



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

‘त्रिशिखा ब्राह्मण उपनिषद, पतंजली योग सूत्र, आणि वशिष्ठ संहितेतील यमाचे तुलनात्मक अध्ययन’

संदीप पुरुषोत्तम मांडळे¹

भारतीय ज्ञान परंपरा केंद्र,
डिग्री कॉलेज ऑफ फिजिकल
एज्युकेशन, अमरावती

सुनील मधुकरराव लबडे²

सहाय्यक प्राध्यापक
डिग्री कॉलेज ऑफ फिजिकल
एज्युकेशन, अमरावती

सारांश

योग हि जीवनशैली आहे. योग साधनेचे अनेक मार्ग सांगितले आहेत, त्यातील यम योग तत्त्वज्ञानातील "योग्य जीवनशैली" किंवा नैतिकता कशी असावी या बद्दल मार्गदर्शन करतात. यम या शब्दाचा अर्थ "नियंत्रण" असा होतो. वेद, उपनिषद, योगसूत्र व इतर यौगिक ग्रंथांमध्ये दिलेल्या योग्य आचरणासाठी हे नियमवाली आहे. ते नैतिक अनिवार्यता, आज्ञा, नियम किंवा उद्दिष्टांचे एक प्रकार आहेत. यम हे व्यक्तीने "हे करू नये" याची मार्गदर्शक सूचना आहे, विशेषतः व्यक्तीने / योग साधकाने इतरांशी वागणूक आणि स्वतः च्या व्यवहारावर परिणाम करणाऱ्या महत्वाच्या बाबी आहेत. यमाचा सर्वात जुना उल्लेख ऋग्वेदात आहे आणि सनातन धर्माच्या पन्नासहून अधिक ग्रंथांमध्ये, त्याच्या विविध परंपरांमधून, यमाची चर्चा आहे. पतंजलीने आपल्या पतंजलीच्या योगसूत्रांमध्ये पाच यमांची यादी केली आहे. याज्ञवल्क्य स्मृती, शांडिल्य आणि वराह उपनिषद, स्वात्मारामाची हठयोग प्रदीपिका, वशिष्ठ संहिता आणि ब्राम्हणशीखी उपनिषदांसारख्या असंख्य ग्रंथांमध्ये दहा यमांना "संबंध" म्हणून संहिताबद्ध केले आहे. यम व्यापकपणे लागू होतात आणि योग साधकाच्या कृती, शब्द आणि विचारांमध्ये आत्मसंयम समाविष्ट करतात. यम हे योगाच्या आठ अंगी असलेल्या मार्गाचा भाग म्हणून यौगिक तत्त्वज्ञान आणि कृतीशिक्षणाद्वारे शिफारस केलेले कर्तव्य पालन आहे. महर्षी पतंजलीच्या पातंजल योगसूत्रांमध्ये, अष्टांग योग साधनेमध्ये त्यांनी पहिले "अंग" म्हणून पाच यमांची परिभाषा दिली आहे. यम या शब्दाचा मूळ अर्थ "लगाम" असा होता आणि तो यमांच्या संयमी स्वभावाला सूचित करतो. हे यम म्हणजे योगसाधकाने बाह्य पाळल्या गेलेल्या प्रथा आहेत. ते योगसाधकाच्या आदर्श वर्तणुकीशी संबंधित संहिता लागू करण्याचा एक मार्ग आहे. योगसाधकांना नैतिक जीवन जगण्यास मदत करण्यासाठी ते एक मौल्यवान आणि अत्यंत संबंधित मार्गदर्शक म्हणून यम मानले जातात. यमाचा सराव केल्याने योगसाधक आत्म्याने निरोगी आणि अधिक शांततेने जगण्याची संधी मिळते असे म्हटले जाते. यम हे योगसाधकाला ध्येय प्राप्ती साठी मदत करतात. सामान्य जीवनामध्ये सुद्धा यमा ना महत्त्वपूर्ण स्थान आहे. यमाचा अभ्यासाने वाईट कर्मांचे संचय कमी होते किंवा प्रतिबंधित होते असेही मानले जाते.

