



# Jai Maa Saraswati Gyandayini

An International Multidisciplinary e-Journal

(Peer-reviewed, Open Access & Indexed)

Journal home page: [www.jmsjournals.in](http://www.jmsjournals.in), ISSN: 2454-8367

Vol. 10, Issue-II, Oct. 2024



## यम-नियम के आधुनिक जीवन पर पड़ने वाले प्रभाव की समीक्षा (A Review of the Impact of Yama and Niyama on Modern Life)

Dr. Gajanand Wankhede<sup>a,\*</sup>,

Anil Chand<sup>b,\*\*</sup>,

<sup>a</sup>Assistant professor, Department of Yogic Science, Sparsh Himalaya University, Dehradun, UK (India)

<sup>b</sup>Research Scholar, Department of Yogic Science, Sparsh Himalaya University, Dehradun, UK (India)

### KEYWORDS

अष्टांग योग, यम, नियम, स्वास्थ्य, तनाव, अवसाद, व्यसन आदि।

### ABSTRACT

आधुनिक जीवन में यम-नियम के पालन का व्यक्ति की मनोवैज्ञानिक कार्यशीलता पर गहरा प्रभाव पड़ता है, और इससे व्यक्ति की मानसिक स्थिति में भी सुधार आता है। भोग की प्रवृत्ति मनुष्य में स्वाभाविक रूप से पाई जाती है, और यह जीवन-रक्षा के लिये आवश्यक भी है। यदि हमारे भीतर सन्तोष की भावना न हो तो हम पर्याप्त से अधिक पाकर भी प्रसन्न नहीं हो सकते हैं। वास्तव में सुख प्राप्ति का उपाय अपनी आवश्यकताओं को कम करके तृप्त हो जाना है। मानसिक स्वास्थ्य की विकृति से उत्पन्न तनाव, चिन्ता व अवसाद आदि पर यम-नियम के पालन का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। इनके द्वारा इन्द्रिय, मन व शरीर के सूक्ष्म स्तर के निर्माण के साथ-साथ मानसिक विकार भी दूर होकर मानसिक स्थिरता प्राप्त होती है। हमारे ऋषि-मुनियों ने हमें यम-नियम रूपी अष्टांग योग के दो प्रमुख अंगों के रूप में दिया है। इनके असंतुलन (अनुचित पालन) से ही मानसिक तथा शारीरिक विकार होते हैं। आज आधुनिक विज्ञान भी मानता है कि समस्त रोग मन से तन की ओर आते हैं, इन्हें मनोकायिक रोग कहा जाता है। यम-नियम के पालन का हमारे जीवन और स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

### प्रस्तावना

वर्तमान समय में रोगों का मूल कारण मन ही है। मन के नकारात्मक होते ही मन में विकार उत्पन्न होने लगते हैं और फिर ये मन के विकार ही शरीर को रोग-ग्रस्त कर देते हैं। अनेक शोधों व पत्र-पत्रिकाओं आदि में इसका उल्लेख प्राप्त होता है। योग ही ऐसी विधा है, जो मनोविकारों को दूर करके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य

प्रदान करती है। महर्षि पतंजलिकृत योगदर्शन में वर्णित अष्टांग योग के द्वारा मनोविकारों को दूर किया जा सकता है।

योगदर्शन में अष्टांग-योग<sup>1</sup> वर्णित यम-नियम का वर्णन बहुत ही मार्मिक ढंग से तथा विस्तार पूर्वक किया गया है। अष्टांग-योग का महत्व यम-नियम के कारण ही है। यम-नियम के उचित पालन से व्यक्ति के जीवन और

### Corresponding author

\*E-mail: [wankhedegajanand@gmail.com](mailto:wankhedegajanand@gmail.com) (Dr. Gajanand Wankhede)

