



# INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

## यम नियम के पालन का हमारे जीवन पर प्रभाव

राजेश कुमार

(रिसर्च स्कॉलर) योग विभाग,  
निर्वाण यूनिवर्सिटी, जयपुर (राज.)

### सारांश—

आज हम मानव इस मशीनी युग में सभी स्वास्थ्य सुविधाएं होते हुए भी शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ को लेकर चिंतित हैं। हम स्वस्थ की पूरी जानकारी रखते हुए भी स्वस्थ नहीं हैं। प्राचीन काल से लेकर अब तक हमारी स्वास्थ्य संस्कृति पर बहुत सारे शास्त्रकारों ने अपने-अपने अनुभव का बखान किया है। मन्त्रषि पतंजलि द्वारा रचित योग सूत्र में वर्णित अष्टांग योग के आठ अंगों में से वर्तमान समय में यम नियम से स्वस्थ पर क्या परिवर्तन लाया जा सकता है?

### प्रस्तावना:—

यम नियम अष्टांग योग के सबसे महत्वपूर्ण अंग है। महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंगों में सबसे प्रथम स्थान पर यम नियम को रखा है। इसे योग का स्वास्थ्य की दृष्टि से प्रथम स्थान माना जाता है। यम नियम को राज योग साधना के प्रारंभिक और महत्वपूर्ण अंग माना जाता है। इसकी पालना किए बिना राजयोग की साधना निष्फल मानी गई है।

योगदर्शन में अष्टांग योग के यम नियम का वर्णन बहुत महत्वपूर्ण विस्तार पूर्वक तरीके से किया गया है। अष्टांग योग का महत्व यम नियम के कारण ही आता है। यम नियम का पालन युग में बहुत महत्वपूर्ण है तथा अपने समाज की व्यवस्थाओं को देखते हुए समाज को मजबूत करने में इनका पूर्ण योगदान है। स्वामी विवेकानंद ने यम नियम को चरित्र निर्माण की नींव के रूप में दर्शाया गया है एवं स्वामी विवेकानंद ने योग की आधारशिला कहा है? त्रिशिखिब्राह्मणोपनिषत् में भी यम नियम के बारे में कहा गया है शरीर और इंद्रियों के प्रति वैराग हो जाना व परम तत्व में निरंतर अनुराग रखना यम नियम का सिद्धांत दर्शाता है। यम नियम का पालन करने के रूप में योगदर्शन उन कर्तव्यों की शिक्षा दी है जिनके बिना इस समाज का अस्तित्व तथा स्तुथिरता कायम नहीं रह सकती और आध्यात्मिक उन्नति तो क्या मनुष्य साधन रूप से जीवन निर्वाह नहीं कर सकते?

आपका योग को जानने का उद्देश्य क्या है, केवल स्वस्थ रहना या जिसने योग दर्शन लिखा उसके विचारों से योग को समझना चाहते हैं। योग में यम नियम के पालन पर कोई ध्यान देना नहीं चाहता है। योग को योगा बना दिया गया है और एरोबिक्स और योगा का मिक्सचर कर दिया गया है। स्थिर सुखमासनम, अर्थात् जिसमें शरीर सुखपूर्वक स्थिर हो, उसे आसन कहा है। योग के विभिन्न अंगों को यम-नियम के बिना पूर्ण अनुमान भी नहीं कह सकते।

यम-नियम के व्रतों का पालन करने पर बहुत ध्यान दिया गया है वे सब ऐसे हैं जिनसे मनुष्य का जीवन वास्तव में सुखी और संतुष्टि में रहेगा। यम-नियम से संबंधित पतंजलि योग सूत्र की विभिन्न टीकाएं और भाष्य जैसे योग भाष्य-व्यासमुनि, तत्ववैशारदी-वाचस्पतिमिश्र भोजवृत्ति राजा भोज आदि व्याख्याएं दर्शायी गई हैं। उनमें से कुछ का वर्णन प्रस्तुत इकाई में किया गया है।

महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों में यम नियम के अंगों के स्वरूप को अंदर से नहीं दर्शाया केवल उनके परिणामों का ही वर्णन किया है। यम नियम द्वारा मनुष्य के मन की बुराइयां जैसे राग, द्वेष, हर सुख, जीवन, मृत्यु, काम, क्रोध आदि दूर की जाती हैं। और इस प्रकार निर्मल हुए मन परमेश्वर से एकाएक हो जाता है और वास्तव में यही योग है। चिकित्सक अक्सर बहुत से रोगों को दूर करने के लिए व्यक्ति को वजन और मोटापा दूर करने का पूर्ण योगदान

करता है। योग को अवसाद दूर करने की औषधि से ज्यादा उपयोगी माना जाता है। आओ यम नियम के परिणामों को समझने का प्रयास करें।

**उद्देश्य:**—प्रस्तुत लेख के सम्यक अध्ययन के बाद आप समझ सकेंगे कि—

- यम—नियम अंगों का स्वस्थ पर प्रभाव
- यम—नियम का स्वस्थ स्वरूप
- आज के युग में यम नियम के संदर्भ में क्या मत है?

## यम का स्वरूप

यम शब्द की उत्पत्ति यम उपरमे तथा यम बन्धने धातु से हुई है। उपरम का अर्थ है अभाव तथा बन्धन का अर्थ है किसी व्रत, नियम या अनुशासन में बंधना अर्थात् स्वाभाविक हिंसा, भ्रम, मैथुन तथा परिग्रह का अभाव रूप अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य अपरिग्रह का अनुशासन यम है। यम शब्द का अर्थ निरंतरता भी है। व्यापक रूप में इसका अर्थ ऐसे अनुशासनात्मक जिनके द्वारा मानव में अहम भाव और उसकी उत्तेजना को विभाजित करके तथा शांत करके उसे पूर्ण रूप से मिटा दिया जाए। यम के पालन से समाज की नींव रखी हुई है। महर्षि पतंजलि के अनुसार यम का स्वाध्याय पहले से ही लोग करते आ रहे हैं जो यह दर्शाता है।

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयः अष्टो अंगानि 29.2

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः 30.2

## पाँच यम हैं—

1. **अहिंसा** — सब प्रकार से अर्थात् शरीर, मन और वाणी से तथा सब काल में सभी प्राणियों को पीड़ा देने की भावना का त्याग करना। सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामभिद्रोहः।
2. **सत्य** — जो पदार्थ जैसा है वैसी ही वाणी और मन का होना। यथार्थं वाङ्मनसे।
3. **अस्तेय** — शास्त्रोक्त विधान के बिना दूसरों की वस्तुओं का ग्रहण करना। अशास्त्रपूर्वक परतः स्वीकरणम्। तत्प्रतिषेधः पुनरस्पृहारूपम्।
4. **ब्रह्मचर्य** — गुप्त इन्द्रिय का संयम। गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य संयमः।
5. **अपरिग्रह** — सांसारिक पदार्थों में अर्जन, रक्षण, क्षय, संग और हिंसा इन पाँच दोषों के दिखाई देने से उनका स्वीकार न करना। हानिकारक चीजों का त्याग।

महर्षि वशिष्ठ के अनुसार अष्टांग योग में 10 यम और 10 नियम पर अपना मत प्रस्तुत किया गया है।

