



National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2026; 1(65): 14-16

© 2026 NJHSR

www.sanskritarticle.com

धर्मेन्द्र कुमार

शोधार्थी, शिक्षा, शारिरिक शिक्षा एवं
योग विभाग, श्याम विश्वविद्यालय,
दौसा, राजस्थान।

डॉ. राकेश कुमार सिंह

सह प्राध्यापक, शिक्षा, शारिरिक शिक्षा-
एवं योग विभाग, श्याम विश्वविद्यालय,
दौसा, राजस्थान।

Correspondence:

धर्मेन्द्र कुमार

शोधार्थी, शिक्षा, शारिरिक शिक्षा एवं
योग विभाग, श्याम विश्वविद्यालय,
दौसा, राजस्थान।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में पातंजल योगसूत्र मे वर्णित यम- नियम की नैतिक मूल्यों में उपयोगिता

धर्मेन्द्र कुमार, डॉ. राकेश कुमार सिंह

सार:- प्रस्तुत शोध पत्र मे पातंजल योगसूत्र मे वर्णित यम-नियम का पालन करने से व्यक्ति चित्त वृत्ति निरोध के द्वारा केवल समाधि की प्राप्ति नहीं करता है, बल्कि योगसूत्र में वर्णित यम-नियम का पालन कर वर्तमान के भौतिकवादी युग में क्षय हुए नैतिक मूल्यों को पुनर्जागरण कर सशक्त आधार प्रस्तुत कर समाज से हिंसा, भ्रष्टाचार, अविश्वास, असंयमित जीवन शैली एवं मानसिक अशांति जैसे अनुचित व्यवहारो को दूर कर सकता है। इस तरह यम-नियम का पालन व्यक्ति के अन्दर नैतिक मूल्यों को विकसित करने मे उपयोगी है।

मुख्य शब्द:- पातंजल योगसूत्र, वर्तमान समस्याएं, नैतिक मूल्य, यम और नियम, उपयोगिता।

1. प्रस्तावना:- नैतिक मूल्य जीवन का आधार होते हैं। जिनका पालन करके व्यक्ति अपने मानसिक स्वास्थ्य पाने के साथ अपने व्यक्तिगत जीवन मे शांति के साथ समाज में भी शांति, आपसी सहयोग, भाईचारा एवं देश प्रेम जैसी भावना को विकसित कर एक सभ्य नागरिक बन सकता है। वर्तमान समय में भौतिक प्रगति, उपभोक्तावाद, प्रतिस्पर्धा की होड़ मे इन नैतिक मूल्यों को छोड़कर समाज एवं देश की एकता भी खतरे में है। जो योगसूत्र मे वर्णित यम-नियम का पालन करने से नैतिक मूल्यों का पुनर्जागरण कर विकसित किया जा सकता है। और इस तरह इन समस्याओं को दूर किया जा सकता है।

2. नैतिक मूल्यों की अवधारणा:- नैतिक मूल्य व्यक्ति के सकारात्मक चरित्र का आधार होते हैं। जो मानव को जीवन की सही दिशा प्रदान कर जीवन को सुगम बनाने के साथ सभ्य समाज को विकसित करने में मदद करते हैं। जो व्यक्तिगत उत्थान के साथ-साथ सामाजिक उन्नति को भी प्रस्तुत कर भाईचारे की भावना में भी उपयोगी हैं।

पातंजल योग सूत्र में नैतिक मूल्यों के पालन से व्यक्ति चित्त की वृत्तियों के निरोध के माध्यम से समाधि की प्राप्ति कर सकता है। चित्त की एकाग्रता नैतिक मूल्यों को अपनाये बिना संभव नहीं है। योगसूत्र में अष्टांग योग के प्रथम अंग यम एवं द्वितीय अंग नियम के अंतर्गत नैतिकता की बात कही गई है। जिसमें यमो का पालन कर व्यक्ति अपनी बाहरी सामाजिक समस्याओ और नियमो का पालन कर व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत आंतरिक समस्याओ को दूर कर अपने अन्दर नैतिक मूल्य को विकसित कर वर्तमान समय में आने वाली समस्याओ को भी दूर कर सकता है।

