International Journal of Multidisciplinary Horizon

ISSN: **3049-2017**
IJMH 2026; 3(3): 77-80
© 2026 IJMH
www.themultijournal.com

Received: 11-05-2026
Accepted: 03-06-2026
Publish : 04-06-2026

सौरभ शर्मा
शोधार्थी,
महात्मा गाँधी काशी विद्यापीठ,
वाराणसी

डॉ. अम्बरीष राय
सह प्राध्यापक,
महात्मा गाँधी काशी विद्यापीठ,
वाराणसी

Correspondence:
सौरभ शर्मा
शोधार्थी,
महात्मा गाँधी काशी विद्यापीठ,
वाराणसी

अष्टांग योग के अंग यम-नियम की समकालीन प्रासंगिता : एक विवेचनात्मक अध्ययन

सौरभ शर्मा, डॉ. अम्बरीष राय

सारांश -यम-नियम को महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग के प्रथम दो सीढ़ियों के रूप में वर्णित किया है, जिस प्रकार भवन के निर्माण के लिये उसका आधार अर्थात् नींव को मजबूत होना अत्यंत आवश्यक है उसी प्रकार अष्टांग योग की साधना में साधक हेतु यम-नियम आधारशिला है। वर्तमान काल में नैतिक मूल्यों का ह्रास, सामाजिक, मानसिक द्वन्द्वों से पीड़ित मानव जाति के उत्थान के लिये यम -नियम मार्गदर्शक और श्रेष्ठ मूल्यवान जीवन जीने व स्वयं के उत्थान एवं मानवजाति के कल्याण हेतु उपयोगी शिद्ध हो सकते हैं। यम-नियम न सिर्फ योगसाधक के लिये अपितु सर्व-सामान्य व्यक्ति के पालन हेतु महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं जैन धर्म में यम को पंचमहाव्रत की संज्ञा दी गई है।

यह शोध वर्तमान समय में समाज कल्याण हेतु यम-नियम की उपयोगिता, व्यावहारिकता एवं आवश्यकताओं का अध्ययन प्रस्तुत करता है। इस शोध में विभिन्न रूप से असंतुष्ट, तनावग्रस्त व क्रोध एवं हीनभावना से ग्रस्त मानव जाति के कल्याण हेतु नैतिक मानसिक एवं भावनातमक संतुष्टि हेतु यम-नियम एक कल्याणकारी मार्ग प्रदर्शक के रूप में एवं मूल्यवान व सार्थक जीवन बनाने हेतु आवश्यकता पर जोर दिया गया है

कूट शब्द - अष्टांग योग, यम-नियम, समकालीन समाज, मानव मूल्य।

प्रस्तावना -

योग ऋषि-मुनियों की परंपरा से प्राप्त अमूल्य धरोहर है। समय समय पर विभिन्न साधकों द्वारा अपने अनुभवों से योग मार्ग की विधियां को सुगम बनाने का प्रयास किया है योग का सबसे पहला लिखित वर्णन सबसे प्राचीन वेद ऋग्वेद में मिलता है। ऋग्वेद में योग के विषय में कहा गया है-

"स धा नो योग आ भुवत् स राये स परंध्या। गामद वाजेलिर् आ स न: ।।"

अर्थात् वह (परमात्मा) हमारे योग का साधन बने, और हमें ऐश्वर्य औ बुद्धि प्राप्त हो। वह हमें शक्ति और पोषण प्रदान करे।

