्रेरणा लेकर ब्रह्मचर्य व्रत का पालन कर अपना व समाज के कल्याण में रत रहना चाहिए।

5. **अपरिग्रह** – परिग्रह का अभाव ही अपरिग्रह है। अतः योगी को चाहिए कि देह रक्षा अतिरिक्त भग साधन (भोग्य सामग्री) का परित्याग कर देना चाहिए। स्वार्थवश आसक्तिपूर्वक धन संपत्तियों का संचय कर इकठ्ठा करना परिग्रह है और ऐसा ना करना अपरिग्रह है। इसीलिए योग भाष्यकार व्यास जी नेलिखा है –

विषयनमर्जनरक्षणक्षय्सङ्गहिंसा दोष दर्शनादस्विकरणम् परिग्रह ।। (योग–भाष्य–2/30)

अपरिग्रह का तात्पर्य केवल धन संग्रह मात्र का दोष देखना ही नहीं है, किन्तु सर्व प्रकार के विषयों का उपार्जन, संरक्षण, क्षय (विनाश) संग, हिंसा, पर–पीड़ा आदि दोषों का विचार करके किसीभी प्रकार से द्रव्यों का स्वीकार ना करना अर्थात संग्रह ना करना ही अपरिग्रह है।

आज के व्यक्ति परिग्रहि हो गये है, वह चारोतरफ़् के धन को अपने पास संग्रह करना चाहता है, और समाज में कालाबाजारी, भ्रष्टाचार फैलने लगता है, समाज के अन्य लोगों के पास उन चीज़ों की कमी पड़जाती है। जिससे समाज में हिंसा, गरीबी, क्षोभ, दुःख, चोरी, वैमनस्य व घृणा फैलने लगती है, अतः व्यक्ति को अपरिग्रही होना अत्यंत आवश्यक है। इसका फल बताते हुए योग शास्त्र में कहा गया है –

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मक्यन्ता संबोधः ।। (योग सूत्र 2/39)

अपरिग्रह की दृढ़प्रतिष्ठा हो जाने पर योगी को पूर्वजन्म की स्मृति हो जाती है। अर्थात पूर्वजन्म का ज्ञान हो जाता है, पिछले जन्म में क्या होने वाला है, किस योनी में जन्म लेना पड़ेगा, इस प्रकार से तीनों काल का ज्ञान प्राप्त हो जाता है, और इससे सम्बंधित जिज्ञासाएं भी समाप्त हो जाती है ।

निष्कर्ष

इस प्रकार हम देखते हैं की यदि व्यक्ति व समाज में परिवर्तन लाना है, समाज में स्वर्गीय वातावरण बनाना है, तो हमें महर्षि पतंजलि द्वारा बताये गए मार्ग पर अवश्य चलना होगा, खास कर मात्र 'यम' का ही पालन करें अर्थात यम के अंगों अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह का पालन करें, तो व्यक्ति व समाज में परिवर्तन दिखाई देने लगेगा। व्यक्ति, परिवार व समाज स्वस्थ, सुखी व समुन्नत होगा तथा आपस में प्रेम भाईचारा, आत्मीयता, पवित्रता, स्नेह, निर्मलता आदि बढेगा तथा नवीन स्वर्गीय वातावरण बनता चला जायेगा। समाज में सतयुग का आगमन होगा, जिसमे सभी व्यक्ति सुखी, समुन्नत, बलवान, उर्जावान, सत्यवादी, अपरिग्रही व अहिंसक बनेंगे तथा हमारा राष्ट्र एवं युग समुन्नत होगा ।

सन्दर्भ

- भारद्वाज, ईश्वर (2015) मानवचेतना, आर. डी. पाण्डेय, सत्यम प0 हाऊस नई दिल्ली, पृ. 269
- गोयन्दका, हरिकृष्ण दास(2002) महर्षिपतंजलिकृत योगदर्शन– 2/29, गीता प्रेस गोरखपुर पृ. 53
- सरस्वतीस्वामी विज्ञानानन्द(1998) योगविज्ञान, योगनिकेतन टस्ट मुनिकीरेती, ऋषिकेश पृ. 42
- ताण्डय ब्राह्मण 8/6/13 उद्धृत सरस्वती स्वामी विज्ञानानन्द (1998) योगविज्ञान, योगनिकेतन ट्रस्ट, मुनि की रेती, ऋषिकेष पृ. 43
- आत्मपुराणवही, पृ. 44
- योगसूत्र, योगभाष्य 2/30 वही पृ. 45
- अथर्ववेद 1/5/15 उद्धृत सरस्वतीस्वामी विज्ञानानन्द(1998) योगविज्ञान, योगनिकेतन ट्रस्ट मुनि की रेती, ऋषिकेष पृ. 47
- अथर्ववेद 1/5/19 वही
- शास्त्री, स्व0 राजाराम, (2002) योगसूत्र– 2/38
- विज्ञानानन्द, स्वामी (1998), योगव्यासभाष्य 2/30
- योगविज्ञान, पृ0 50
- ओमप्रकाश, योग द्वारा कायाकल्प , पृ0 14