

वसिष्ठ संहिता में यम और नियम का स्वरूप एक अध्ययन

ज्योति शर्मा¹, प्रो. गणेश शंकर गिरि²

¹ डॉ. हरीसिंह गौर विश्व विद्यालय, शोध छात्रा, योग शिक्षा विभाग, सागर, मध्य प्रदेश, भारत

² डॉ. हरीसिंह गौर विश्व विद्यालय, प्रोफेसर एवं शोध निर्देशक, योग शिक्षा विभाग, सागर, मध्य प्रदेश, भारत

सारांश

विश्व में वेद को प्राचीन एवं सर्वोपरि माना जाता है मोक्षप्राप्ति के लिए योग, योगविधि ध्यान योग की उपयोगिता बताई गई है। वैदिक परम्परा का अनुवर्ती योग का कोई प्रमाणिक ग्रन्थ आज हमारे पास उपलब्ध नहीं है। फिर भी यह अपूर्णता उपलब्ध दो ग्रन्थों से बहुत मात्रा में पूर्ण होती है। प्रथम ग्रन्थ बृहद्योगियाज्ञवल्क्यस्मृति तथा द्वितीय ग्रन्थ वसिष्ठसंहिता। पहला ग्रन्थ 1951 ईस्वी में कै. श्री. मा. यो. दृम. समिति, लोनावला की ओर से प्रकाशित हो चुका है और यह दूसरा वसिष्ठसंहिता योगमीमांसा भाग-8 संख्या-2 से भाग-10 संख्या-1 तक क्रमशः प्रकाशित हो चुका है इसका पुस्तक के रूप में सर्वप्रथम प्रकाशन 1961 ईस्वी में अंग्रेजी अनुवाद के साथ यही से हुआ था। यह ग्रन्थ प्रसिद्ध योगवसिष्ठ, वसिष्ठ-धर्मसूत्र तथा वसिष्ठ स्मृति आदि से सर्वथा भिन्न ग्रन्थ है।

जैसे ही वसिष्ठ संहिता का नाम आता है तो लोग उसे योग वसिष्ठ से जोड़ने लगते हैं परन्तु यह योग वसिष्ठ से भिन्न ग्रन्थ है जिसमें अष्टांग योग का स्पष्ट वर्णन मिलता है योग के बहुत से ग्रंथ हैं लेकिन किसी में भी वैदिक आचार का परिपालन सही ढंग से नहीं मिलता है वैदिक आचार का परिपालन मुमुक्षु के लिए बहुत आवश्यक है। वसिष्ठ जी अपने ग्रंथ में प्रवर्तक और निवर्तक कर्म के बारे में बताते हैं। वसिष्ठ जी कहते हैं केवल ज्ञान या कर्म से मोक्ष प्राप्त नहीं होता है दोनों का अनुसरण ही अन्तिम लक्ष्य तक ले जाने में समर्थ है।

आज के समय में मनुष्य कर्म करता है लेकिन ज्ञान अर्जित नहीं करता है तो कर्म नहीं करता इसलिए वह दुःखी है अगर मनुष्य दोनों का अनुसरण करे तो वह अपने जीवन को सुखी बनाकर उस परमानन्द से जुड़ सकता है जो सभी दुःखों की निवृत्ति करता है। वसिष्ठ संहिता में बताए गए यम, नियम, हमें नैतिकता मूल्य प्रदान करते हैं कि हमारे लिए क्या आवश्यक है क्या आवश्यक नहीं है वह जीवन को सरल और आनन्दमय बनाते हैं अगर यम, नियम का अनुसरण किया जाए तो व्यक्ति कर्म के साथ ज्ञान भी अर्जित कर सकता है और अपने अन्तिम लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है और छोटी-छोटी बातों से विचलित नहीं होगा। वह अपने साथ समाज के विकास में भी सहयोग कर पाएगा। उसके लिए अष्टांग योग के यम, नियम का अनुसरण करना अति आवश्यक है जो उसको एक अच्छे नागरिक बनने में मदद करते हैं।