समयानुसार योग के विकास के क्रम में विभिन्न सम्प्रदाय बने जैसे- हठयोग,भक्तियोग,ज्ञानयोग, अष्टांग योग इत्यादि। योग केवल अष्टांग योग योग मार्ग में रुचि रखने वाले साधारण मनुष्यों एवं साधकों के लिये क्रमबद्ध तथा सुव्यवस्थित साधना पद्धति के रूप में मार्ग प्रदान करता है। योग के संदर्भ में विभिन्न भ्रांतियों के कारण अपनी अपनी समझ के अनुरूप लोगों द्वारा केवल व्यायाम की क्रिया के रूप में समझा है जबकि यह भ्रान्ति वास्तविकता से दूर है योग केवल व्यायाम मात्र नहीं बल्कि शारीरिक, मानसिक,सामाजिक एवं आध्यात्मिक रूप से सर्वांगीण विकास का माध्यम है ।अष्टांग योग का महर्षि पतंजलि द्वारा निर्मित योग सूत्र में भलीभांति वर्णन किया गया है। महर्षि पतंजलि द्वारा अष्टांग योग के सूत्रों का क्रमबद्ध व्यवस्थित करके साधकों एवं योग में रुचि रखने वाले साधारण लोगों के लिए सरल मार्ग प्रदर्शक के रूप में उपलब्ध कराया गया है ।वर्तमान समय में विज्ञान ने तीव्र विकास से मानव जीवन को अधिक सुविधा पूर्ण तो बनाया है परंतु नैतिक पतन, नैतिक मूल्यों का ह्रास, तनाव जैसी समस्याओं का प्रभाव भी तेजी से बढ़ा है ।जैसा कि नाम से ही विदित है अष्टांग योग अर्थात् आठ अंगों वाला योग या साधना पद्धति ।अष्टांग योग के अन्तर्गत यम-नियम को आधारशिला माना गया है, क्योंकि इनके पालन बिना उच्चतर यौगिक साधना संभव नहीं है।

समकालीन दृटिष्कोण में समाज में भौतिकतावादी सोच, उपभोक्तावाद, पारिवारिक एवं सामाजिक असंतुलन जैसी समस्याएँ देखने को मिलती हैं। यम-नियम न केवल आध्यात्मिक रूप से लाभकारी है अपितु समाज एवं पर्यावरण के मध्य सन्तुलन स्थापित करने में अत्यन्त भूमिका अदा करते हैं।

शोध की आवश्यकता -

वर्तमान समय में योग को शारीरिक व्यायाम तक ही सीमित कर दिया गया है, जिसके कारण योग के अत्यन्त महत्वपूर्ण क्षेत्र नैतिक एवं दार्शनिक पक्ष को अनदेखा किया जाता है। विशिष्ट रूप से अष्टांग योग के अंग यम-नियम जो कि मानव जाति के लिये कल्याण का मार्ग प्रसस्त करते हैं आधुनिक यौगिक अभ्यास में अपेक्षित स्थान नहीं प्राप्त कर पा रहे हैं।

समकालीन समाज में बढ़ते हुए अपराध भोगवादी एवं विलासितापूर्ण सोच मानव को रोगी व पथभ्रष्ट कर रही है, जिसका परिणाम वैमनस्य एवं असंतोष व विभिन्न प्रकार के मानसिक रोगों के रूप में परिलक्षित होता है। वर्तमान दौर में प्रतियोगिता के चलते विद्यार्थियों में तनाव, चिंता और अवसाद ने उनके जीवन को शारीरिक, मानसिक रूप से बहुत प्रभावित किया है आज शिक्षा का उद्देश्य केवल रोजगार प्राप्त करने तक ही सीमित रह गया है ऐसे में आधुनिक शिक्षा प्रणाली में नैतिक शिक्षा का सर्वथा अभाव देखने को मिलता है अगर वर्तमान शिक्षा पद्धति में यम नियम को शामिल किया जाए तो विद्यार्थियों का सर्वांगीण विकास संभव है जिससे आगे चलकर स्वस्थ एवं समृद्ध समाज का निर्माण किया जा सकता है। आधुनिक जीवन की समस्याओं के समाधान के लिये व नैतिक आदर्शों की स्थापना के लिये यम-नियम का ज्ञान और उनका पालन अतिआवश्यक हो जाता है।

