



ISSN: 3049-2017

IJMH 2025; 2(3): 52-54

© 2025 IJMH

www.themultijournal.com

Received: 19-06-2025

Accepted: 25-06-2025

Publish : 27-06-2025

जयवीर सिंह राजौरिया

शोधार्थी, संहिता एवं संस्कृत विभाग,
आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान,
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय,
वाराणसी, (उ.प्र.)

डॉ. सुदामा सिंह यादव

असिस्टेंट प्रोफेसर, संहिता एवं संस्कृत विभाग,
आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान,
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय,
वाराणसी, (उ.प्र.)

Correspondence:**जयवीर सिंह राजौरिया**

शोधार्थी, संहिता एवं संस्कृत विभाग,
आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान,
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय,
वाराणसी, (उ.प्र.)

व्यक्तित्व निर्माण में अष्टांग योग की भूमिका**जयवीर सिंह राजौरिया, डॉ. सुदामा सिंह यादव**

सारांश :- प्रागैतिहासिक काल से भारत विभिन्न जातियों और संस्कृतियों की आश्रयस्थली रहा है, और उनकी जीवन विधाओं के संघर्ष और समन्वय द्वारा भारतीय इतिहास की प्रगति और संस्कृति का विकास हुआ है। भारत में दर्शन की एक लम्बी परम्परा है। यहाँ धर्म और दर्शन का गहरा संबंध हमेशा से रहा है। दर्शनों की संख्या ९ बताई गयी है, जिनमें ६ आस्तिक और ३ नास्तिक है, योगदर्शन आस्तिक दर्शनों की श्रृंखला में आता है। योगदर्शन के अष्टांगयोग से समाज में व्याप्त समस्त बुराइयों का अंत किया जा सकता है, अष्टांग योग का मुख्य उद्देश्य समाधि की प्राप्ति है, जिसे अष्टांग योग के द्वारा प्राप्त किया जा सकता है। अष्टांग योग के द्वारा महर्षि पतंजलि मोक्ष प्राप्ति को महत्वपूर्ण माना था, जिसके लिए उन्होंने योग के आठ अंगों की कल्पना की और मोक्ष प्राप्ति हेतु इनका पालन आवश्यक है। योग दर्शन इसे आठ अंगों के रूप में जाते हैं, जो हमें यथार्थ के सही स्वरूप को पहचान कर अपनी सम्पूर्ण मानवीय क्षमताओं को विकसित करने में सहायता करता है।

कूट शब्द:- अष्टांगयोग, आस्तिक, योग दर्शन, योग

प्रस्तावना:- योग दर्शन भारतीय आस्तिक दर्शनों में से एक है। वर्तमान में योग का प्रचार प्रसार विश्व पटल पर बहुत तीव्र गति से बढ़ रहा है। महर्षि पतंजलि के द्वारा प्रणीत योग दर्शन के आठ अंगों द्वारा जीवन को सरल एवं सुगम है एवं मोक्ष प्राप्ति एवं संसार से मुक्त होने का एकमात्र उपाय बताया है। मानव जीवन का मुख्य उद्देश्य आत्मविकास और संतुलित व्यक्तित्व निर्माण है। एक ऐसा व्यक्तित्व जो न केवल बाह्य रूप से आकर्षक हो, बल्कि आंतरिक रूप से भी शांत, संयमी और सकारात्मक हो। आज के समय में जब भौतिकवाद, प्रतिस्पर्धा और तनाव जीवन का हिस्सा बन चुके हैं, तब भारतीय ऋषि-मुनियों द्वारा प्रतिपादित अष्टांग योग व्यक्ति को एक संपूर्ण जीवन और दिव्य दृष्टि प्रदान करता है। अष्टांग योग केवल शारीरिक क्रियाओं का समूह नहीं है, बल्कि यह आंतरिक और बाह्य चरित्र को परिष्कृत करने की वैज्ञानिक पद्धति है। पतंजलि ऋषि ने योगसूत्र में योग के आठ अंग बताए हैं- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। यह क्रमबद्ध साधना व्यक्ति को शुद्धता, आत्मनियंत्रण, शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक एकाग्रता, और अंततः आत्मज्ञान की ओर ले जाती है। अष्टांग योग के अभ्यास से व्यक्ति का व्यक्तित्व बहुआयामी विकास होता है। यह न केवल विचारों को सकारात्मक बनाता है, बल्कि आत्मविश्वास, साहस, विवेक, करुणा और आत्मानुशासन जैसे गुणों का विकास करता है। अष्टांग योग और उसके प्रत्येक अंग से व्यक्तित्व निर्माण किस प्रकार होता है

यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि॥ यो.द.2/29॥

महर्षि पतंजलिकृत आठ अंग निम्नवत् हैं :- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ यो.द.2/30॥

यमः- को मानना, हिंसा नहीं करना, अस्तेय, परस्त्रीगमन। वाणी द्वारा-सम्यक वाणी झूठ न बोलना, चुगली नहीं करना, कटु वचन नहीं बोलने चाहिए। मन द्वारा- लालच नहीं करना, द्वेष नहीं करना, सम्यक दृष्टि रखना

अहिंसाः- जब हिंसाभाव दृढ और स्थिर हो जाता है तब उसके आस पास के हिंसक जीव वैरभाव से रहित हो जाते हैं

सत्यः- मन, वचन, कर्म से मधुर भाषण करना तथा मिथ्यावचन, निंदा, अप्रिय एवं अनित्य वचन से दूर रहना और असत्य भाषण ना करना जीवन में वाणी की पवित्रता और सत्यता होना आवश्यक है।

अस्तेयः- चोरी के अभाव की स्थिति दृढ हो जाने पर सारे रत्न और भौतिक वस्तुओं को स्वतः ही प्राप्त होने लगती है

ब्रह्मचर्यः- ब्रह्मचर्य की स्थिति दृढ हो जाये तो उस समय व्यक्ति वलिष्ट, उर्जावान, सामर्थ्यवान, अपने कर्मों के प्रति दृढ निश्चयवान बनता है

अपरिगृहः- जब योगी(व्यक्ति) हानिकरक तथा अनावश्यक वस्तुओं को तथा गलत एवं अनावश्यक विचारों को दृढतापूर्वक त्याग देना ही अपरिगृह है

शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः॥यो.द.2/32॥

शौचः- जब योगी की बाह्य तथा आंतरिक शुद्धि हो जाती है तब वह अपने शरीर से अनासक्त हो जाता है तथा अन्यो के शरीरों से भी सम्पर्क नहीं रखना चाहता

संतोषः- जब व्यक्ति पूर्ण पुरुषार्थ के पश्चात् अपने उपलब्ध साधनों से अधिक पदार्थों की इच्छा नहीं करता तो उसको अनुत्तम सुख की प्राप्ति होती है

तपः- तप के अनुष्ठान द्वारा वात, पित्त, कफ, की विषमता से उत्पन्न विकार, तमोगुण से उत्पन्न आलस्यादि दोषों के नाश हो जाने से शरीर स्वस्थ, बलवान्, स्वस्थ और स्फूर्तिवान् होता है तथा इन्द्रियों में विषयों को दूर से तथा स्पष्ट देखने-सुनने आदि की सामर्थ्य बढ़ जाती है

स्वाध्यायः- वेदादि मोक्ष शास्त्रों के पठन-पाठन, प्रणव तथा गायत्री आदि मन्त्रों के अर्थ सहित जप से ईश्वर, वैदिक विद्वान, योगी आदि धार्मिक महापुरुषों के साथ सम्बन्ध हो जाता है तथा उनसे विविध उत्तम कार्यों में सहायता प्राप्त होती है

ईश्वर प्रणिधानः- समस्त क्रियाओं को ईश्वर को समर्पित करना, उनका लौकिक फल न चाहना, उसकी विशेष भक्ति करना आदि, ईश्वर प्रणिधान है

स्थिरसुखमासनम् ॥ यो.द.2/46॥

जिस अवस्था में शरीर और सुखयुक्त अन्यथा ध्यान के लिए शरीर स्थिर और सुखयुक्त हो वह आसन है जैसे :- पद्मासन, वीरासन, भद्रासन, स्वस्तिकासन

तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोगीतिविच्छेदः प्राणायामः॥यो.द.2/49॥

आसन के सिद्ध हो जाने के उपरांत बाह्य वायु को भीतर भर लेना 'श्वास' है, और वायु को बाहर निकलना 'प्रश्वास' है श्वास- प्रश्वास की गति में विच्छेद अर्थात् यथाशक्ति दोनों को रोकना प्राणायाम है

स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥

यो.द.2/54॥

इन्द्रियों का अपने-अपने विषयों के साथ संयोग न होने पर चित्त के स्वरूप अनुकरण करना अर्थात् चित्त के निरुद्ध होने से इन्द्रियां भी निरुद्ध हो जाती हैं