मूल शब्द: प्राचीन, अष्टांग, मनुष्य, यम

प्रस्तावना: वसिष्ठ संहिता का परिचय

वसिष्ठ संहिता प्रस्तुत ग्रंथ मुनि वसिष्ठ तथा उन के पुत्र शक्ति के बीच का संवाद है। शक्ति अपने पिता वसिष्ठ जी तक पूछते हैं मुझे ऐसा ज्ञान का उपाय बताएं जिससे संसार के दुखों से तथा जन्म बुढ़पा एवं मृत्यु से मुक्त हुआ जा सकता है वसिष्ठ ने स्वयं की मुक्ति के लिए ब्रह्म से प्राप्त किया था उन्होंने अपने पुत्र को बताया मुमुक्षु को चाहिए कि वे अपने कर्म ज्ञान पर आधारित तथा कामना रहित होकर करें। उन्होंने ज्ञान को योग से बिल्कुल भी भिन्न नहीं माना है योग मार्ग अष्टांग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि वाला कहा गया है।

यम का अर्थ – यम शब्द “यमु बंधने धातु मे, घञ प्रत्यय लगाने पर निष्पन्न होता है जिसका अर्थ है—बंधने वाला या नियंत्रित करने वाला।

“व्युपति—यमन्ति निवर्तयन्तीति यमाः।”

अर्थात् जो अवाञ्छनीय कार्यों से निवृत्त कराये, वे यम हैं।

“अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् । क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चैव यमा दश”²

अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दया, आर्जव, क्षमा, धृति, मितहार और शौच ये दश यम हैं।

1. **अहिंसा:** कर्म, मन और वाणी से सर्वदा जीवमात्र को पीड़ा न

देना ही योगियों ने अहिंसा कही है।³

2. **सत्य:** प्रणियों के हित के लिए न्याय के अनुसार जो प्रिय और यथार्थ बोला जाता है उसी को सत्य कहते हैं।⁴
3. **अस्तेय:** सभी द्रव्यों में किया, मन और वाणी से निःस्पृह रहने को ही तत्त्वदर्शी ऋषियों ने अस्तेय कहा है।⁵
4. **ब्रह्मचर्य:** सर्वदा जीवमात्र में किया, मन और वाणी से सर्वत्र मैथुन का त्याग ही ‘ब्रह्मचर्य’ है।⁶
5. **दया:** दूसरों के प्रति, स्वजन एवं मित्र के प्रति अथवा शत्रु के प्रति सदैव करुणाबुद्धि रखना ही दया कहा गया है।⁷
6. **आर्जव:** विहित में प्रवृत्ति तथा उससे अतिरिक्त में निवृत्ति इन में मन, वाणी और किया की एकरूपता रहे तो उसे ही आर्जव कहते हैं।⁸
7. **क्षमा:** प्रिय अप्रिय सभी जीवों में समता का भाव रखना क्षमा है।⁹
8. **धृति:** अर्थहानि, स्वजन वियोग तथा वैभव नष्ट होने पर अथवा इन सब की प्राप्ति पर भी, सभी स्थितियों में चित्त को स्थिर रखना ही धृति है।¹⁰
9. **मिताहार:** सन्यासियों के लिए आठ ग्रास, वानप्रस्थों के लिए सोलह ग्रास, गृहस्थों के लिए बत्तीस ग्रास तथा ब्रह्मचारियों के लिए आवश्यकतानुसार इससे अतिरिक्त लोगों के लिए पूर्ण आहार से कम, इसे मिताहार कहते हैं।¹¹
10. **शौच** दो प्रकार के कहे गए हैं—बहिरंग तथा अन्तरंग। मिट्टी और जल से बहिरंग तथा मन की शुद्धि को अन्तरंग शौच