शोध के उद्देश्य -

1. समकालीन परिपेक्ष्य में यम-नियम के महत्व को प्रदर्शित करना।
2. विभिन्न शारीरिक मानसिक, सामाजिक समस्याओं के निराकरण में यम-नियम की उपयोगिता को स्पष्ट करना।
3. योग शिक्षा एवं प्रशिक्षण कार्यक्रमों में यम-नियम जैसे नैतिक मूल्यों को सम्मिलित करने की आवश्यकता पर प्रकाश डालना।
4. योग साधकों के सन्दर्भ में योग साधना में यम-नियम की भूमिका, महत्व एवं अनुशीलन की आवश्यकता का विवेचन करना।
5. सामाजिक, नैतिक समस्याओं के समाधान में यम नियम की क्या भूमिका हो सकती है इसको स्पष्ट करना।
6. अष्टांग योग का परिचय एवं उसके अंतर्गत आने वाले अंगों का अध्ययन करना।

शोध विधि -

1. अध्ययन का आधार ग्रँथीय शोध पद्धति है।
2. यह शोध वर्णनात्मक एवं विवेचनात्मक पद्धति का है।
3. प्रस्तुत शोध में गुणात्मक शोध विधि को अपनाया गया है।
4. प्राथमिक स्रोतों के रूप में योग दर्शन, व्यास भाष्य एवं अन्य प्रामाणिक ग्रन्थों को अपनाया गया है।
5. द्वितीय स्रोत के रूप में योग आधारित आधुनिक पुस्तकों, शोध पत्रों, पत्र, पत्रिकाओं व इण्टरनेट पर प्राप्त विश्वसनीय सामग्री का उपयोग किया गया है।

यम-नियम की अवधारणा -

महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग साधना के आरम्भिक दो क्रमों में यम-नियम का सुव्यवस्थित रूप से वर्णन किया है। इन आठ अंगों में प्रथम दो अंगों को योग आधार माना गया है शारीरिक, मानसिक रूप से शुद्ध करके आगामी योग के अंगों का पालन करने हेतु साधक को योग्य बनाते हैं यम नियम के अभ्यास से अशुद्धियों की निवृत्ति होकर शुद्ध ज्ञान का प्रकाश उत्पन्न होता है ।अष्टांग योग में 5 यम एवं 5 नियम के प्रकार बताये गये हैं।

यम

"अहिंसा सत्यास्तेय ब्रह्मचर्या परिग्रह यमा: ।"

यम शब्द संस्कृत के 'यम् धातु से बना है जिसका अर्थ होता है नियंत्रण, अथवा संयम ।अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह को यम के अंतर्गत वर्णित किया गया है।

अहिंसा -

मन, वचन या कर्म से किसी प्राणी को कष्ट न देना अहिंसा कहलाता है। जब व्यक्ति के अंदर अहिंसा भाव पैदा हो जाता है तो उसके अंदर प्राणी मात्र के प्रति दया, करुणा एवं प्रेम भावना की जागृति स्वयं ही हो जाती है महर्षि पतंजलि ने अहिंसा का फल बताते हुए वर्णन किया है कि अहिंसा का पालन करने वाले साधक का सानिध्य प्राप्त कर लेने पर सभी प्राणी अपना हिंसक व्यवहार त्याग देते हैं। महात्मा गांधी ने विषम परिस्थितियों के बीच अहिंसा को हथियार बनाकर सामाजिक एवं राजनीतिक ढांचे में परिवर्तन करके देश को आजाद कराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाया एवं अहिंसा से भी हम बिना किसी को क्षति पहुंचाए अपने उद्देश्यों की प्राप्ति करने में सफल हो सकते हैं इसका उदाहरण समाज के सामने प्रस्तुत किया। जैन एवं बौद्ध मत में भी अहिंसा का सर्वश्रेष्ठ स्थान है।

सत्य:- मन, वचन, कर्म से जैसा अनुभव किया गया या इन्द्रियों द्वारा जैसा देखा या सुना गया उसको उसी रूप में वर्णित करना सत्य कहलाता है।

सत्य को धर्म शास्त्रों में सबसे बड़ा धर्म बताया गया है।

"धर्म न दूषण सत्य समाना, आगम-निगम पुराण बखाना।।'