3. पातंजल योगसूत्र मे वर्णित अष्टांग योग के अंग यम और नियम का नैतिक मूल्यों मे महत्व:-

3.1 यम:- (सामाजिक नैतिक मूल्यों का आधार)

अहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्याऽपरिग्रहा यमाः। -(पातंजल योगसूत्र 2.30)

यमो का पालन करने से व्यक्ति बाह्य आचरण संबंधी सुधार करता है। व्यक्ति का आचरण शुद्ध होने से मन भी शुद्ध होता है। जिससे उसमे अच्छे संस्कार विकसित होते हैं। और व्यक्ति अपनी मर्यादा में रहने से दूसरों के द्वारा दी गई प्रतिक्रिया से बच जाता है। इसके साथ साथ अन्य समस्याएं जैसे- हिंसा, अविश्वास, छल, आदि की भावना भी उसके अन्दर विकसित नहीं होती है। इससे समाज को सभ्य बनने में मदद मिलती है। पातंजल योगसूत्र मे पांच यम बताये गये हैं।

1. अहिंसा:- अहिंसा का मतलब किसी भी प्राणी को केवल शारीरिक क्षति पहुंचाना नहीं बल्कि मन से किसी भी प्राणी के लिए बुरा न सोचना, वाणी से बुरे शब्दों को न बोलकर पीड़ा देना और कर्म से अथवा शरीर के द्वारा किसी को पीड़ा न देना ये भी अहिंसा की श्रेणि के अंतर्गत आते हैं। ऐसा करने से समाज में आपसी मन मुटाव, वैर, ईर्ष्या, द्वेष आदि की भावना समाप्त होती है। जिससे समाज में आपसी सद्भाव विकसित होता है। जो समाज में आपसी एकता एवं देश की अखंडता के लिए जरूरी है। इसके साथ अहिंसा के पालन करने से देश की आन्तरिक समस्याओं के साथ साथ विश्व की देशों के बीच आपसी अनसुलझे मुद्दों को शांतिपूर्ण तरीके से समाधान निकालने में भी उपयोगी है। इसके साथ अहिंसा का भाव रखने से व्यक्ति के प्रति प्राणियों का भी वैर त्याग हो जाता है जिससे वे हानि नहीं पहुंचाते हैं।

2. सत्य:- जैसा देखा, जैसा सुना, वैसा ही बताना यही सत्य है। मन, वचन, कर्म से सत्य का पालन करने से व्यक्ति परिपक्व होता है। और योगी का कर्म उत्तम फल वाला होता है। जिससे उसके आचरण का प्रभाव अन्य लोगों पर सकारात्मक तरीके से पड़ता है। सत्य का पालन करने वाला व्यक्ति लोगों को सही मार्ग दिखा सकता है। जिससे व्यक्ति वास्तविकता से परिचित होकर भविष्य में आने वाली कठिनाइयाँ दूर कर जीवन को नई दिशा दे सकता है।

सत्येन जयति नानृतं पन्था विततो देवयानः ।

येनाक्रमन्त्यृषयो ह्यासकामा यत्र तत् सत्यस्य परमं निधानम् ॥

-(मुण्डकोपनिषद्)

मुण्डक उपनिषद् में सत्य की महिमा को बताया है: "सत्यमेव जयते" अथवा सत्य ही विजयी होता है झूठ नहीं वह देवयान मार्ग सत्य से परिपूर्ण है। जिससे पूर्णकाम ऋषिलोग गमन किया करते हैं। जहाँ पर सत्यस्वरूप परब्रह्म उत्कृष्ट धाम है।

3. अस्तेय:- का तात्पर्य- चोरी का अभाव से है। चोरी केवल किसी की वस्तु को चुराने से ही नहीं है, बल्कि मन से किसी की वस्तु पर अपना अधिकार न रखना भी अस्तेय है। ऐसा करने से व्यक्ति के अंदर लोभ, लालच इत्यादि जैसे विकार उत्पन्न नहीं होते हैं। इस तरह व्यक्ति परिश्रमी बनता है। इस तरह इसके पालन से समाज में आपसी विश्वास भी विकसित होता है। जो सभ्य समाज के निर्माण के लिए उपयोगी है।