Index Terms - पतंजली योग सूत्र, त्रिशिखीब्राह्मण उपनिषद वशिष्ठ संहित यम

अभ्यासाचा उद्देश

पतंजली योग सूत्र, त्रिशिखिब्राह्मण उपनिषद आणि वशिष्ठ संहितेत यमा बद्दल दिलेल्या वर्णनाचा तुलनात्मक अध्ययन.

वशिष्ठ संहिता

‘अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं धृतिः क्षमा ।

दयार्जवं मिताहारः शौचं चैव यमा दश’ ।। (१. ३८)

विशिष्ट संहिता मध्ये पहिल्या अध्यायात ३८ व्या श्लोका पासून ५२ व्या श्लोका पर्यंत यमा चे वर्णन केले आहे.

वरील श्लोकात दहा प्रकारच्या यमाचे वर्णन आहेत. जे खालील प्रमाणे आहेत:-

1. अहिंसा 2. सत्य 3. अस्तेय 4. ब्रह्मचर्य 5. क्षमा 6. धृति 7. दया 8. आर्जव 9. मिताहार 10. शौच

1. अहिंसा –

कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ।

अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसा इति योगिभिः ॥३९॥

मनाने, वचनाने किंवा कृतीने कोणत्याही जीवाला किंवा प्राण्याला कोणत्याही प्रकारचे दुःख किंवा दुःख न देणे याला अहिंसा म्हणतात.

2. सत्य –

सत्यं भूतहितं प्रोक्तं यथान्यायाभिभाषणम् ।

प्रियं च सत्यमित्युक्तं सत्यमेतद् ब्रवीमि ते ॥४१॥

पाहिले, ऐकले आणि अनुभवले. नक्की सांगा. ते कोणत्याही प्रकारे मिसळू नका. किंवा कोणाचीही कोणत्याही प्रकारे फसवणूक करू नका.

3. अस्तेय –

कर्मणा मनसा वाचा सर्वद्रव्येषु निःस्पृहा ।

अस्तेयमिति तत् प्रोक्तं मुनिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥४२॥

दुसऱ्याची वस्तू त्याच्या परवानगीशिवाय न घेणे याला अस्तेय म्हणतात. म्हणजे कोणत्याही प्रकारे चोरी करू नका.

4. ब्रह्मचर्य –

कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ।"

सर्वत्र मेथुनत्यागं ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥४३॥

ऋतावृतौ स्वदारेषु संगतिश्च विधानतः ।"

ब्रह्मचर्यं च तत् प्रोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनाम् ॥४४॥

शुश्रुषा च गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यमितीरितम् ॥४५॥

इंद्रियांचा संयम आणि मनाची ब्रह्माशी आसक्ती याला ब्रह्मचर्य म्हणतात.

5. क्षमा –

प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ।

क्षमासाविति गदिता विद्वद्भिर्वेदवादिभिः ॥

एखाद्याने चूक केल्यावर त्याला क्षमा करण्याची भावना म्हणजे क्षमा.

6. धृति –

प्रतिकूल परिस्थितीतही संयम राखणे याला धृती म्हणतात. म्हणजे संकटकाळातही स्वतःला संतुलित ठेवणे.

7. दया –

परे वा बंधुवर्ग वा मित्रे देष्टरि वा सदा ।"

आस्ते यत्र कृपाबुद्धिर्दया सा परिकीर्तिता

सर्व प्राणिमात्रांवर दया असणे याला दया म्हणतात. कोणत्याही सजीवांबद्दल वाईट इच्छा बाळगू नका.

8. आर्जवम् –

विहितेषु तदन्येषु मनोवाक्कायकर्मणाम् ।"

प्रवृत्तौ वा निवृत्तौ वा एकरूपत्वमार्जवम्

आर्जवम् म्हणजे कोमलता. साधकाने नियमांचे पालन करताना कठोरपणा टाळून मवाळपणा पाळावा.

