



वर्तमान परिपेक्ष्य में व्यक्तित्व के पुनरुत्थान में अष्टांगिक मार्ग की भूमिका

दीपा आर्या

शोधार्थी, योग विज्ञान विभाग, निर्वाण विश्वविद्यालय, जयपुर

Article Info

Publication Issue :

May-June-2023

Volume 6, Issue 3

Page Number : 01-11

Article History

Received : 07 May 2023

Published : 01 June 2023

सारांश

वर्तमान समय वैज्ञानिक युग है। मनुष्य ने जितना विकास किया उतना ही वह अपनी स्वास्थ्य के स्तर को गिरता गया है। आज की युग में व्यक्ति ने उन्नत तो बहुत प्राप्त की परंतु व शारीरिक मानसिक चारित्रिक एवं आध्यात्मिक पक्षों के स्तर को न्यूनता की ओर ले जा रहा है। व्यक्तित्व का अर्थ मनुष्य के लिए केवल वेशभूषा एवं उसका खानपान इसकी शान शौकत के इस स्तर से लगाया जाता है परंतु व्यक्तित्व का अर्थ इन सबसे से परे मनुष्य का भाव विचार एवं व्यवहार का सम्मिलित रूप है और जब यह मनोभाव, विचार एवं व्यवहार शुद्ध एवं स्वस्थ बनते हैं तो तभी मनुष्य का व्यक्तित्व भी उत्तम बनता है। मानव अनेक प्रकार के दोषों वाला रोगों वाला एवं निम्न मानसिकता वाला बन चूका है, जिससे उसका व्यक्तित्व मलिन हो चूका है। आध्यात्म विद्या पद्धतियों का ज्ञान एवं विज्ञान दो भागों में विभाजित करते हैं, ज्ञान पक्ष में मनुष्य एवं पशु के शिक्षा ही जाती है। इसके लिये क्या सोचना कैसे सोचना क्या करना कैसे करना और उच्च स्तरीय स्तर पर जीवन जीना यह सब सिखाते हैं, तथा विज्ञान पक्ष वह है जिसमें कुछ शारीरिक मानसिक क्रियाओं के द्वारा चरम अवस्था तक बढ़ का प्रयास किया जाता है। व्यक्तित्व विकास के लिए योग साधना में अष्टांग योग द्वारा व्यक्तित्व का विकास होता है। आज का मानव कई जटिलताओं से घिरा हुआ है उसके जीवन में अनेक उलझने और कठिनाई हैं, मनुष्य कितने तनाव में हैं मनुष्य में निराशा भय तथा बेचौनी है इसलिए आवश्यक है की हमारा हर कदम प्रसन्नता का प्रतीक बन जाये, उसमें पीड़ा का अंश तक न रहे। अष्टांग योग द्वारा व्यक्तित्व के विकास के रहस्य को उजागर करना हमारा उद्देश्य है, अष्टांग योग से मनुष्य के व्यक्तित्व को भाव विचार व्यवहार और शरीर सभी उत्तम रूप में प्राप्त होता है, व्यक्तित्व पुनरुत्थान से तात्पर्य एक ऐसी प्रक्रिया से है, जिसमें चिंतन चरित्र एवं व्यवहार का समय रूपांतरण हो सके और यदि हमें अपने व्यक्तित्व का विकास करना है तो सबसे पहले अपने विचारों को शुद्ध एवं पवित्र करना होगा

योग दर्शन में वर्णित राजयोग अर्थात् अष्टांग योग बहुत ही महत्वपूर्ण व सभी के लिए परम उपयोगी है महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग के रूप में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, तथा समाधि इन को आठ अंगों में बाँट दिया गया है। इन आठ अंगों का पालन करने से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, समाजिक व आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ रहता हुआ अन्त में मोक्ष को प्राप्त करता है। मनुष्य के व्यक्तिगत जीवन एवं मानव समाज में सुख शान्ति की परिस्थितियों किस आधार पर बनेगी, यदि इस प्रश्न का संक्षिप्त सा उत्तर दिया जाए तो वह होगा, मनुष्य में मनुष्यता के विकास से इसी को प्रकाशंतर से व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास भी कह सकते हैं। व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास का तात्पर्य मात्र शारीरिक स्वस्थता एवं बौद्धिक प्रखरता के युग्म को मानना भूल होगी, इसका सही व स्वस्थ स्वरूप सामाजिक नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों को व्यक्तित्व में विकसित करने से प्रकट होता है।