DOI: <https://doi.org/10.53724/jmsg/v10n2.03>

Received 7<sup>th</sup> Aug. 2024; Accepted 20<sup>th</sup> Sep. 2024

Available online 30<sup>th</sup> Oct. 2024

2454-8367/©2024 The Journal. Published by Research Inspiration (Publisher: Welfare Universe). This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



<https://orcid.org/0009-0008-8417-2710>



समाज में सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिलता है। यम-नियम के अभ्यास से शरीर और इन्द्रियों के प्रति वैराग्य हो जाता है तथा परम-तत्व में निरंतर अनुराग रखना, यम-नियम का सिद्धान्त दर्शाता है।

योगसूत्र में यम-नियम के व्रतों का पालन करने पर विशेष ध्यान दिया गया है। वास्तव में इनके पालन से मनुष्य जीवन-भर सुखी और संतुष्ट रहता है। यम-नियम से सम्बन्धित पतंजलि योगसूत्र पर अनेक टीकायें और भाष्य उपलब्ध हैं, जैसे— व्यासमुनि कृत योगभाष्य, वाचस्पतिमिश्र कृत तत्ववैशारदी, राजा भोज कृत भोजवृत्ति तथा महर्षि दयानन्द रचित ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका आदि। उनमें से कुछ का वर्णन प्रस्तुत लेख में किया गया है।

महर्षि पतंजलि ने अपने सूत्रों में यम-नियम के अगों के स्वरूप को आन्तरिक रूप से न दर्शाकर, उनके परिणामों का वर्णन किया है। यम-नियम के द्वारा मनुष्य में मन की बुराईयों जैसे मनोविक्षिप्ता, राग, द्वेष, चिन्ता, मृत्यु का भय, काम, क्रोध, कुण्ठा, लोभ, मोह, ईर्ष्या तथा उद्विग्नता आदि को दूर किया जाता है। इस प्रकार निर्मल हुए मन का परमेश्वर से एकाकार हो जाता है, और वास्तव में यही योग है। योग को अवसाद और मनोविकारों को दूर करने की दवाई से ज्यादा उपयोगी माना जाता है। इसलिये अब हम यम-नियम के परिणामों को समझने का प्रयास करेंगे।

#### यम का स्वरूप —

यम वे नैतिक सदाचार हैं, जिनसे व्यक्ति-समाज एक सभ्य एवं सुसंस्कारित रूप से तनाव रहित जीवन यापन कर सके, और समाज में एक आदर्श व्यक्तित्व का निर्माण कर सके। यम के पालन पर ही एक स्वस्थ समाज की नींव रखी हुई है। 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 बन्धना अर्थात् स्वाभाविक हिंसा, भ्रम, मैथुन तथा परिग्रह का अभाव रूप अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह का अनुशासन यम है। यम शब्द का अर्थ निरन्तरता भी

है। विस्तृत रूप में इसका अर्थ ऐसे अनुशासनात्मक कार्यों से है, जिनके द्वारा मानव में अहं भाव और उसकी उत्तेजना को विभाजित कर तथा शांत करके उसे पूर्णरूप से मिटा दिया जाए। महर्षि पतंजलि के अनुसार यम पाँच है, जिसका वर्णन इस प्रकार है—

#### अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः।<sup>2</sup>

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 अहिंसा है।<sup>3</sup> मनुस्मृति में भी कहा गया है— जो व्यक्ति अपने सुख की इच्छा से कभी न मारने योग्य प्राणियों की हत्या अर्थात् हिंसा करता है, वह जीते हुए और मरकर भी कहीं भी सुख को प्राप्त नहीं करता।<sup>4</sup> इस प्रकार शरीर, वाणी तथा मन आदि से किसी भी प्राणी को कष्ट न देना अहिंसा है।
2. **सत्य** — जो पदार्थ जैसा है, वैसी ही वाणी और मन का होना।<sup>5</sup> अपने स्वार्थ की पूर्ति के लिए असत्य-भाषण नहीं करना चाहिए। ताण्डव ब्राह्मण में असत्य बोलने वाले को अपवित्र कहा गया है।<sup>6</sup>
3. **अस्तेय**— शास्त्रोक्त विधान के बिना दूसरों की वस्तुओं को ग्रहण न करना।<sup>7</sup>
4. **ब्रह्मचर्य**— गुप्त इन्द्रिय (उपस्थ) का संयम ब्रह्मचर्य कहलाता है।<sup>8</sup>
5. **अपरिग्रह**— सांसारिक पदार्थों में अर्जन, रक्षण, क्षय, संग और हिंसा; इन पाँचों दोषों के दिखाई देने से उनको स्वीकार न करना।<sup>9</sup> आवश्यकता से अधिक भोग-साधन की वस्तुओं का परित्याग करना अपरिग्रह है।<sup>10</sup>