कहा गया है। वह मनः शुद्धि धर्माचरण तथा अध्यात्मविद्या के द्वारा प्राप्त है।¹²

1. **तपः**— कठोर चान्द्रायण आदि व्रतों के द्वारा शास्त्रोक्त मार्ग से शरीर की शुद्धि को ही तपों में उत्तम तप कहा गया है।¹³
2. **सन्तोष**—अनायस लाभ स्थिति में जिस मनुष्य का मन संतुष्ट रहे ऐसी बुद्धि को ही ऋषिगण सुखाकारक संतोष कहते हैं।¹⁴
3. **आस्तिकता**—धर्म और अधर्म में विश्वास रखना ही आस्तिकता है।¹⁵
4. **दान**—न्यास से अर्जित धन-धान्य या अन्य कोई वस्तु श्रद्धापूर्वक आतुरों को जो दिया जाता है। उसे ही दान कहा गया है।¹⁶
5. **ईश्वरपूजा**— प्रसन्नचित्त तथा भक्तिपूर्वक विष्णु की शास्त्रोक्त विधि से पूजा —अर्चना करना ही ईश्वरपूजन है। अन्तःकरण का रागरहित होना, वाणी का असत्यादि भाषण से दूषित न होना तथा शरीर का हिंसा आदि से रहित होना यह ईश्वरपूजन है।¹⁷
6. **सिद्धान्तश्रवण**—अपने —अपने शाखा का अध्ययन, इतिहास पुराणों का अध्ययन तथा अन्य सद्गन्थों का भी अध्ययन करना सिद्धान्तश्रवण कहा जाता है।¹⁸
7. **लज्जा**—वेदाचार और लोकाचार में जो कर्म निन्दित हैं, उसमें लज्जा होने को ही लज्जा कहा गया है।¹⁹
8. **मति**— शास्त्रविहित सभी कर्मों में निष्ठा और गुरु के आदेश के अतिरिक्त कर्म का त्याग करना ही मति है।²⁰
9. **जप**—जोर —जोर से जप करने से हजार गुना अच्छा उपांशु जप कहा गया है और उससे भी हजार गुना अच्छा मानस जप कहा गया है।²¹
10. **व्रत**— प्रसन्नचित्त गुरु द्वारा पूर्व प्राप्त उपदेश और आज्ञा के अनुसार धर्म, अर्थ और काम की सिद्धि के लिए अनुष्ठान का आचरण व्रत है।²²

14. वही—1/50
15. वही—1/51
16. वही—1/52
17. वही—1/53
18. वही—1/54
19. वही—1/55
20. वही—1/56
21. वही—1/57
22. वही—1/58
23. योगदर्शन—2/28

उपसंहार

वसिष्ठ संहिता में यम— नियम की विस्तृत चर्चा की है इनके अभ्यास से शारीरिक मानसिक एवं बौद्धिक विकारों से निवृत्ति होती है तथा अनेक सूक्ष्म केन्द्रों का जागरण भी होता है, जैसा कि पतंजलि कहते हैं कि “योगागानुष्ठानाद शुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः 23 अर्थात् योग के अंगों का अनुष्ठान करने पर अशुद्धि का क्षय होता है तथा ज्ञान का प्रकाश विवेकख्याति पर्यंत होता है। जब ये यम, नियम हमारे आचरण में आते हैं, उसके उपरांत ही योग के अन्य अंगों का प्रतिफल भी प्राप्त होता है, अन्यथा बिना यम, नियम के अनुष्ठान के किसी भी साधना का लाभ प्राप्त करना सहज नहीं है।

सन्दर्भ सूची

1. अष्टाध्यायी —3/2/61
2. वसिष्ठ संहिता —1/38
3. वही—1/39
4. वही—1/40
5. वही—1/41
6. वही—1/42
7. वही—1/43
8. वही—1/44
9. वही—1/45
10. वही—1/46
11. वही—1/47
12. वही—1/48
13. वही—1/49