1. **अहिंसा:**—सभी प्राणियों को कर्म, मन और वाणी से हमेशा क्लेश उत्पन्न न करना।
2. **सत्य:**—प्राणियों के हित के लिये न्यायपूर्वक किया गया प्रिय और सत्य कथन।
3. **अस्तेय:**—कर्म, मन और वाणी से सभी द्रव्यों में स्पृहा का न होना।
4. **ब्रह्मचर्य:**—कर्म, मन और वाणी से सभी प्राणियों में हमेशा के लिये मैथुन का त्याग कर देना, गृहस्थियों का ऋतुकाल के पश्चात् अपनी पत्नी से समागम करना, गुरु की नित्य ही सेवा करना।
5. **धृति:**—अर्थ की हानि, बन्धुवियोग या सम्पत्तिवियोग या इन सब के प्राप्त होने पर भी चित्त का स्थिर रहना।
6. **क्षमा:**—प्रिय और अप्रिय सभी प्राणियों में समत्व का भाव रखना।
7. **दया:**—दूसरों के प्रति, बन्धुजन, मित्र या शत्रु के प्रति सदा कृपा का भाव रखना।
8. **आर्जव:**—विहित कर्म की प्रवृत्ति और निषिद्ध कर्म की निवृत्ति में मन, वाणी और शरीर का एकरूप रहना।
9. **मिताहार:**—मुनि 8 ग्रास, अरण्यवासी—16, गृहस्थ—32, ब्रह्मचारी—यथेष्ट, अन्य—अल्पभोजन।

**10.शौच:**—बाह्य "मिट्टी और जल से शुद्धि। आन्तरिक"धर्म और अध्यात्म विद्या से मन की शुद्धि।

**नियम:**—

1. **तप:**—कठोर चान्द्रायण आदि व्रतों के द्वारा शरीर का शोधन।
2. **सन्तोष:**—मनुष्यों का यदृच्छा लाभ होने पर मन का सन्तुष्ट रहना।
3. **आस्तिकता:**—धर्म और अधर्म में विश्वास।
4. **दान:**—न्यायपूर्वक प्राप्त धन, धान्य का आर्त व्यक्ति के लिये श्रद्धापूर्वक किया गया दान।
5. **ईश्वरपूजन:**—प्रसन्न भाव से भक्तिपूर्वक विष्णु का यथावत् अर्चन, रागरहित हृदय होना, वाणी का दूषित न होना और शरीर का हिंसा से रहित होना।
6. **सिद्धान्तश्रवण:**—वेदान्त भावन अपनी शाखा, इतिहास, पुराण और अन्य ग्रन्थों का अध्ययन।
7. **वैदिक और लौकिक कुसित कर्म में लज्जा होना।**
8. **मति:**—शास्त्रविहित और गुरु उपदिष्ट कर्म से अन्य का त्याग
9. **जप:**—शास्त्रोक्त विधि से मन्त्र का अभ्यास।

तीन प्रकार 1. उच्चौः, 2. उपांशु उच्चौः से हजार गुणा अच्छा 3. मानस – उपांशु से हजार गुणा अच्छा

**10. व्रत:**—प्रसन्नचित्त गुरु द्वारा पूर्वकृत उपदेश का धर्म, अर्थ और काम के लिये उपायरूप में ग्रहण

**योग समाधान :-**

आज के युग में तनाव की बढ़ती हुई समस्या के कारण आज प्रत्येक व्यक्ति हैरान परेशान है इस आधुनिक एलोपैथिक चिकित्सा के पास तनाव को दूर करने के लिए कोई स्थाई समाधान नहीं है, परंतु यम नियम जैसी योग एक जीवन शैली के कुछ ऐसे सूत्रों विधियां हैं, जिनके द्वारा जीवन में उतारने की कोशिश की जाए तो बहुत हद तक तनाव अवसाद जैसी बीमारियों से निजात पाई जा सकती है। इसके कुछ प्रमुख योग उपाय बताए गए हैं

**1:—प्रार्थना**—तनाव मुक्त रहने का एक अत्यन्त प्रभावी उपाय है सुख एवं दुख दोनों ही स्थितियों में तड़पकर उस परमात्मा को पुकारना।

**2:— भविष्य की चिन्ता न करना:**—अक्सर भविष्य की व्यर्थ की चिन्ता के कारण भी व्यक्ति तनावग्रस्त रहता है' हमें भविष्य की चिन्ता को छोड़कर वर्तमान में जीने की आदत डालनी चाहिये।