प्रस्तुत अनुशीलन "वर्तमान परिपेक्ष्य में व्यक्तित्व के पुनरुत्थान में अष्टांगिक मार्ग की भूमिका" प्राचीन ग्रन्थों तथा मनोवैज्ञानिक तथ्यों के विश्लेषणों द्वारा किया गया है, व्यक्तित्व और अष्टांगिक मार्ग परस्पर एक दूसरे से जुड़े हैं, शोध अध्ययन में अष्टांगिक योग मार्ग का व्यक्तित्व पर समारात्मक प्रभाव प्राप्त किया गया है योग के आठ अंगों में प्रथम दो अंगों यम एवं नियम द्वारा

व्यक्ति का चारित्रिक अर्थात् व्यवहारिक पुनरुत्थान होता है तथा आसन एवं प्राणायाम द्वारा व्यक्ति का शारीरिक व्यक्तित्व उत्तम बनता है और धारणा, ध्यान, और समाधि एवं आध्यात्मिक पक्ष का विकास होता है मनुष्य व्यक्तित्व उसके चरित्र शरीर मस्तिष्क आदि के स्वस्थ रहने पर स्वास्थ्य बनता है। अतः व्यक्तित्व के पुनरुत्थान में अष्टांगिक मार्ग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है,

शब्द कुंजी – अष्टांगिक, मनुष्य, योग, पुनरुत्थान, व्यक्तित्व।

व्यक्तित्व(Personality) का अर्थ

व्यक्तित्व(Personality) व्यक्तित्व के अनेक दृष्टिकोण हो सकता है जिसके अन्तर्गत विशिष्ट गुणों, व्यवहारों आदि का समायोजन है। मनोवैज्ञानिक की उक्ति है कि मानव का व्यक्तित्व एक समूह है, जिसके अन्तर्गत व्यक्तित्व क्षमताएँ स्वाभाविक प्रवृत्तियाँ तथा मान्यताओं को रखा जाता है जिसके द्वारा वह अन्य व्यक्तियों से भिन्न माना जाना जाता है, व्यक्तित्व विकास का एक व्यवस्थित रूप दैहिक मानसिक, आध्यात्मिक तथा दैविक गुणों का समन्वय है। शाब्दिक भाषा में personality अंग्रेजी भाषा का हिन्दी रूपान्तरण रूप "व्यक्तित्व" है, Personality जो लैटिन शब्द persona (परसोना) से उत्पन्न हुआ है। जिसे नायक या नायिका करते समय अपने चेहरे पर लगाते हैं। इस शाब्दिक अर्थ को ध्यान में रखते हुए तब व्यक्तित्व को तब बाहरी वेशभूषा तथा बाहरी दिखावे के आधार पर परिभाषित किया गया, नाटक दूसरे शब्दों में व्यक्तित्व से तात्पर्य वह जो दूसरों को दिखाई देता है, उस से है। जिस व्यक्ति का बाहरी दिखावा भडकीला एवं आकर्षक होता था, उसे अच्छे व्यक्तित्व का तथा जिसका बाहरी दिखावा साधारण एवं अनाकर्षक होता था उसे कम अच्छे व्यक्तित्व का समझा जाता था। लेकिन इस शाब्दिक अर्थ की लोकप्रियता तुरन्त समाप्त हो गई, और बाद में व्यक्तित्व को विभिन्न सैद्धांतिक दृष्टिकोण से मनोवैज्ञानिकों द्वारा परिभाषित किया गया है। जो कि आगे वर्णित है। जिस माध्यम द्वारा एक व्यक्ति को दूसरे से अलग-अलग जाना जाता है, उसे व्यक्तित्व कहते हैं। व्यक्तित्व के अन्तर्गत व्यक्ति के चरित्र प्रतिभा, सदगुण, सदाचार बौद्धिक, विकास, प्रभावशी चरित्र, मधुर तथा ओजपूर्ण वाणी का समावेश है। इन सब गुणों या विशेषों के समूह को किसी व्यक्ति का व्यक्तित्व कहा जाता है। यदि केवल शारीरिक लक्षणों को ले कर व्यक्तित्व का निर्धारण किया जाये, तो वह अपूर्ण ही रहेगा। यदि हम किसी व्यक्ति को दूसरे पर अपना