भारतीय संस्कृति एवं धर्म शास्त्रों में सत्य को सर्वश्रेष्ठ एवं नैतिक मूल्य माना गया है असत्य व्यक्ति के अंदर तनाव, बेचैनी एवं असुरक्षा की भावना पैदा करता है जब हम किसी बात को झूठ का सहारा लेकर छिपाने का प्रयास करते हैं तो हमें एक झूठ को छिपाने के लिए बहुत से झूठ बोलने पड़ते हैं अंत में असत्य का पर्दा उठकर सत्य निकलता है तो व्यक्ति लज्जित होकर तनाव एवं अवसाद जैसे रोगों से ग्रस्त हो जाता है महर्षि पतंजलि ने केवल सत्य को झूठ न बोलने तक ही सीमित नहीं रखा बल्कि प्राणिमात्र के प्रति निष्कपट और शुद्ध विचार रखने का भी संकेत प्रदान किया है

अस्तेय -

अस्तेय का अर्थ होता है अनधिकृत वस्तु, अधिकार या संसाधन ग्रहण न करना। वर्तमान समय में अस्तेय की आवश्यकता और अधिक बढ़ गई है क्योंकि आधुनिक समय में भ्रष्टाचार, रिश्वतखोरी जैसी समस्याएं अपना विकराल रूप ले चुकी हैं महर्षि पतंजलि ने अस्तेय का पालन करने का महत्व बताते हुए स्पष्ट किया है कि अस्तेय पालन से व्यक्ति के पास सभी मूल्यवान वस्तुएं एवं रत्नों का आगमन स्वयं होने लगता है आपसी व्यवहार, व्यापारिक संबंधो में भी ईमानदारी का भाव, अस्तेय का पालन अत्यंत आवश्यक है व्यासभाष्य में कहा गया है कि अस्तेय केवल धन या भौतिक वस्तु पर लागू नहीं है, बल्कि विचार समय और श्रम का सम्मान करना भी इसका अंग है।

ब्रह्मचर्य -

ब्रह्मचर्य शब्द को अगर अलग अलग करके देखें तो हमें ज्ञात होता है कि ब्रह्मचर्य दो शब्दों से मिलकर बना है ब्रह्म + चर्य । ब्रह्म का अर्थ है महान, पवित्र एवं अन्तिम सत्य, सत्ता वहीं चर्य अर्थ होता है पालन करना अर्थात ब्रह्मचर्य का अर्थ यह हुआ ऐसी जीवन शैली का आचरण करना जो हमें शुद्ध एवं पवित्र एवं आत्मसंयम जैसे आचरणों की ओर ले जाए । वर्तमान समय में ब्रह्मचर्य की आवश्यकता और अधिक बढ़ गई है सोशल मीडिया, मोबाइल आदि साधनों के दुरुपयोग से प्रभावित होकर अश्लील सामग्रियों को देखकर युवाओं, बच्चों में काम संबंधित विचारों के कारण ब्रह्मचर्य नाश की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है । ब्रह्मचर्य के नाश से नाना प्रकार की व्याधियां पैदा होती हैं जिससे व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक से अक्षम हो जाता है और कहीं कही आधुनिक समय में देखने को मिलता है ब्रह्मचर्य नाश से उत्पन हुई दिक्कतें मनुष्य को घोर निराश की ओर ले जाती हैं अंत में व्यक्ति आत्म हत्या जैसे मार्गों की ओर ले जाती है मन, वाणी, शरीर तथा इन्द्रियों द्वारा समस्त प्रकार के मैथुनों का त्याग ब्रह्मचर्य कहलाता है। ब्रह्मचर्य पालन से अद्भुत शक्ति का लाभ प्राप्त होता है, जो यौगिक साधना में उन्नति हेतु अतिआवश्यक है।