महर्षि पतंजलि ने इन्हें सार्वभौम पंचमहाव्रत की संज्ञा दी है।<sup>11</sup> तथा जाति, देश, काल और समय को ध्यान में रखते हुए इनके पालन की बात कही है।

#### नियम का स्वरूप

नियम वे नैतिक मर्यादाएँ, अनुशासन एवं आचारण के

सिद्धान्त हैं, जिनका अनुसरण करके व्यक्ति तनाव मुक्त जीवन जी सकता है। और इनके पालन से व्यक्ति अन्तर्मुखी होकर आत्म-साक्षात्कार की ओर अग्रसर हो जाता है। नियम पाँच हैं—

**शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।<sup>12</sup>**

1. **शौच** — पहला नियम शौच है। यह स्वास्थ्य का मुख्य आधार है। बाहर और भीतर की शुद्धि शौच कहलाता है।<sup>13</sup> बाहरी और भीतरी स्वास्थ्य इसलिये आवश्यक है ताकि हमारा शरीर, मन और आत्मा शुद्ध एवं निर्मल रह सके।
2. **सन्तोष**— कर्तव्य-कर्म का पालन करते हुए जीवन की हर परिस्थिति में सन्तुष्ट (तृप्त) और प्रसन्न रहना सन्तोष कहलाता है।<sup>14</sup>
3. **तप**— जीवन में हर परिस्थितियों तथा समस्त द्वंद्वों, जैसे— शीत-उष्ण, भूख-प्यास, सुख-दुःख, मान-अपमान, जीत-हार आदि को सहते हुए आगे बढ़ते जाना ही तप है।<sup>15</sup> तप के द्वारा मन, वाणी आदि देह-इन्द्रियों को तपाने से जन्मों-जन्मों के पाप नष्ट हो जाते हैं। कूर्मपुराण के अनुसार— तप से उत्पन्न योगाग्नि शीघ्र ही पाप समूहों को नष्ट कर देती है।<sup>16</sup>
4. **स्वाध्याय**— वेद, गीता, पुराण आदि शास्त्रों का अध्ययन एवं प्रणव का जप करना स्वाध्याय है। योगसूत्र व्यासभाष्य में वर्णन है— प्रणव मंत्र, रुद्रसूक्त (यजुर्वेद रुद्राष्टाध्यायी) और पुरुष सूक्त आदि वैदिक मंत्रों का विधिपूर्वक जप करना तथा आध्यात्मिक मोक्षशास्त्रों का अध्ययन करना स्वाध्याय है।<sup>17</sup> प्रणव अर्थात् ओंकार का अनुष्ठानपूर्वक जप को भी स्वाध्याय ही माना जाता है।<sup>18</sup>
5. **ईश्वर-प्रणिधान**— परमात्मा की भक्ति में शरीर एवं मन के द्वारा लीन रहना तथा सब उसी का है ऐसा भाव रखना ही ईश्वर-प्रणिधान है। ईश्वर-प्रणिधान के अभ्यास से अविद्यादि पंचक्लेशों का नाश होकर