प्रभाव डालता हुआ देखते हैं, तो यही कहते हैं कि अमुक व्यक्ति का व्यक्तित्व तेजस्वी और आकर्षक है। पूर्ण सिद्ध योगी तथा पूर्ण प्रतिष्ठित ज्ञानी इस संसार में सबसे महान व्यक्तित्व है। ऐसे व्यक्तित्व का शारीरिक गठन साधारण पुरुषों के समान भी हो सकता है। उसकी आकृति असुन्दर भी हो सकती है। उसके वस्त्र फटे-पुराने हों किन्तु इतना सब कुछ होने पर भी वह महान व्यक्तित्व सम्पन्न होता है। वह एक महात्मा है। यम और नियम के अभ्यास से जिस व्यक्ति ने नैतिक उन्नति कर ली है, उसका व्यक्तित्व तेजस्वी हो जाता है। वह लाखों को प्रभावित कर सकता है। धनी व्यक्तित्व का व्यक्तित्व भी प्रभावुक होता है। उनके व्यक्तित्व में प्रभावशालिता का कारण धन की शक्ति है। रही चरित्र की बात। चरित्र से जिस व्यक्तित्व की प्राप्ति होती है, वह व्यक्तित्व ठोस और शक्तिशाली होता है। चरित्रवान व्यक्ति जहाँ-कहीं रहे सम्मान-पात्र बन दूसरों को शीघ्र ही प्रभावित करता और दूसरों के आदर का पात्र भी जल्दी ही बन जाता है। सात्विक गुण होने से मनुष्य दिव्य व्यक्तित्वशाली हो जाता है। जो व्यक्ति सत्यवादी और ब्रह्मचारी हो समाज में उसकी देवतुल्य प्रतिष्ठा होती है। ऐसा व्यक्ति एक ही शब्द क्यों न मुँह से निकाले, उसका अपना अलग, विशिष्ट और महान प्रभाव तथा आकर्षण होता है। यहाँ पर यह याद रखिए-यदि आप अपने व्यक्तित्व को उच्च, तेजस्वी, प्रभावशाली, आकर्षक बनाना चाहते हैं तो सर्वप्रथम चरित्र का निर्माण कीजिए। चरित्र निर्माण में सबसे पहले और सबसे आवश्यक है ब्रह्मचर्य। इसे मूल ही क्यों न मान लिया जाये। इसके बिना कुछ भी सम्भव नहीं हो सकता। व्यक्तित्व का विकास किया जा सकता है। इसके लिए दिव्य गुणों का अभ्यास अनिवार्य है। प्रभाहीन और चिन्तित व्यक्ति किसी को भी प्रभावित नहीं कर सकता। ऐसा व्यक्ति जो निराशावादी, उदास और प्रभाहीन है, समाज के लिए रोग संक्रामक के समान है। दूसरे के साथ कैसे मिलना और कैसे व्यवहार करना चाहिए-इसका ज्ञान होना आवश्यक है। धीरे से बोलना चाहिए, मन को प्रियकर ही बोलना चाहिए। सज्जनता, मिलनसार स्वभाव और नेक आदत का विकास करना चाहिए तथा दूसरों के साथ सम्मानपूर्ण व्यवहार करना चाहिए। नम्रता वह सदगुण है जो दूसरों के हृदय को अपने वश में कर लेता है। इसके साथ यदि सुन्दर आकृति हो, मधुर वाणी हो, कला और विज्ञान का अच्छा ज्ञान हो तो व्यक्तित्व में चार चाँद लग जाते हैं। जब किसी व्यक्ति से मिलना हो तो मिलने का ढंग जान लेना चाहिए। किस प्रकार बातें की जाती हैं। और कैसा व्यवहार किया जाता है। यह अच्छी तरह जान लेना चाहिए। व्यवहारकुशलता एक अनिवार्य सदगुण है। दम्भी, हठी, आत्मन्य व्यक्ति का व्यक्तित्व कभी भी तेजस्वी तथा आकर्षक नहीं हो सकता। स्वभाव सदा खुशदिल होना चाहिए। चेहरे पर मुस्कान और आनन्द खिला रहना चाहिए। इससे व्यक्ति का विकास होता है। सदा प्रसन्न चित्त रहना चाहिए। किन्तु प्रसन्न चित्त और सतत मुस्कान के