अपरिग्रह -

जीवन की मूलभूत आवश्यकताओं की वस्तुओं, विचारों इत्यादि को न एकत्रित करना अपरिग्रह कहलाता है। वर्तमान समय में भोगवादी विचारधारा के कारण व्यक्ति उपभोग से अधिक भण्डार करने का प्रयत्न करता है, जिससे विभिन्न प्रकार की कठिनाइयों व असँतोष का सामना करना पड़ता है। अपरिग्रह पालन का अभ्यास व्यक्ति को सादगी, संतोष एवं संयमित जीवन जीने की प्रेरणा देता है आज लोग अधिक से अधिक इकट्ठा करने की लालसा में दिन रात प्रयत्न कर रहे हैं जिसके फल स्वरूप इच्छाओं की पूर्ति न होने के कारण तमाम मानसिक बीमारियों को आमंत्रण मिलता है । विद्यार्थियों, साधकों एवं सामाजिक लोगों के लिए भी अपरिग्रह का अभ्यास अत्यंत आवश्यक है अपरिग्रह का अभ्यास मन में संतोष एवं सहयोग की भावना का विकास करता है।

महर्षि पतंजलि ने यम को समय, स्थान, स्थिति विशेष से अवच्छिन्न सार्वभौम महाव्रत की सँज्ञा दी है।

मनुस्मृति में नियम के पालन से पहले यम का पालन करने का निर्देश दिया गया है।

यस्मान् सेवते सतत न नित्य नियमान बुधः।
यमान् पतत्यकुर्वाणो नियमान् केवलान् भजन्।।

नियम –

"शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वर प्रणिधानानि नियमाः ।।"

(यो.द. 2/32)

शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर-प्रणिधान नियम हैं। महर्षि पतंजलि ने योग साधना के अभ्यास के क्रम में यम के साथ साथ नियम को भी आवश्यक एवं महत्वपूर्ण अंग माना है नियम आंतरिक शुद्धि एवं शुद्ध विचारों को साधन बनाकर योग मार्ग पर अग्रसर होने का निर्देश देते हैं

शौच -

शौच का अर्थ होता है शुद्धि। शुद्धि के अर्थ में केवल बाह्यरूप से शरीर की शुद्धि की बात नहीं अपितु इन्द्रियों सहित मन व अन्तःकरण की भी बात कही गई है। आधुनिक चिकित्सा शैली में भी इस बात की ओर विशेष ध्यान दिया जाता है कि व्यक्ति यदि अपने शरीर के अंगों को पवित्र रखे तो नाना प्रकार की बीमारियों से दूर रह सकता है अपवित्रता के कारण विभिन्न संचारी रोग मनुष्य शरीर में अपना स्थान बनाकर रुग्ण कर देते हैं स्वयं के शरीर के अंगों को स्वच्छ रखना, स्वच्छ वस्त्र पहनना, बाल, नाखून इत्यादि की सफाई रखना बाह्य शौच व मन एवं अन्तःकरण से पवित्र विचारों का चिन्तन करना आन्तरिक शौच कहलाता है। महर्षि पतंजलि ने सिर्फ शारीरिक अंगों की स्वच्छता की बात कही है अपितु अपने विचारों को भी पवित्र रखने पर भलीभांति जोर दिया है ।

संतोष -

यथाशक्ति कर्म करना तथा उसका जो भी फल मिले उसे यथावत् स्वीकार कर लेना, उसी में संतुष्ट रहना संतोष है। प्राचीन ऋषि मुनियों ने संतोष को मानसिक शांति का आधार बताया है संतोष पालन व्यक्ति को इस प्रकार की शिक्षा देता है कि सुख केवल बाह्य विषयों में नहीं है बल्कि इच्छाओं को संयमित एवं नियंत्रण में रखने में है असंतोष एवं लालच नाना प्रकार के द्वंदों एवं अपराधों को जन्म देते हैं संतोष का पालन करने से उत्तम सुख लाभ की प्राप्ति होती है।