4. ब्रह्मचर्य:- ब्रह्मचर्य का पालन करने से इंद्रिय संयम और ऊर्जा का संरक्षण होने से व्यक्ति के शरीर, मन, बुद्धि, इन्द्रियों आदि में अपूर्व सहास बल की प्राप्ति होती है। जिससे व्यक्ति उस शारीरिक ऊर्जा को सभ्य कार्यों के लिए खर्च करता है। एवं ब्रह्मचर्य का पालन से शरीर निरोगी एवं दीर्घायु होकर उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति होता है। जो व्यक्ति को एक स्वस्थ देश का सशक्त नागरिक बनाने में सहायक है। आज के समय में अनैतिक आचरण के कारण समाज की नैतिकता को तार-तार कर दिया है। जब ब्रह्मचर्य का पालन मन से किसी के लिए अनैतिक संबंध वाले विचार न रख कर किया जाये तो यह भी ब्रह्मचर्य है। जो की एक सभ्य समाज को विकसित करने में मदद

करता है। ऐसा करने से समाज में नैतिकता का स्तर बढ़ता है। एवं इससे विशेषकर महिलाओं के प्रति आदर भाव भी विकसित होता है। इसके साथ-साथ ब्रह्मचर्य का पालन योग की सिद्धि में भी उपयोगी है।

5. अपरिग्रह:- का तात्पर्य आवश्यकता अनुसार वस्तुओं का संग्रह एवं उनका उपयोग करने से है। जितना कम वस्तुओं का संग्रह होगा व्यक्ति को उसको संभालने की चिंता से भी मुक्त होगा। इस तरह अपरिग्रह के पालन से व्यक्ति एवं समाज या देश के लोग प्राकृतिक संसाधनों का जैसे- खनिज, वन, जल, आदि का सही उपभोग करेगा। जिससे आज के समय में मौसम में आए बदलाव के खतरों, असमय वर्षा, अन्य प्राकृतिक खतरों से बचने और इन समस्याओं को दूर करने में मदद मिलेगी। जिससे आने वाली पीढ़ियों को एक सुंदर भविष्य मिलने में उपयोगी होगा। अतः अपरिग्रह के पालन से मानसिक शांति, उपभोक्तावाद पर नियंत्रण, समाज में बेहतर आपसी सम्बन्ध, मजबूत रिश्ते, संतुष्टि का अनुभव और विश्व पर्यावरण संरक्षण में भी उपयोगी है।

3.2 नियम:- (व्यक्तिगत नैतिक मूल्यों का आधार)

शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।

-(पातंजल योगसूत्र 2.32)

पातंजल योगसूत्र में नियम पांच बताये गए हैं। जिनका पालन कर व्यक्ति अपनी आंतरिक शुद्धि के साथ-साथ अपने अंदर नैतिक मूल्यों का विकसित कर एक सभ्य नागरिक के साथ प्रभावशाली व्यक्तित्व के चरित्र का निर्माण कर सकता है। इस तरह का व्यक्ति सभी को प्रिय होता है। वह अच्छा नेतृत्व देकर भी अपने समाज एवं अपने देश की मजबूती के लिए कार्य करता है।

1. शौच:- का पालन करने से व्यक्ति अपने शरीर की शुद्धि के साथ-साथ अन्तःकरण में आए विकार जैसे- काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि नकारात्मक विचारों की शुद्धि कर मानसिक रोगों से निवृत्त होकर मानसिक शांति, शारीरिक स्वास्थ्य को प्राप्त करता है। इस तरह शौच का पालन से व्यक्ति को आरोग्यता की प्राप्ति होती है जो जीवन के लिए उपयोगी है। यही आरोग्यता परिवार के साथ व्यक्ति, समाज, देश की मजबूती की नींव होती है।

2. संतोष:- संतोष का पालन करने से व्यक्ति को उत्तम सुख की प्राप्ति होती है। और योग सिद्धि के व्यवहार की सिद्धि में भी संतोष उपयोगी है। संतोषी व्यक्ति कम उपलब्ध संसाधनों में भी सुखी रहता है। इस तरह संतोष का पालन करने से वाद-विवाद में कमी, मानसिक शांति, तनाव आदि से मुक्ति में उपयोगी है।