साथ-साथ मिलनसारिता तथा विनीत स्वभाव भी होना चाहिए। यदि यह गुण हुए, तो मिलने वाले व्यक्ति को प्रभावित किया जा सकता है। उस व्यक्ति से जो कुछ कहना है, धीरे-धीरे अच्छी तरह सोच-विचार कहना चाहिए। कहते समय जल्दबाजी और अव्यवस्थित होने के कारण व्यक्तित्व में नकारात्मकता आती है। कहने का तात्पर्य यह है कि बातें करते समय हाव-भाव इस प्रकार से व्यवस्थित होने चाहिए कि सुनने वाले का हृदय आपके व्यक्तित्व से मोहित हो जाये। यदि व्यक्तित्व प्रभावुक है तो समझ लीजिए कि वह आपकी स्थायी सम्पत्ति हैं यदि आप इसे पाने के लिए कृतकर्म जायें तो सफलता के यशभागी बनेंगे ।

मनोवैज्ञानिकों व शिक्षाशास्त्रीयों के दृष्टिकोण से हम व्यक्तित्व शब्द को समझ सकते हैं

- **आलपोर्ट के अनुसार** – व्यक्तित्व व्यक्ति के अन्दर उन मनोशारीरिक गुणों का गत्यात्मक संगठन है जो वातावरण के साथ उसका एक अनूठा समायोजन स्थापित करते हैं।
- **ड्रेवर के शब्दों में** – व्यक्तित्व शब्द का प्रयोग व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, नैतिक और सामाजिक गुणों के उस एकीकृत तथा गत्यात्मक संगठन के लिए किया जाता है। जिसे व्यक्ति अन्य व्यक्तियों के साथ अपने सामाजिक जीवन के आदान प्रदान में व्यक्त करता है।
- **बुडबर्थ के विचार में** – व्यक्तित्व व्यक्ति के व्यवहार की एक समग्र विशेषता
- **स्वामी विवेकानन्द के अनुसार** – मनुष्य में जो शक्ति विद्यमान है, उसका एक भाग वह अपनी देह की सुरक्षा में व्यय करता है। शक्ति के शेष भाग से वह दिन रात दूसरों को प्रभावित करता है। हमारे शरीर गुण, प्रज्ञा, आध्यात्मिकता से निरन्तर दूसरों को प्रभावित कर रहे हैं। वही दूसरों से भी प्रभावित हो रहे हैं। दूसरों को प्रभावित करने वाली यह शक्ति ही व्यक्तित्व है। सकते हैं
- **बेरोन के अनुसार** – व्यक्तियों के संवेगों, चिन्तनों तथा व्यवहारों के अनूठे एवं सादेपन रूप से स्थिर पैटर्न के रूप में व्यक्तित्व को सामान्यतः परिभाषित किया है।
- **चाइल्ड के अनुसार** – व्यक्तित्व से तात्पर्य कामोवेश स्थाई आन्तरिक कारकों से होता है जो व्यक्ति के व्यवहार को एक समय से दूसरे समय में संगत बनता है, व्यवहार कहलाता है।
- **गिलफोर्ड के अनुसार** – व्यक्तित्व व्यक्ति के व्यवहार गुणों का समन्वित रूप है।
- **आइजेक के अनुसार** – व्यक्तित्व व्यक्ति के चरित्र, चित्त, प्रकृति, ज्ञान, शक्ति तथा शरीर गठन का करीब-करीब एक स्थाई एवं टिकऊ संगठन है जो वातावरण में उसके अपूर्व समायोजन का निर्धारण करता है।