मानसिक शान्ति प्राप्त होती है तथा शीघ्र ही समाधि सिद्ध हो जाती है।<sup>19</sup>

**महर्षि वशिष्ठ** ने 10 यम और 10 नियम पर अपने विचार प्रस्तुत किये हैं—

1. **अहिंसा**— सभी प्राणियों के प्रति मन, वाणी और कर्म से कभी क्लेश उत्पन्न न करना।
2. **सत्य**— प्राणियों के हित के लिये न्यायपूर्वक किया गया प्रिय और सत्य कथन।
3. **अस्तेय**— प्राणियों का मन, कर्म 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 करना, गृहस्थियों का ऋतुकाल के पश्चात् अपनी पत्नी से समागम करना, गुरु की नित्य सेवा करना।
5. **धृति** — अर्थ की हानि, बन्धु-वियोग या सम्पत्ति-वियोग अथवा इन सबके 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 बन्धुत्व भाव, 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, अरण्य वासी — 16 ग्रास, गृहस्थी — 32 ग्रास, ब्रह्मचारी — यथेष्ट, अन्य — अल्प भोजन।
10. **शौच**— मिट्टी और जल आदि से बाह्य शुद्धि तथा धर्म और अध्यात्म विद्या से मन की शुद्धि अर्थात् आन्तरिक शुद्धि।

**नियम**

1. **तप**— शास्त्रों में वर्णित तप, जैसे कठोर चन्द्रायण आदि व्रतों के द्वारा शरीर का शोधन करना।<sup>20</sup>

2. **सन्तोष**— मनुष्यों का यदृच्छा लाभ होने पर मन का सन्तुष्ट रहना। हर क्षण प्रसन्न तथा आनन्दित रहना; दुःखदायी परिस्थिति में भी दुःख का सामना करना।<sup>21</sup>
3. **आस्तिकता** — धर्म और अधर्म में विश्वास।
4. **दान** — न्यायपूर्वक प्राप्त धन-धान्य का आर्त व्यक्ति के लिये श्रद्धापूर्वक किया गया दान।
5. **ईश्वर-पूजन**— प्रसन्न भाव से भक्तिपूर्वक विष्णु का यथावत् अर्चन, राग रहित हृदय होना, वाणी का दूषित न होना और शरीर का हिंसा से रहित होना।
6. **सिद्धान्त-श्रवण**— वेदान्त, पुराण, आरण्यक, श्रीमद्भागवत आदि 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 मन्त्रों का अभ्यास करना। इसके तीन प्रकार बताए गए हैं— 1. **उच्चौ** (सामान्य जप), 2. **उपांशु** — जो कि उच्चौ से सौ गुणा अच्छा होता है, 3. **मानस** — जो कि उपांशु से भी हजार गुणा अच्छा होता है।<sup>22</sup>
10. **व्रत**— प्रसन्न-चित्त होकर गुरु द्वारा दिए गए पूर्वकृत उपदेशों को धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष के लिये उपाय स्वरूप ग्रहण करना।

### यौगिक समाधान

आज के इस आधुनिक युग में बढ़ती हुई समस्याओं के कारण प्रत्येक व्यक्ति हैरान व परेशान है। इस आधुनिक एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति के पास तनाव आदि को दूर करने के लिये कोई स्थायी समाधान नहीं है। परन्तु यम-नियम जैसी योग पद्धति में जीवन-शैली संबंधी कुछ ऐसे सूत्र एवं विधियाँ हैं, जिन्हें जीवन में अपनाने से काफी हद तक चिन्ता, तनाव, अवसाद व अन्य बीमारियों से निजात पायी जा सकती है। क्योंकि चिन्ता, तनाव व अवसाद आदि से ग्रसित व्यक्ति ही व्यसन आदि का