तप -

धर्माचरण करते हुए उसके मध्य आने वाले मान-अपमान, सुख-दुःख, शीत-उष्ण आदि द्वन्द्वों को सहन करना तप कहलाता है। दूसरे अर्थों में शरीरिक, मानसिक वेगों को सहन करने का सामर्थ्य ही तप है। तप व्यक्ति को कठिन से कठिन विषम परिस्थितियों का सामना करने के योग्य बनाता है विद्यार्थी काल में भी तप का विशेष महत्व है विद्यार्थी की जीवन शैली साधकों की भांति होती है समय का सदुपयोग, अनुशासन एवं लक्ष्य प्राप्ति की ओर निरंतर प्रयास की प्रेरणा भी तप के माध्यम से उनको मानसिक बल प्रदान करती है। तप व्यक्ति को विपरीत अवस्थाओं में किस प्रकार धैर्य बनाए रखना है इसका अभ्यास सुदृढ़ करता है जिससे उसके आत्म बल को उन्नत बनने में सहायता मिलती है महर्षि पतंजलि ने सर्दी, गर्मी, भूख, प्यास आदि को भी साधना मार्ग में बाधक बताया है एवं इन द्वंदों को सहन करके अपने अभ्यास मार्ग में निरंतर आगे बढ़ते रहने की बात कही है।आधुनिक काल में बढ़ती हुई विभिन्न शारीरिक मानसिक समस्याओं के निराकरण हेतु तप का महत्व और अधिक बढ़ गया है ।

स्वाध्याय -

स्वाध्याय को अगर अलग अलग करके देखें तो शब्द निकलते हैं स्व +अध्याय। स्व का अर्थ होता है स्वयं एवं अध्याय का तात्पर्य है अध्ययन करना । स्वाध्याय व्यक्ति को आत्मज्ञान की ओर ले जाता है जब व्यक्ति स्वयं का चिंतन करता है तो वह इस प्रकार विचार करता है मै कौन हूं क्या हूं एवं मेरे जीवन का परम उद्देश्य क्या है इन्हीं सवालों का जवाब प्राप्त स्वाध्यायरत व्यक्ति करता है योग दर्शन स्वाध्याय को आत्मज्ञान का महत्वपूर्ण साधन मानता है वर्तमान समय में स्वाध्याय का महत्व इसलिए और बढ़ गया है कि बाह्य भौतिक जगत में खोया हुआ मनुष्य आत्म चिंतन के लिए न प्रयास करता है और न समय ही निकाल पाता है ।क्या कर्तव्य है और क्या अकर्तव्य। स्वाध्याय केवल अध्ययन तक सीमित नहीं अपितु आत्म चिंतन और आत्मज्ञान के लिए महत्वपूर्ण साधन है ।क्या अकर्तव्य इसका बोध महापुरुषों के लेख शास्त्रों का अध्ययन, पठन-पाठन आदि के माध्यम से होता है अर्थात् वेदानुकूल और मोक्ष मार्ग का अनुसरण करने वाले धर्मग्रन्थों का अध्ययन करना है स्वाध्याय है।

ईश्वर प्रणिधान -

योग दर्शन में ईश्वर प्रणिधान को मानसिक शांति एवं यौगिक साधना के विकास के लिए आवश्यक एवं महत्वपूर्ण माना है । ईश्वर प्रणि का पालन करने से व्यक्ति कर्ता भाव से मुक्त होकर अहंकार शून्य हो जाता है भगवान कृष्ण ने भी गीता में उपदेश देते हुए कहा है कि सभी कर्मों के बंधन से मुक्त होकर प्राणी को निष्काम कर्म योग की साधना करनी चाहिए जिससे व्यक्ति के कल्याण का मार्ग प्रशस्त