मनोविज्ञान के अनुसार व्यक्तित्व की अवधारणा

व्यक्तित्व शब्द अत्यंत व्यापक है। अनेक विद्वानों व्यक्तित्व को अपने अपने ढंग से स्पष्ट करने का प्रयास किया है, किन्तु इसकी कोई एक सर्वसम्मत परिभाषा नहीं दी जा सकती है। किसी विद्वान ने व्यक्तित्व के किसी एक पहलू की व्याख्या की है, तो किसी ने व्यक्तित्व के दूसरे पहलू की, किन्तु व्यक्तित्व की समग्र व्याख्या को प्रस्तुत नहीं कर पाए। मनोविज्ञान में वर्णित व्यक्तित्व की अवधारणा आधी अधूरी एवं एकांकी है, कुछ मनोवैज्ञानिकों ने केवल शारीरिक ढाँचे को व्यक्तित्व की संज्ञा दी है, व्यवहार ही उसका व्यक्तित्व है। कुछ के प्राणी का

कार्लयुंग ने बहिर्मुखी एवं अन्तर्मुखी प्रवृत्तियों के आधार पर व्यक्तित्व का विभाजन किया है। इस प्रकार व्यक्तित्व के सम्बन्ध में सभी मनोवैज्ञानिकों की मान्यताएँ अलग है पश्चिमी मनोविज्ञान केवल इन्द्रियों द्वारा प्राप्त ज्ञान को ही सत्य मानता है, और इस आधार पर केवल स्थूल शरीर को ही व्यक्तित्व की संज्ञा देता है, साथ ही स्थूल शरीर के नष्ट होने पर व्यक्तित्व को भी समाप्त मान लेता है। किन्तु मनोविज्ञान की व्यक्तित्व सम्बन्धी यह अवधारणा अधूरी है क्योंकि व्यक्तित्व स्थूल शरीर से भी कुछ अधिक है, और इस के नष्ट हो जाने पर भी व्यक्तित्व बना रहता है। इस बात को वर्तमान में परामनोविज्ञान के क्षेत्र में होने वाले अनुसंधानों ने भी स्पष्ट कर दिया है।

व्यक्तित्व के सैद्धांतिक उपागम

व्यक्तित्व के स्वरूप की व्याख्या करने के लिए विभिन्न उपागमों के अन्तर्गत कई सिद्धान्तों का प्रतिपादन किया गया है, ऐसे प्रमुख उपागमों का वर्णन इस प्रकार है।