शिकार होता है। अतः इसके निदान हेतु कुछ प्रमुख यौगिक उपाय अग्रलिखित हैं—

1. **प्रार्थना**— तनाव मुक्त रहने का एक अत्यन्त प्रभावी उपाय है— सुख एवं दुख दोनों ही स्थितियों में हर समय परमात्मा का स्मरण करना। वास्तव में यदि देखा जाये तो हमारे जीवन का सार ईश्वर ही है। अतः ईश्वर का स्मरण करके, उनके सम्मुख नित्य-प्रति श्रद्धापूर्वक अपनी गलत आदतों को त्यागने तथा स्वस्थ जीवन की कामना के लिये प्रार्थना करनी चाहिये।
2. **सकारात्मक दृष्टिकोण**— तनाव को दूर करने तथा व्यसन से मुक्ति पाने के लिये हमें घटनाओं को सकारात्मक ढंग से लेने की आदत डालनी चाहिये; क्योंकि कोई भी कार्य या घटना ईश्वर की इच्छा से ही होती है। व्यसन से मुक्ति पाने के लिये सबसे पहले तो व्यक्ति को अपने सोचने का ढंग बदलना चाहिये। हमें अपनी जिन्दगी में आने वाली समस्याओं पर सकारात्मक ढंग से विचार करना चाहिये और हमेशा समय और परिस्थिति के अनुसार जो हमारा कर्तव्य होता है, उसका पूरी निष्ठा के साथ पालन करना चाहिये।
3. **समय की मर्यादा का पालन** — हमें समय की महत्ता को समझते हुए जिस समय पर जो कार्य करना है, प्राथमिकता के आधार पर तय करके उस समय उस कार्य को पूरा करने की आदत डालनी चाहिए। इससे काफी हद तक तनाव को नियंत्रित किया जा सकता है।
4. **भविष्य की चिन्ता न करना** — अक्सर भविष्य की व्यर्थ की चिन्ता के कारण भी व्यक्ति तनाव ग्रस्त रहता है। अतः हमें भविष्य की चिन्ता को छोड़कर वर्तमान में जीने की धारणा अपनानी चाहिये।
5. **जीवन की महत्ता को समझना**— जिस दिन व्यक्ति को अपने मनुष्य जीवन के महत्व का अनुभव होने

लगता है, उस दिन वह स्वतः ही गलत आदतों से दूर होता चला जाता है। अतः व्यसन करने वाले व्यक्ति को समझना चाहिये कि यह मनुष्य जीवन अत्यन्त दुर्लभ है, यह इतनी सरलता से प्राप्त नहीं होता। अतः इसे व्यसन आदि में नष्ट नहीं करना चाहिये।

6. **स्वयं को परम—सत्ता परमात्मा का अभिन्न अंग समझना**— तनाव को दूर करने का सबसे कारगर उपाय है— स्वयं को दीन—हीन न समझकर, स्वयं को ईश्वर का अभिन्न अंग समझना और इस सत्य पर विश्वास करना कि वह सर्वसमर्थ सत्ता हर पल हमारा ध्यान रख रहा है। हम अकेले नहीं हैं, हम उनके सानिध्य में हैं; उनकी नजर हर पल हमारे ऊपर है। हमारे साथ जो कुछ भी हो रहा है, वह ईश्वर के संरक्षण में हो रहा है और ईश्वर हमारे साथ कभी बुरा नहीं होने देंगे।
7. **अपनी भावनाओं एवं विचारों को अभिव्यक्त करना** — तनाव अथवा व्यसन से पीड़ित व्यक्ति को चाहिये कि वह अपनी भावनाओं, इच्छाओं एवं विचारों का दमन न करें। जो भावनाएँ, इच्छा एवं विचार नैतिकता की मर्यादा में हैं, उन्हें व्यक्त करना चाहिए तथा जो अनैतिक एवं अमर्यादित हैं, उन्हें दबाने के स्थान पर नैतिकता के दायरे में लाकर रूपान्तरित करना चाहिये। जिससे कि हमारे मन में किसी प्रकार के नकारात्मक भाव न बनें। विचारों एवं भावनाओं को व्यक्त करने के अनेक उपाय अपनाये जा सकते हैं। जैसे— डायरी लेखन, कविता लिखना, अपने घर के सदस्यों या मित्रों के साथ अपने विचार साझा करने चाहिए। इसके अतिरिक्त कोई रचनात्मक कार्य अथवा अपनी रुचि के अनुसार कार्यों को करना चाहिए।
8. **स्वाध्याय** — अवसाद व व्यसन आदि की समस्या से निपटने के लिये आवश्यक है कि आप स्वाध्याय