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ यो.द.3/1॥

चित्त(मन) देश विशेष अर्थात् नाभि, हृदय, मस्तक, आदि में स्थिर करना 'धारणा' है

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ यो.द.3/2॥

जिस स्थान में धारणा की हुई है उसी स्थान में ज्ञेय-विषयक ज्ञान का एक समान बना रहना अर्थात् ज्ञेय विषयक ज्ञान से भिन्न ज्ञान को उपस्थित न रहना 'ध्यान' है

तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ यो.द.3/3॥

ध्येयाकार में भासित होने वाला ध्यान ही जब अपने ज्ञानात्मक स्वरूप से रहित जैसा हो जाता है ध्येय के स्वभाव को प्राप्त होने के कारण, तब 'समाधि' कहा जाता है

व्यक्तित्व निर्माण की समग्र प्रक्रिया

जब अष्टांग योग के आठों अंग क्रमबद्ध रूप से अभ्यास किए जाते हैं, तो व्यक्ति में बहुपरिणामी विकास होता है। इसे निम्न बिंदुओं से समझ सकते हैं:

1.शारीरिक विकास:

- आसन व प्राणायाम से रोगमुक्त शरीर
- स्थिरता व स्फूर्ति
- शारीरिक आकर्षण व ऊर्जा

2.मानसिक विकास:

- ध्यान व धारणा से एकाग्रता
- तनाव प्रबंधन
- सकारात्मक सोच

3.चारित्रिक विकास:

- यम व नियम से नैतिकता
- आत्मनियंत्रण
- सदाचार

4.आध्यात्मिक विकास:

- प्रत्याहार, ध्यान व समाधि से आत्मज्ञान
- करुणा व परोपकार की भावना
- जीवन में उद्देश्य की स्पष्टता

समकालीन संदर्भ में अष्टांग योग का महत्व

आज की भागदौड़ में:-

- लोग मानसिक रोगों से ग्रस्त हैं।

- जीवन मूल्य क्षीण हो रहे हैं।
- पारिवारिक व सामाजिक समस्याएँ बढ़ रही हैं। ऐसे में अष्टांग योग का अभ्यास केवल व्यक्तिगत कल्याण नहीं, बल्कि समाज को भी सकारात्मक दिशा देने वाला है।
- शिक्षा में योग:- विद्यालयों में यदि अष्टांग योग को अनिवार्य किया जाए, तो विद्यार्थी में आत्मनियंत्रण, अनुशासन, शील और साहस का विकास होगा।
- प्रशासनिक क्षेत्रों में योग:- अधिकारी व कर्मचारी यदि योगाभ्यास करें, तो भ्रष्टाचार, अहंकार और तनाव में कमी आएगी।
- परिवार में योग:- परिवार में सौहार्द और प्रेम बढ़ेगा।

अष्टांग योग की सामाजिक उपादेयता:- वर्तमान समय में संपूर्ण विश्व हिंसा एवं साम्प्रदायिक दंगों की विभीषिका में घिर कर गृह युद्ध, विश्व-युद्ध के कगार पर खड़ा हुआ है। अशांति एवं स्वार्थ के ही परिणाम है कि व्यक्ति संतुष्ट, कष्टग्रस्त एवं दुःखी है। मानव के संदेह एवं अविश्वास ने संपूर्ण वातावरण को विषमय बना डाला है। मनुष्य ही मानवता का भक्षक बना हुआ है। धर्म के नाम पर पाखण्ड एवं दिखावा तथा कर्म के नाम पर हिंसा, छल, कपट, धोखा, बेइमानी प्रत्यक्षतः दृष्टिगोचर होता है। आधुनिक मानव मर्यादाओं का परित्याग कर स्वच्छन्दता एवं उद्दण्डता को अपनाकर असहिष्णु बन गया है। परिणामस्वरूप मनुष्य के मन में स्वार्थ, ईर्ष्या, चोरी, झूठ, हिंसा ने स्थान बना लिया है। जिन संस्कारों एवं मर्यादाओं के पालन से आदर्शों की परिधि एवं मानवता की वृद्धि होती थी वही मानवता, वर्तमान में स्वार्थ लोलुपता एवं संस्कारहीनता के अंधकूप में अत्यधिक गहराई तक पतनोन्मुख होती जा रही है। देश, धर्म एवं सम्प्रदाय के नाम पर विभक्त हो रहा है।