9. मिताहार –

अष्टौ ग्रासा मुनेरुक्ताः षोडशारण्यवासिनाम् द्वात्रिंशद्गृहस्थस्य यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम्

उक्तमेतन्मिताहारमन्येषामन्यभोजनम् ॥ ५०

मिताहार म्हणजे आहारात संयम पाळणे. योगींनी योगाभ्यासासाठी योग्य आहारच घ्यावा.

10. शौच –

शौचं च द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा ।

मृजलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनः शुद्धिं तथान्तरम् ।'

मनः शुद्धिश्च विज्ञेया धर्मेणाध्यात्मविद्यया ॥५१॥

शौचा म्हणजे शुद्धीकरण. येथे शारीरिक आणि मानसिक शुद्धतेची बाब सांगितली आहे.

त्रिशिखा ब्राह्मणोपनिषदात यमाचा उल्लेख आहे:-

स याति परमं श्रेयो मोक्षलक्षणमञ्जसा ।

देहेन्द्रियेषु वैराग्यं यम इत्युच्यते बुधैः ॥ २८ ॥

तो मुक्ती द्वारे वैशिष्ट्यीकृत परम आनंद सहज प्राप्त करतो. विद्वान शरीर आणि इंद्रियांपासून अलिप्तपणाचे वर्णन यम म्हणून करतात. म्हणजेच, विद्वानांच्या मते, शरीर आणि इंद्रियांबद्दल सर्व बाबतीत अलिप्ततेच्या भावनेला यम म्हणतात.

ध्यानस्य विस्मृतिः सम्यक्समाधिरभिधीयते ।

अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ॥ ३२ ॥

क्षमा धृतिर्मिताहारः शौचं चेति यमादश ।

तपः सन्तुष्टिरास्तिक्यं दानमाराधनं हरेः ॥ ३३ ॥

येथे यमाचे 10 प्रकार सांगितले आहेत, जे खालीलप्रमाणे आहेत.

1. **अहिंसा** - कोणत्याही प्रकारची हिंसा न करणे, सामान्यतः तीन प्रकारची हिंसा असते: 1. शारीरिक हिंसा, 2. मानसिक हिंसा, 3. शाब्दिक हिंसा. या तीन प्रकारच्या हिंसेपासून स्वतःला दूर ठेवणे याला अहिंसा म्हणतात. .

२. **सत्य** – नियमितपणे सत्य बोलणे, साधकाने योगाभ्यास करताना नेहमी सत्य बोलले पाहिजे. साधकाने कोणत्याही परिस्थितीत विचलित न होता सत्याच्या मार्गावर चालत राहिले पाहिजे.

३. **अस्तेय** – अस्तेय म्हणजे चोरी करणे, अस्तेय म्हणजे कोणाचीही चोरी न करणे.

4. **ब्रह्मचर्य** – योगाभ्यास करणाऱ्याने नेहमी आपल्या इंद्रियांवर नियंत्रण ठेवले पाहिजे. स्वतःच्या अकरा इंद्रियांवर नियंत्रण याला ब्रह्मचर्य म्हणतात, इंद्रियागामी व्यक्तीचे मन अतिशय विचलित राहते.

5. **करुणा** - योगसाधनेमध्ये साधकाने सर्व प्राणिमात्रांप्रती करुणेची भावना आपल्या अंतःकरणात ठेवावी, दया नसलेला मनुष्य पृथ्वीवर प्राण्यांप्रमाणे जगतो.

६. **आर्जव (साधेपणा)** – योगसाधकाने नेहमी साधे आचरण अंगीकारावे, कोणाबद्दलही त्याच्या मनात कपट नसावे, कोणाबद्दलही त्याच्या मनात अहंकार किंवा अपवित्रता नसावी.

7. **क्षमा** - साधकाने नेहमी क्षमाशील असावे. सर्वांप्रती आत्मीयतेची भावना ठेवून केलेले गुन्हे माफ करण्याची क्षमता साधकामध्ये असली पाहिजे.

8. संयम- साधना करताना भक्ताला अनेक अडचणी आणि अडथळ्यांना सामोरे जावे लागते ज्यांना अडथळे किंवा योग अंतराय असेही म्हणतात. अशा स्थितीत साधकाने संयम न गमावता आपल्या अभ्यासावर विश्वास ठेवून सराव सुरू ठेवावा.