**3:—सकारात्मक दृष्टिकोण**—तनाव को दूर करने के लिये हम घटनाओं के सकारात्मक ढंग से लेने की आदत डालनी चाहिये, क्योंकि कोई भी कार्य या घटना भगवान की इच्छा से ही होती है। किन्तु साथ ही हमें उचित समय पर अपने कर्तव्यों का निर्वाह भी करना चाहिए।

**4:—समय की मर्यादा का पालन**—इसके साथ ही यदि हम समय की महत्ता को समझते हुए जिस समय पर जो कार्य करना है, प्राथमिकता के आधार पर तय करके, उसे समय पर पूरा करने की आदत डालें तो हमसे भी हम बहुत कुछ हद तक तनाव को नियंत्रित कर सकते हैं।

**5:—स्वयं को परम सत्ता परमात्मा का अभिन्न अंग समझना**—तनाव को दूर करने का सबसे कारगर उपाय है स्वयं को दीन—हीन न समझकर भगवान का अभिन्न अंश समझना और इस सत्य पर विश्वास करना कि वह सर्वसमर्थ सत्ता हर पल हमारा ध्यान रख रहा है। हम अकेले नहीं, उनके सान्निध्य में हैं। उनकी नजर हर पल हम पर है। हमारे साथ जो कुछ हो रहा है, वह भगवान् के संरक्षण में हो रहा है और वे हमारे साथ बुरा नहीं होने देंगे।

**6:— सकारात्मक दृष्टिकोण**—व्यसन से मुक्ति पाने के लिये सबसे पहले तो व्यक्ति को अपने सोचने का ढंग बदलना होगा। उसे अपनी जिन्दगी में आने वाली समस्याओं को सकारात्मक ढंग से लेना चाहिये और हमेशा समय—परिस्थिति के अनुसार जो हमारा कर्तव्य होता है पूरी निष्ठा के साथ उसका पालन करना चाहिये।

**7:—अपनी भावनाओं एवं विचारों को दबाना नहीं अभिव्यक्त करना**—व्यसनी व्यक्ति को चाहिये कि वह अपनी भावनाओं, इच्छाओं एवं विचारों का दमन न करें। जो भावना, इच्छा एवं विचार नैतिकता की मर्यादा में हैं उसे व्यक्त करना चाहिये

ती जो अनैतिक एवं अमर्यादित है उन्हें दबाने के स्थान पर नैतिकता के दायरे में लाकर रूपान्तरित करना चाहिये जिससे कि हमारे मन में किसी प्रकार की ग्रन्थि न बनें। विचारों एवं भावनाओं को व्यक्त करने के अनेक उपाय अपनाये जा सकते हैं जैसे—डायरी लेखन, कविता लिखना, अपनी रूचि के कार्यों को करना ।

**8:—स्वाध्याय** — व्यसन की समस्या से निपटने के लिये बहुत आवश्यक है अच्छे लोगों के सम्पर्क में रहना। अच्छे विचारों एवं अच्छे लोगों के संपर्क में रहना।

**9:—जिन्दगी की महत्ता को समझना** — जिस दिन व्यक्ति को अपने मनुष्य जीवन का महत्व अनुभव होता है उस दिन वह स्वतः ही गलत आदतों से दूर होता जाता है। अतः व्यसन व्यक्ति को समझाना चाहिये कि यह मनुष्य अत्यन्त कठिनाई से प्राप्त होता है और इसे ही व्यसन में नष्ट नहीं करना चाहिये ।

**10:— भगवान पर अटूट श्रद्धा** —पाठकों, वास्तव में यदि देखा जाये तो हमारे जीवन का सर्व हमारे भगवान हैं। अतः तड़पकर उनसे नित्यप्रति अपनी इस व्यसन की आदत को छुड़ के लिये प्रार्थना करनी चाहिये ।

**11:—नियमित उपासना** —जैसे हम अपने इस हाड़-मांस के शरीर को पुष्ट रखने के नियमित भोजन करते हैं, उसी प्रकार हमें भावनात्मक तृप्ति एवं आत्मिक संतुष्टि के निमित्त अपने 24 घंटे में कुछ समय नियमित उपासना के लिये भी निकालना चाहिये।ये पहल ऐसे होने चाहिये जिसमें हम अपनी पीड़ा के लिये तड़पकर भगवान प्रार्थना कर पायें और इसमें हम और हमारे भगवान् के अतिरिक्त और दूसरा कोई भी न हो ।