3. तप:- से तात्पर्य व्यक्ति का कष्टों को धैर्य पूर्वक सहन करने से है। न की शरीर को कष्ट देने से है। ऐसा करने से व्यक्ति अपनी किसी भी साधना या कार्य की अवस्था में स्वाभाविक रूप से होने वाली घटना जो मन की प्रतिक्रिया के कारण होती है। यदि इस प्रतिक्रिया से प्रभावित हुए बिना वह साधना या कार्य को न छोड़ें तो उसके अन्दर अनुशासन और सहनशीलता के गुणों का विकास होने से वह अपने

लक्ष्य को पा लेता है। यही तप है। इस तरह योग साधना में तप से उसके शरीर और मन की सफाई होती है। और तप का पालन व्यक्ति को उसके लक्ष्य को पूर्ण कराने में भी उपयोगी है।

4. स्वाध्याय:- से तात्पर्य वेद, उपनिषद् मोक्ष आदि शास्त्रों का पठन-पाठन करना, ऋषियों के चरित्रों की पुस्तकों का अध्ययन करना, ऐसा करने से व्यक्ति को जीवन के अमूल्य सिद्धांतों का ज्ञान प्राप्त होता है। उन सिद्धांतों को जब वह जीवन के उपयोग में लाता है। तो यही सिद्धांत स्वयं एवं समाज की परेशानियों को दूर करने में मदद करते हैं। इसके आलावा स्वाध्याय का पालन व्यक्ति को मानसिक शांति, आत्म-जागरूकता, सकारात्मक दृष्टिकोण आदि में भी उपयोगी है।

5. ईश्वर प्रणिधान:- ईश्वर प्राणिधान की भावना से व्यक्ति जब सभी कर्मों को ईश्वर के लिए, ईश्वर को समर्पित करते हुए, फल की इच्छा को न रखते हुए कर्म करता है। तो वही कर्म अनासक्त भाव में परिवर्तित हो जाते हैं। जिसमें व्यक्ति का कोई निजी लाभ नहीं होता है। इस तरह वह अपने कर्मों को पूरी निष्ठा, ईमानदारी से निर्वहन करता है। जिससे समाज से भ्रष्टाचार जैसी बुराइयां दूर होती हैं। जो सभ्य समाज में नैतिक मूल्यों को विकसित करने के लिए उपयोगी है। साथ ही ईश्वर प्राणिधान के भाव से व्यक्ति अध्यात्म में भी उन्नति को प्राप्त करता है।

अतः हम कह सकते हैं नियम व्यक्ति के अंदर विचारों में पवित्रता, विषम परिस्थितियों में संयम, एवं समर्पण का भाव जैसे गुण विकसित करते हैं। जो एक सभ्य व्यक्ति के नैतिक गुण हैं। जिनका पालन करने से व्यक्ति मानसिक एकाग्रता के साथ व्यक्ति के व्यक्तिगत नैतिक मूल्यों के विकाश में उपयोगी है।

4. नैतिक मूल्यों की स्थापना में पातंजल योगसूत्र के यम-नियम की उपयोगिता:-

- मानसिक शांति में सहायक है।
- चरित्र निर्माण में उपयोगी।
- विषम परिस्थितियों में अनुशासन एवं सहनशीलता की प्राप्ति में सहायक।
- ईमानदारी का भाव विकसित होता है।
- स्वयं के स्वरूप को समझने में उपयोगी एवं आत्म-दर्शन की योग्यता में भी उपयोगी।

सामाजिक स्तर पर नैतिक मूल्यों का महत्त्व:-

- अहिंसा से मुक्ति एवं समाज में आपसी सद्भाव का विकास।
- सत्य आचरण से समाज में आपसी मतभेदों में कमी।
- अपरिग्रह से वस्तुओं का सही-सही उपभोग।
- ब्रह्मचर्य पालन से समाज में अनैतिक आचरण से मुक्ति और सभ्य समाज की स्थापना।

वैश्विक स्तर पर नैतिक मूल्यों का महत्त्व:-

- वैश्विक स्तर के अनसुलझे मुद्दों का शांति समाधान निकालने में उपयोगी।
- विश्व में वसुधैव कुटुम्बकम् का भाव विकसित करने में उपयोगी।