होता है स्वयं को अकर्ता मानकर अपने शुभाशुभ कर्मों को ईश्वर को अर्पित कर देना ईश्वर प्रणिधान हैं स्वयं को निमित्त मात्र मानकर कर्ता-धर्ता ईश्वर है ऐसी भावना रखना ही साधकों की साधना में उन्नति का मार्ग प्रसस्त करती है।वर्तमान दृष्टिकोण में ईश्वर प्रणिधान के पालन की आवश्यकता न सिर्फ योग साधकों हेतु आवश्यक है बल्कि सर्व सामान्य मनुष्य के लिए भी जरूरी है जिससे व्यक्ति व्यक्ति अशांति की भावना और नैतिक संकटों के समाधान में भी अपनी भूमिका अदा कर सकता है।

यम-नियम के पालन का समकालीन महत्व –

यम नियम मानव जीवन को नैतिक मूल्यों, बाह्य एवं आंतरिक पवित्रता, निष्कपट व्यवहार एवं मानवीय संबंधों को मधुर बनाने की दिशा प्रदान करते हैं आधुनकि समय की अनेक समस्याओं के निराकरण का मार्ग यम नियम के पालन से संभव है

वर्तमान समय में जहाँ चारों ओर समाज में अशांति, असंतोष प्राय: देखने को मिलता है यदि व्यक्ति अष्टांग योग के यम-नियम का बोध प्राप्त करके उसका पालन करने लगे तो समाज में हिंसा की भावना समाप्त होकर स्वस्थ व स्वच्छ वातावरण का निर्माण होता है।

1. विभिन्न शारीरिक व मानसिक बीमारियों का मूल अगर देखा जाए तो अशौच है। यम-नियम का सम्यक् पालन करने से व्यक्ति के शरीर मन भी पवित्र होता जिससे शारीरिक एवं मानसिक रोगों में कमी होती है।

2.**उत्कृष्ट जीवनशैली में सहायक:-** वर्तमान समय में पश्चिमी सभ्यता का प्रभाव खान-पान, भाषा-भेषज पर बखूबी देखने को मिलता है। किस प्रकार की जीवनशैली होनी चाहिए, क्या कर्तव्य-अकर्तव्य है इसका ज्ञान भी अष्टांग योग के यम-नियम में सारगर्भित है। जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने जीवनशैली में सुधार कर अपने जीवन को उतकृष्ट एवं कल्याणकारी बना सकता है।

3.**वैश्विक परिप्रेक्ष्य में यम-नियम की प्रासंगिकता:-**

आज विश्व एक वैश्विक कुटुंब के रूप में विकसित हो चुका है विभिन्न व्यापारिक वस्तुओं का आगमन एक देश से दूसरे देशों के बीच होता है समकालीन विश्व में हिंसा, युद्ध एवं सामाजिक असमानता की भावना के कारण असंतोष व्याप्त है। यम-नियम "वसुधैव कुटुम्बकम्" की भावना को साकार करते हुए विश्व को अपना परिवार मानने की भावना को जागृत करता है, जिससे हिंसा, युद्ध इत्यादि की समाप्ति होकर समाज में शान्ति का विकास होता है। विश्व शांति एवं अहिंसा के पालन की जरूरत आज मानव जाति की भलाई हेतु अति आवश्यक हो गई है धार्मिक कट्टरता, राजनीतिक महत्वाकांक्षाओं की पूर्ति हेतु हिंसा की प्रवृत्ति चहुं ओर बढ़ती हुई दिखाई देती है धोखाधड़ी, बेईमानी जैसी प्रवृत्तियां मनुष्य के स्वभाव मे अपना घर कर चुकी हैं। वर्तमान समय में मनुष्य अधिक से अधिक संसाधनों को एकत्रित करने के प्रयास के लिए प्रकृति का दोहन कर रहे हैं जिससे मानव जाति पर भारी संकट का सामना करना पड़ सकता है वहीं यम नियम हमें संयम एवं संतुलित जीवन जीने की प्रेरणा देते हैं जिससे विभिन्न प्रकार के शारीरिक मानसिक द्वंदों से बचकर मानव जाति का एवं स्वयं के कल्याण का मार्ग प्रशस्त होता है।