धर्म का स्वरूप विकृत होकर व्यावहारिक रूप में मात्रा पाखण्ड बनकर अपना अर्थ, स्वरूप एवं व्यापकता खोकर संकीर्ण हो चुका है। असत्य, चोरी एवं लिप्सा की बढ़ती घृणास्पद प्रवृत्ति से संघर्ष हेतु हमें अपनी प्राचीन परंपराओं का ही अनुगमन करना पड़ेगा। आज के भारतीय जीवन दर्शन में मानव के अस्तित्व की लड़ाई को जीतने के लिए समस्त तथ्यों की आवश्यकता है, जो भारतीय दर्शन के मूल में हैं एवं लोक मंगल की भावना से ओत-प्रोत है।

अष्टांग योग ऐसे नियमों का संग्रह है जो हमें यथार्थ के सही स्वरूप को पहचान कर अपनी संपूर्ण मानवीय क्षमताओं को विकसित करने में सहायता करता है। इनका प्रमुख लक्ष्य था अहिंसा, सत्य ब्रह्मचर्य एवं मद्यनिषेध के माध्यम से मोक्ष प्राप्ति। वर्तमान परिवेश में सर्वाधिक प्रासंगिक है ये पंचशील एवं इनमें भी प्रमुख हैं। अहिंसा धर्म का पालना विश्व में अहिंसा से बड़ा कोई धर्म

नहीं है। अहिंसा का तात्पर्य है -प्राणी मात्र के प्रति हिंसा न करना, कष्ट न पहुंचाना न ही कोई ऐसा कार्य करना जो कि किसी के मन, वचन एवं कर्म के प्रतिकूल हो। इस प्रकार बौद्ध धर्म के सम्यक् अनुपालन से हमारा भावनात्मक लगाव संपूर्ण विश्व के साथ हो जाएगा। अपने अधीन किसी का शोषण न करना लूटपाट, डकैती न करना, रिश्वत न लेना, मिथ्या वाणी के माध्यम से स्वार्थ सिद्धि न करना, आवश्यकता से अधिक का संग्रह कर किसी दुसरे की आवश्यकता पूर्ति में बाधक न बनना।

सन्दर्भ ग्रंथ सूची:-

- व्याख्याकार:- श्री नंदलाल दशोरा, रणधीर प्रकाशन, हरिद्वार
- लेखक:- डॉ. अवधेश यादव, दर्शनशास्त्र, चौखम्भा सुभारती प्रकाशन, वाराणसी
- लेखक:- देवीप्रसाद चट्टोपाध्याय, दर्शनशास्त्र और भविष्य, राजकमल प्रकाशन, नई दिल्ली
- आचार्य उदयवीर शास्त्री, योगदर्शनम्, विजयकुमार गोविन्द्रम हंसनाद
- लेखक:- सिद्धार्थ कृष्णा, पतंजलि योगसूत्र, श्रीनिवास फाइन आर्ट्स लिमिटेड शिवकाशी, तमिलनाडु, इंडिया
- लेखक:- डॉ. मृदुल कीर्ति, पतंजलि योगदर्शन, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली
- स्वामी विवेकानंद, व्यक्तित्व का विकास, रामकृष्ण आश्रम मार्ग, धन्तोली, नागपुर
- डॉ. जगदीश चन्द्र मिश्र, भारतीय दर्शन, चौखम्भा सुभारती प्रकाशन, वाराणसी
- प्रो. हरेन्द्र प्रसाद सिन्हा, भारतीय दर्शन की रूपरेखा, मोतीलाल बनारसीदास
- पद्मभूषण आचार्य बलदेव उपाध्याय, भारतीय दर्शन, चौखम्भा संस्कृत भवन, वाराणसी
- प्रणेता:- शिव गोरक्ष महायोगी गोरखनाथ, संपादक:- रामलाल श्री वास्तव, श्री गोरखनाथ मंदिर, गोरखपुर, उ.प्र.
- परमहंस स्वामी अनंत भारती, संपादिका एवं व्याख्याकार श्रीमती सीमा सागर, चौखम्भा औरियंटालिया, प्राच्य विद्या, आयुर्वेद तथा दुर्लभ ग्रंथों के प्रकाशक, दिल्ली
- डॉ. गिरिजाशंकर मिश्र, वशिष्ठ संहिता, चौखम्भा संस्कृत भवन, वाराणसी
- योगवाशिष्ठ, गीताप्रेस, गोरखपुर