- विश्व पर्यावरण संरक्षण में उपयोगी।

5. वर्तमान परिप्रेक्ष्य में पातंजल योगसूत्र के यम-नियम की नैतिक मूल्यों की उपयोगिता:-

वर्तमान समय में नैतिक मूल्यों के पतन का कारण प्रतिस्पर्धा, उपभोक्तावाद, मानसिक तनाव, हिंसा, भ्रष्टाचार, लोगों में फैला आपसी अविश्वास एवं कार्यों में पारदर्शिता की कमी है। पातंजल योगसूत्र के यम-नियम का पालन करके हम व्यक्तिगत, सामाजिक और वैश्विक स्तर पर नैतिक मूल्यों को विकसित कर इन वर्तमान की समस्याओं को दूर कर सकते हैं। जैसे:-

- मानसिक समस्याएं को शौच एवं ईश्वर प्रणिधान का पालन करने से।
 - चरित्र हनन जैसी गंभीर समस्याओं को ब्रह्मचर्य एवं तप का पालन करने से।
 - प्रतिस्पर्धा, उपभोक्तावाद एवं पर्यावरण क्षति की समस्या को अपरिग्रह का पालन करने से।
 - हिंसा, भ्रष्टाचार जैसी गंभीर समस्याओं को अहिंसा, सत्य और अस्तेय का पालन करने से।
- इस तरह पातंजल योगसूत्र में वर्णित यम-नियमों के द्वारा नैतिक मूल्य को दैनिक जीवन के उपयोग में लाकर व्यक्तिगत, सामाजिक, सांस्कृतिक सम्बन्धी आदि समस्याओं का भी समाधान कर सकते हैं।

6. पातंजल योगसूत्र के यम-नियम की नैतिक मूल्यों में व्यावहारिक उपयोगिता:-

- दैनिक जीवन में अहिंसा एवं सत्य, अस्तेय का पालन करें।
 - वस्तुओं के संग्रह से बचें।
 - स्वाध्याय एवं ईश्वर में विश्वास रखें।
 - योग शिक्षा को शिक्षण संस्थानों में बौद्धिक विकास हेतु अनिवार्य करें।
 - पारदर्शिता हेतु प्रशासनिक और सामाजिक कार्यों में नैतिक प्रशिक्षण अनिवार्य करें।
- निष्कर्ष:-** पातंजल योगसूत्र में नैतिक मूल्य केवल अध्यात्म की उन्नति तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के चरित्र निर्माण के साथ-साथ सभ्य समाज की नींव रखने में उपयोगी हैं। जो किसी भी देश की मजबूती का आधार है। अगर इन सिद्धांतों को शिक्षा, प्रशासनिक व्यवस्था में लागू किया जाए तो समाज में नैतिक मूल्यों का पुनर्जागरण संभव है। इस तरह पातंजल योगसूत्र में वर्णित यम-नियम व्यक्तिगत नैतिक समस्याओं के साथ सामाजिक, सांस्कृतिक एवं वैश्विक समस्याओं आदि का भी समाधान करने में उपयोगी है।

संदर्भ ग्रंथ सूची:-

- महर्षि पतंजलिकृत योग-दर्शन हिन्दी-व्याख्या सहित, व्याख्याकार-हरिकृष्णदास गोयन्दका, गीताप्रेस, गोरखपुर, 2008
- पातंजल योगसूत्र, व्याख्या-व्यासभाष्य, सम्पादक-स्वामीहरिहरानन्द आरण्यक, मोतीलाल बनारसीदास प्रकाशन, दिल्ली, 2010
- योगदर्शनम् (व्यासभाष्यसहितम्), व्याख्याकार-स्वामी सत्यपति परिव्राजक-प्रकाशक वानप्रस्थ साधक आश्रम, गुजरात, 2018
- पातंजल योगसूत्र, व्याख्याकार- श्री नन्दलाल दशोरा, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार, 2017
- ईशादि नौ उपनिषद्, व्याख्याकार-हरिकृष्णदास गोयन्दका, गीताप्रेस, गोरखपुर