९. मिताहार – साधकाने हलके जेवण केले पाहिजे, जास्त जेवणामुळे लठ्ठपणा वाढतो ज्यामुळे साधना होते, जास्त जेवणामुळे आळस वाढतो आणि साधकाला त्याची साधना नीट करता येत नाही त्यामुळे तो साधनेपासून दूर जातो, म्हणून साधकाने हलके जेवण करावे. आपण आपल्या जीवनावर अवलंबून रहावे

10. शौच - साधकाच्या जीवनात शुद्धता ही सर्वात महत्त्वाची गोष्ट आहे. शारीरिक आणि मानसिक शुद्धता साधकाला त्याच्या अध्यात्मात मदत करते. प्रत्येकजण शारीरिक शुद्धीसाठी प्रयत्न करतो, परंतु जेव्हा मानसिक शुद्धतेचा प्रश्न येतो तेव्हा या यमांचे पालन करणे महत्त्वाचे मानले जाते. त्यामुळे मन शुद्ध होते आणि साधक पूर्ण समर्पणाने साधना करू शकतो.

महर्षी पतंजली यांनी योगसाधना सांगतांना अष्टांग योग चे वर्णन केले आहे

'यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि'

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान आणि समाधी; हे योगाचे आठ अंग आहेत

प्रथम अंग यम चे वर्णन केले आहे. समाजात वावरताना स्वतः बाबद पाळावयाची पत्थ्य म्हणजे यम होय. स्वअनुशासन म्हणजेच यम आहेत.

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः

अहिंसा, अचूक ज्ञान, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आणि अपरिग्रह - हे पाच यम आहेत.

1. अहिंसा - जो मन, वचन आणि कृतीने कोणत्याही प्राण्याला दुखावत नाही. याला अहिंसा (अहिंसा) म्हणतात. कोणाशीही भांडू नये, कोणाचा अपमान करू नये, कोणाचाही द्वेष करू नये, सर्वांशी प्रेमाने वागावे आणि बंधुभावाच्या भावनेने एकमेकांशी एकोप्याने राहावे. ही सर्व अहिंसेची सामान्य लक्षणे आहेत. अहिंसेचे पालन केल्याने द्वेष होत नाही आणि प्रेम वाढते.

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः। (पतंजली योग सूत्र, साधनापद, सूत्र 35)

अहिंसेच्या उपयोजनामध्ये स्नेह निर्माण झाला, ज्यांनी अहिंसा प्रस्थापित केली आहे त्यांच्या संपर्कात येताच सूडाचा स्वभाव नाहीसा होतो.

2. सत्य - हे मनाने, शब्दाने आणि कृतीने कोणाशीही व्यवहार करत नाही. इतरांना फसवण्याच्या प्रवृत्तीवर नियंत्रण ठेवल्याने नीतिमतेला मदत होते. कोणाचाही द्वेष करू नका. इतरांना प्रिय असलेले सत्य बोलणे, हे या सत्याचे सामान्य वैशिष्ट्य आहे. सत्यचरण (सत्याची अंमलबजावणी) सत्त्वगुण वाढवते. सात्विकता वाढल्याने मानसिक शक्तीच्या विकासाबरोबर शांतता प्राप्त होते.

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्॥२.३६॥

म्हणजे जेव्हा योगी सत्यात प्रस्थापित होतो तेव्हा तो जे काही बोलेल ते सत्य ठरेल ते सत्याचे फळ आहे.

३. अस्तेय - 'स्तेया' म्हणजे चोरी करणे. 'अस्तेय' म्हणजे चोरी न करणे. मूळ मालकाच्या संमतीशिवाय दुसऱ्याची मालमत्ता घेण्याचा किंवा घेण्याचा प्रयत्न करणे ही चोरी समजली जाते. चोरीचे मूळ इतरांच्या मत्सरात आहे. या दृष्टिकोनातून, मत्सर आणि लोभ नियंत्रित केल्याने अस्तेयाचे अनुसरण करणे सोपे होते. चोरी करण्याची प्रवृत्ती असणे हा खूप मोठा दुर्गुण आहे. यामुळे आत्म-सुधारणेचा मार्ग बंद होतो आणि सामाजिक प्रतिष्ठा देखील नष्ट होते.