करें, तथा अच्छे लोगों के सम्पर्क में रहें। ऐसे व्यक्ति को अच्छे विचारों वाले लोगों की संगति का अनुसरण करना चाहिये। वेद, पुराण व गीता आदि ग्रन्थों का पठन—पाठन एवं सद—गुरुओं के प्रवचन आदि का अनुशीलन करना चाहिए।<sup>23</sup>

9. **भक्ति भाव से ईश्वर की नियमित उपासना** — जिस प्रकार हम अपने इस हाड़—माँस के शरीर को पुष्ट रखने के लिए नियमित भोजन आदि करते हैं, ठीक उसी प्रकार हमें भावनात्मक तृप्ति एवं आत्मिक संतुष्टि के निमित्त, अपने 24 घंटे के समय में से कुछ समय निकालकर उस ईश्वर की नियमित पूजा—उपासना आदि करनी चाहिए। तनाव, अवसाद तथा व्यसन की आदतों के कारणों में सबसे महत्वपूर्ण कारण अपनी भावनाओं का दमन है। यौगिक उपचार की दृष्टि से सकारात्मक सोच, ईश्वर—भक्ति, भजन व कीर्तन आदि इन्हें दूर करने का श्रेष्ठतम उपाय है। व्यास जी ने नारद भक्ति सूत्र में कहा है— पूजा दिष्वनुरागः इति पराशर्यः।<sup>24</sup> अर्थात् भगवान की पूजा—अर्चना तथा उपासना आदि में विशेष अनुराग होना ही भक्ति है। **आचार्य शंकर के अनुसार**— मोक्ष प्राप्ति के हेतु सभी साधनों में भक्ति ही सबसे श्रेष्ठ माध्यम है और अपने 'स्व के स्वरूप' का अनुसन्धान करना ही भक्ति कहलाता है—

**मोक्षकारणसामग्र्यां भक्तिरेव गरीयसी ।**

**स्वरूपानुसन्धानं भक्तिरित्यभिधीयते ।।<sup>25</sup>**

10. **यम—नियम का समुचित पालन** — मानसिक अशान्ति के फलस्वरूप एड्रीनल ग्रन्थि प्रभावित होती है एवं दीर्घकालिक दबावों के कारण यह व्याधिग्रस्त हो जाती है। यम—नियम के अभ्यास से मन शान्त, सबल एवं निर्भीक हो जाता है एवं आत्मिक बल बढ़ता है और आन्तरिक सन्तुलन का विकास होता

है; जिससे प्रतिकूल परिस्थितियों में भी व्यक्ति अपना सन्तुलन नहीं खोता है।

### निष्कर्ष —

निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि वर्तमान समय में रोगों का मूल कारण मानव मन ही है। मन के नकारात्मक भाव ही मन में विकार उत्पन्न करते हैं, और ये मन के विकार ही शरीर को रोग-ग्रस्त कर देते हैं। योग एक ऐसी विधा है, जो मनोविकारों को दूर कर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करता है। अष्टांग-योग के आठ अंग सम्पूर्ण मानव जाति के अन्तःकरण की शुद्धि के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इनके द्वारा शारीरिक और मानसिक दोषों का निराकरण होकर निर्मल भाव उत्पन्न होता है; वही भाव मानव जीवन का सर्वोत्कृष्ट द्योतक है। अष्टांग-योग में वर्णित यम और नियम वे व्यवहार अथवा आचरण हैं, जो मानव समाज के विकास की दृष्टि से स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है। इसलिये केवल योग साधना के निमित्त ही नहीं, अपितु सभी मनुष्यों को यम-नियम का यथानुसार पालन करना चाहिये। अतः स्वस्थ जीवन-शैली एवं मनोविकारों को दूर करने के लिये यम-नियम का पालन अत्यन्त लाभकारी है।