निष्कर्ष -

प्रस्तुत अध्ययन से स्पष्ट होता है कि अष्टांग योग के यम-नियम केवल योग साधकों के लिये नहीं अपितु वर्तमान समय में नैतिक मूल्यों के ह्रास, अपराध, असंतोष जैसी चुनौतियों का निवारण करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

यम मनुष्यों के अन्दर सार्वभौमिक मूल्यों की अवधारणा का विकाश करते हैं, जिससे सामाजिक सद्भाव में बढ़ोत्तरी होती है वहीं नियम व्यक्ति को आन्तरिक और बाह्य रूप से अनुशासित करते हैं, जिससे संतोष, शारीरिक-मानसिक पवित्रता एवं आध्यात्मिक चेतना का विकास होता है। योग भारतीय दर्शन एवं ऋषियों की महान देन है अष्टांग योग के यम नियम व्यक्ति के आचरण को संयमित एवं संतुलित करते हैं यम नियम केवल योग साधकों हेतु अष्टांग योग का आधार नहीं बल्कि वर्तमान समय की समस्याओं के निराकरण के कएक भी अति आवश्यकता सिद्ध हो सकते हैं। वर्तमान समय में विश्व आतंकवाद, अशांति एवं युद्ध जैसी समस्याओं से जूझ रहा है ऐसी विपरीत परिस्थितियों में अहिंसा जैसे शिद्धांत विश्व में शांति मानव मात्र की भलाई एवं वैश्विक विकास की प्रगति में सहायक शिद्ध हो सकते हैं इस प्रकार हम स्पष्ट रूप से कह सकते हैं कि यम-नियम व्यक्ति एवं समाज के बीच संतुलन स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं।

अध्ययन से यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि यदि यम-नियम को शिक्षा, स्वास्थ्य एवं व्यक्तिगत रूप से अपनाया जाए तो न सिर्फ शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक उन्नति अपितु नैतिक मूल्यों की स्थापना व समग्र कल्याण की दिशा में बदलाव संभव हो सकता है। अत: यम-नियम समस्त मानव जाति के अत्यन्त उपयोगी व सार्वभौमिक मूल्य प्रणाली को प्रस्तुत करते हैं।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची –

1.ऋग्वेद, मण्डल 10, सूक्त 114, ममंत्र 9, सायण भाष्य सहित, गोरखपुर : गीताप्रेस, 2019

2.पतंजलि, पतंजलि योगसूत्र (व्यास भाष्य एवं हिन्दी टीका सहित), गोरखपुर : गीताप्रेस, 2019, साधन पाद, सूत्र 2/30-32, पृ0 142-145

3.मनुस्मृति, 4/204, मेधातिथि भाष्य सहित, गीताप्रेस, गोरखपुर, 2018

4.तुलसीदास, रामचरित मानस, उत्तरकाण्ड, गोरखपुर : गीताप्रेस, 2018

5.रामदेव, स्वामी : यम-नियम जीवन की आधारशिला, दिव्य प्रकाशन हरिद्वार, 2015

6.विवेकानन्द, स्वामी (2016), राजयोग रामकृष्ण मठ, नागपुर।

7.पतंजलि : योगसूत्र (स्वामी रामदेव की हिन्दी व्याख्या सहित), दिव्य प्रकाशन हरिद्वार, 2015

8.महोपनिषद्, संस्कृत-हिन्दी व्याख्या सहित, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी : संस्करण 2018, अध्याय 4, श्लोक 71

9.व्यास, व्यास भाष्य (योगसूत्र पर), चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी : संस्करण 2018

10. डॉ. राममूर्ति शर्मा, योग एवं समकालीन जीवन, चौखम्बा ओरिएण्टालिया, वाराणसी : संस्करण 2020

11. सिंह, आर.के., "अष्टांग योग के यम-नियम एवं मानसिक स्वास्थ्य", जर्नल ऑफ योग एण्ड ह्यूमन वैल्यूज, वर्ष 2019

12. डॉ. ईश्वर प्रसाद, योग दर्शन : दार्शनिक एवं व्यावहारिक विवेचन, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी, संस्करण 2020