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम्

जेव्हा योगी अस्तयेमध्ये स्थापित होतो तेव्हा त्याला सर्व प्रकारची रत्ने प्राप्त होतात.

4. **ब्रह्मचर्य** - मनाने, वचनाने आणि कृतीने संभोगाचा त्याग करणे याला ब्रह्मचर्य म्हणतात. योगाभ्यास करणाऱ्या स्त्री-पुरुषांनी रिकाम्या संभोगाबद्दल विषमलिंगी आकर्षण टाळावे. सामान्य गृहस्थांनीही शक्य तितका इंद्रियांचा संयम ठेवावा.

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः

ब्रह्मचर्य पाळल्याने वीर्यरक्षण होते. याउलट, ब्रह्मचर्य न पाळल्याने स्खलन होते आणि रोग, वृद्धत्व आणि मृत्यूकडे वेगाने प्रगती होते.

5. अपरिग्रह –

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथंतासंबोधः

जेव्हा अपरिग्रह दृढपणे स्थापित होतो; मागील जन्म कसे होते? हे खूप चांगले ओळखले जाते.

निष्कर्ष

या ठिकाणी उपनिषद, संहिता आणि सूत्र या तीन वेगवेगळ्या काळातील विशिष्ट ओळख असणाऱ्या साहित्यातील घटकांची तुलना या ठिकाणी केली आहे वरील अध्ययनातून असा निष्कर्ष निघतो कि, तीन पैकी दोन ग्रंथांमध्ये यमाचे सारखेच वर्णन आहे व एका ग्रंथात वेगळे वर्णन केले आहे. वशिष्ठ संहिता व त्रिशिखी ब्रम्होपनिषद मध्ये १० यम आहेत जे सारखेच आहेत पतंजलीच्या योगसूत्रात यमाच्या यादीतून त्यांनी अपरिग्रह वगळून आणखी सहा जोडले आहेत. परंतु तिन्ही ग्रंथ पैकीं पतंजली योगसूत्र मध्ये त्यांचे सखोल वर्णन आहे. वशिष्ठ संहिता आणि त्रिशिखी ब्रम्होपनिषद मध्ये अतिरिक्त ६ यम आहेत जे साधकासाठी समाधीकडे जाण्यासाठी प्राप्त करणे आवश्यक आहे. मानवी जीवन जगण्यासाठी यमाचे महत्वपूर्ण स्थान आहे.

संदर्भ ग्रंथ

1. त्रिषिखिब्राह्मणोपनिषद् 1/2/16
2. त्रिषिखिब्राह्मणोपनिषद् 1/2/28
3. Hattangadi 2000 , पृ। 4, वी। 32-33।
4. अय्यंगार 1938 , पीपी. 97-98.
5. योग उपनिषद संग्राह, संपादक - परमहंस स्वामी अनंत भारती, प्रकाशक- चौखंबा ओरिएंटलिया, दिल्ली, ISBN-978-8189469412, आवृत्ती- 2015
6. सच्चिदानंद, एस. (2012, सप्टेंबर 1). पतंजलीची योगसूत्रे.
7. विवेकानंद, एस. (2020, 10 फेब्रुवारी). पतंजली योग सूत्र: स्वामी विवेकानंद यांचे भाष्य.
8. वशिष्ठ संहिता (योग कांड) सुधारित संस्करण कैवल्यधाम S.M.Y.M. समिती लोणावळा - 410 403, जि. पुणे, महाराष्ट्र, भारत (भारत आणि महाराष्ट्र सरकारच्या H.R.D मंत्रालयाद्वारे सहाय्यित संस्था)
9. अय्यंगार, बी.के. एस. लाइट ऑन योग: द बायबल ऑफ मॉडर्न योग. हार्परकॉलिन्स, 2001.