### सन्दर्भ ग्रन्थ—

- 1 यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावंगानि ।  
पातंजल योगसूत्र — 2/29
- 2 पातंजल योगसूत्र — 2/30
- 3 तत्राहिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानामभिद्रोहः ।  
ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका (उपासनाविषय) — सू० सं० — 26, पृष्ठ 139
- 4 योऽहिंसकानि भूतानि हिनस्त्यात्मसुखैच्छया ।  
स जीवांश्च मृतश्चैव न क्व चित्सुखमेधते ॥ मनुस्मृति — 5/45
- 5 सत्यं यथार्थं वाङ्मनसे । व्यास भाष्य — 2/30 तथा  
ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका (उपासनाविषय) — सू० सं० — 26, पृष्ठ 139
- 6 एतद्वाचश्चिद्रं मदनुत्तम् । ताण्डव ब्राह्मण — 8/6/3
- 7 स्तेयमशास्त्रपूर्वकं द्रव्याणां परतः स्वीकरणम् ।  
तत्प्रतिषेधः पुनरस्पृहारूपारख्यमस्तेयमिति ॥  
ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका (उपासनाविषय) — सू० सं० — 26, पृष्ठ 139
- 8 ब्रह्मचर्यमुपस्थसंयमः । भोजवृत्ति — 2/30  
गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य संयमः । ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका  
(उपासनाविषय) — सू० सं० — 26, पृष्ठ 139

- 9 विषयनामर्जनरक्षणक्षयसंगहिंसादोषदर्शनादस्वीकरणमपरिग्रह ।  
ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका (उपासनाविषय) — सू० सं० — 26, पृष्ठ 139
- 10 अपरिग्रहो भोगसाधनानामनङ्गीकारः । भोजवृत्ति — 2/30
- 11 जातिदेशकालसमयानविच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।  
योगसूत्र व्यास भाष्य — 2/31
- 12 पातंजल योगसूत्र — 2/32
- 13 ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका (उपासनाविषय) — सू० सं० — 27, पृष्ठ 140
- 14 पातंजल योगसूत्र, गीताप्रेस गोरखपुर, पृष्ठ संख्या — 66
- 15 पातंजल योगसूत्र, गीताप्रेस गोरखपुर, पृष्ठ संख्या — 43
- 16 योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पाप पंजरम् । कूर्मपुराण — 11/2
- 17 स्वाध्यायः प्रणव श्रीरुद्रपुरुषसूक्तादि मन्त्राणां जपः  
मोक्षशास्त्राध्ययचं । योगसूत्र व्यासभाष्य — 2/44
- 18 स्वाध्यायो मोक्षशास्त्राणामध्ययं प्रणवजपो वा । योगसूत्र व्यासभाष्य — 2/32
- 19 योगसूत्र व्यासभाष्य — 1/23
- 20 तपः शास्त्रान्तरोपदिष्टं कृच्छ्रचान्द्रायणादि । भोजवृत्ति — 2/1
- 21 सन्तोषं परमास्थाय सुखार्थं सयतो भवेत् ।  
सन्तोषमूलं हि सुखं दुःखमूलं विषयवर्ष ॥ मनुस्मृति — 11/12
- 22 विधियज्ञाज्जपयज्ञो विशिष्टो दशभिर्गुणैः ।  
उपांशु स्याच्छतगुणः साहस्रो मानसः स्मृतः ॥ मनुस्मृति — 2/85
- 23 पातंजल योगसूत्र — गीताप्रेस, गोरखपुर; पृष्ठ संख्या — 43
- 24 नारद भक्ति सूत्र — 16
- 25 विवेक चूडामणि — 32