**12:—भक्तियोग**— थाइरॉइड रोगों के अनेक कारणों में सबसे महत्वपूर्ण कारण भावनाओं का दमन है। यौगिक उपचार में यम, नियमों का पालन, गहन निद्रा, कीर्तन, भजन बहुत अच्छा माध्यम है।

**13:—यम नियम का संतुलन**— मानसिक अशान्ति के फलस्वरूप एड्रीनल ग्रन्थि प्रभावित होती है एवं दीर्घकालिक दबावों के कारण यह व्याधिग्रस्त हो जाती है। यम, नियमों के अभ्यास से मन शान्त, सबल एवं निश्चिन्त हो जाता है एवं आत्मिक बल बढ़ता है। यह आन्तरिक सन्तुलन देता है जिससे प्रतिकूल परिस्थितियों में भी व्यक्ति अपना सन्तुलन नहीं खोता है।

**आज के युग में यम नियम के पालन के संदर्भ में लोगों के मत:—**

डॉ.हेडाऊ ने कहा कि आजकल अभिनेत्रियों, मॉडल्स द्वारा किए गए योगा टिप्स की सीडी खरीदते हैं। अभिनेत्रियां आदि अपने फिटनेस बनाए रखने के लिए योग करती हैं, ऐसा वे बताती भी हैं। लोग उनसे आकर्षित होते हैं। उन्होंने जोर देते हुए कहा कि शारीरिक फिटनेस तो जरूरी है ही, पर योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य और सुन्दरता तक सीमित न करें। यम, नियम का पालन अवश्य करें, क्योंकि जो लोग केवल शरीर के लिए योगासन करते हैं वो भौतिक तृष्णाओं में फंसे रहते हैं, कई बार अपराध भी कर जाते हैं। इसलिए योग का उद्देश्य समझना होगा।

योग को चिकित्सा के रूप में प्रसारित करने वाले प्रथम स्वामी कुवल्यानन्द जी थे जिन्होंने सन् 1924 में पहली बार योग का चिकित्सा सम्बन्धी वैज्ञानिक प्रयोग प्रस्तुत किया जिसकी सराहना प्रख्यात नोबेल पुरस्कार सम्मानित वैज्ञानिक सर जगदीश चन्द्र बोस ने भी की थी।

कृष्णामाचार्य के शिष्य बी.के.एस. अयंगर का भी इस क्षेत्र में महत्वपूर्ण योगदान रहा। सन् 1980 के पश्चात् वह प्रथम योगाचार्य थे जिन्होंने योग को देश में ही नहीं वरन विदेशों में भी ऊँचाई तक पहुँचाया। कहते हैं वायलिन वादक यहूदी मेनहिन एवं महरानी एलीजाबेथ उनके शिष्यों में से एक थे।

**यम-नियमों के पालन के बिना अधूरा है योग**

**विवेचना एवं निष्कर्ष:—**

उन सभी शोधपत्रों के अध्ययन से यह प्रमाणित होता है। कि यम नियम के पालन का सकारात्मक मनोवैज्ञानिक तरीकों का कार्यशीलता पर अच्छा सुधारात्मक असर पड़ता है। मनोवैज्ञानिक स्थिति में सुधार आता है। ऋणात्मक वायु आयन भी ऋणात्मक मनोदशा एवं तनाव को कम करने में सहायक होते हैं। मानसिक आघात से उत्पन्न तनाव पर भी यम नियम के पालन का स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव है। यम नियम के पालन का हमारे जीवन और स्वास्थ्य पर बहुत बड़ा प्रभाव है। भोग की प्रवृत्ति मनुष्य में स्वाभाविक रूप से पाई जाती है और यह जीवन रक्षा के लिए आवश्यक भी है। यदि हमारे भीतर संतोष की भावना न हो तो हम पर्याप्त से भी अधिक पाकर प्रसन्न नहीं हो सकते। वास्तव में सुख प्राप्त करने का उपाय अपनी आवश्यकताओं को कम करने में तृप्त हो जाना है।

यम वे नियम है जो मानव समाज के विकास की दृष्टि स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से उपयोगी है। इसलिए केवल योग साधना के नियमित ही नहीं बल्कि सभी मनुष्य को यम नियम का अपने स्वास्थ्य के कल्याण के लिए पूर्ण पालन करना चाहिए। पहला नियम शौच बाहरी और भीतरी स्वास्थ्य का इसलिए परम आवश्यक है कि यह मुख्य स्वास्थ्य का आधार है और एक स्वस्थ मनुष्य अपने लिए और अपने समाज के लिए कुछ भी नहीं कर सकता।

### संदर्भ ग्रंथ सूची:-

- योगसारसंग्रह,विज्ञानभिक्षु,मोतीलाल बनारसीदास, वाराणसी।
- योगसूत्र,व्यासभाष्य,भारतीय विद्या प्रकाशन,1980,सूत्र 2.31,जातिदेशकालसमयानविच्छिन्नाः सार्वभौम महाव्रतं। अहिंसा सत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमः।शौच संतोष तपः स्वाध्यायेश्वर प्राणिधानानि नियमाः।
- बृहदारण्यकोपनिषद्, गीता प्रेस, गोरखपुर।
- ईश्वर कृष्ण- सांख्य कारिका- नेशनल पब्लिसिंग हाउस, दिल्ली।
- राधा कृष्णन सर्वपल्ली- भारतीय दर्शन।8. सरस्वती, स्वामी विज्ञानानन्द- योग विज्ञान- योग निकेतन ट्रस्ट टिहरी गढ़वाल।
- कल्याण, योगाङ्क- गीताप्रेस गोरखपुर
- ईश्वर कृष्ण- सांख्य कारिका- नेशनल पब्लिसिंग हाउस, दिल्ली। 3. राधा कृष्णन सर्वपल्ली- भारतीय दर्शन।
- सरस्वती, स्वामी विज्ञानानन्द- योग विज्ञान- योग निकेतन ट्रस्ट टिहरी गढ़वाल।
- कल्याण, योगाङ्क- गीताप्रेस गोरखपुर।
- कल्याण- साधना अंक- गीताप्रेस गोरखपुर।
- निगम डॉ. शोभा- भारतीय दर्शन- मोतीलाल बनारसीदास दिल्ली।
- पाठक राममूर्ति- भारतीय दर्शन का समीक्षात्मक रूपरेखा- अभिमन्यु इलाहाबाद।
- सिन्हा डॉ. हरेन्द्र प्रसाद- भारतीय दर्शन की रूपरेखा- मोतीलाल बनारसी दास दिल्ली। 10. उपाध्याय, बलदेव- भारतीय दर्शन-शारदा मंदिर, वाराणसी।
- तीर्थ, स्वामी ओमानन्द- पांतजल योग प्रदीप-गीताप्रेस, गोरखपुर।
- शर्मा, आचार्य श्री राम-साधना से सिद्धि-अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा।
- पातंजलयोगदर्शन, ब्रह्मलीनमुनि, चौखम्बा प्रकाशन,वाराणसी,1970,सूत्र1.2 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'।
- योग दर्शन - स्वामी सत्यपति परिमाजक - दर्शन योग महाविद्यालय दृ
- पांतजलि योग दर्शन - डॉ० नवीनचन्द्र भट्ट - किताब महल।
- पातंजल योग सूत्र (योगदर्शन) नंदलाल दशोदा - रणधीर प्रकाशन हरिद्वार।
- पांतजल योग (अष्टागयोग) सुरेन्द्र शंकर आनंद चण्डीगढ़।
- पांतजल योग दर्शन हरिदास गोयदका - गीता प्रेस गोरखपुर।
- योग दर्शनम आचार्य उदयवीर शास्त्री