- **Psychoanalytic approach** (मनोविश्लेषणात्मक उपागम)–(व्यक्तित्व का अध्ययन करने का सबसे पहला उपागम मनोविश्लेषणात्मक उपागम है, जिसका प्रतिपादन सिगमण्ड फ्रायड द्वारा किया गया है, इस उपागम में मानव प्रकृति के दो पक्षों निराशावादी छवि और निश्चयवादी छवि पर बल डाला गया है, इस उपागम के अन्तर्गत फ्रायड द्वारा प्रतिपादित व्यक्तित्व सिद्धान्त का वर्णन आता है
- **Neopsychoanalytic approach** (नव मनोविश्लेषणात्मक उपागम) – इस उपागम का विकास दो श्रेणी में वे मनोवैज्ञानिकों द्वारा किया गया जिसमें एक श्रेणी में वे मनोवैज्ञानिक थे जो फ्रायड के सिद्धान्त में कुछ निष्ठा थी। परन्तु फ्रायड द्वारा अपने सिद्धान्त में कुछ विशेष पहलुओं पर अधिक जोर दिए जाने के कारण उन्होंने व्यक्तित्व के स्वरूप कि स्वतंत्र व्याख्या की, इस श्रेणी में एडलर तथा युग का सिद्धान्त प्रमुख है। द्वितीय श्रेणी में उन मनोवैज्ञानिकों का वर्णन आता है जिनके फ्रायड से कभी व्यक्तिगत सम्बन्ध नहीं थे, परन्तु फिर भी उनके विचार फ्रायड के विचारों से काफी मेल खाते थे। इन मनोवैज्ञानिकों में सुलिभान, करेनहार्ने, मर्ने तथा इरिक फ्रोम के सिद्धान्त मुख्य रूप से आते हैं।
- **Constitutional approach**(शरीर गठनात्मक उपागम) – इस उपागम के अन्तर्गत शरीर गठन को व्यक्तित्व के लिये उत्तरदायी माना गया है। इसके अन्तर्गत क्रेश्मर और शेल्डर द्वारा प्रतिपादित सिद्धान्तों का वर्णन आता है।
- **Life-Span approach**(जीवन अवधि उपागम) –इसके अन्तर्गत जन्म से मृत्यु तक व्यक्ति के व्यवहार को परिवर्तन शील कहा गया है। तथा जन्म से मृत्यु तक कि आठ अवस्थाओं में उत्पन्न संकट तथा उत्पन्न समस्याओं के समाधान के रूप में व्यक्तित्व सिद्धान्त कि व्याख्या कि गयी है। इसके तहत इरिकसन का सिद्धान्त मुख्य रूप से आता है।
- **Trait approach**(शीलगुण उपागम)– यह सबसे सरल है, जिसमें व्यक्तित्व की व्याख्या की गई। शीलगुण के आधार के पर की गयी। शीलगुण सरल भाषा में स्वभाव से अथवा स्वभाव में सम्मिलित गुणों से समझा जा सकता है। इसके तहत आल्पोर्ट तथा क्रेटेल का सिद्धान्त आता है।
- **Dimensional approach** (विमीय उपागम) – यहाँ पर व्यक्तित्व को एक दिशा में न रखते हुए बहुआयामी दिशाओं का वर्णन किया गया। तात्पर्य यह है। कि व्यक्तित्व का निर्धारण एक पक्ष से नहीं हो सकता, अपितु व्यक्तित्व बहुआयामी हो जाता है।
- **Cognitive approach**(संज्ञानात्मक उपागम)–इस उपागम के अन्तर्गत व्यक्तित्व का निर्धारण इस रूप में किया गया कि व्यक्ति किन किन तरिकों से स्वयं को तथा अपने पर्यावरण को जानना हैं। वह कैसे सीखता हैं, कैसे सोचता हैं, कैसे निर्णय लेता हैं तथा कैसे समस्या का समाधान करता हैं इस आधार पर उसके व्यक्तित्व का निर्धारण होता हैं इस उपागम के अन्तर्गत केलि द्वारा प्रतिपादित सिद्धान्त आता हैं।

योग का परिचय

योग भारत का परम्परागत दर्शनशास्त्र है। यह भारतीय तत्व, ज्ञान व संस्कृति का मुख्य आधार है। वस्तुतः योग जीवन की उस पद्धति या शैली का नाम है, जो स्वाभाविकतः प्रत्येक मनुष्य की होनी चाहिए।

योग समयातीत व्यवहारिक एवं परिणामवादी विज्ञान हैं जिसका विकास मानव के शारीरिक, नैतिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक कल्याण की सामाजिक चिंता करते हुए हजारों वर्षों के अंतराल में हुआ है। स्वयं के अंतःकरण को शुद्ध करके अपनी आन्तरिक गक्तियों का नियोजन कर उन्हें दिशा देकर जन्म-मरण के चक्र से दूर होना ही योग है।

योग कोई मत, संप्रदाय नहीं है। ऋग्वेद से लेकर महर्षि पतंजलि की परम्परा से चला योग एक सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान हैं अभ्यास को प्रणालीबद्ध करने के लिए पतंजलि का योग सूत्र एक श्रेष्ठ प्रबन्ध के रूप में उभरा हैं।

महर्षि पतंजलि ने पुरातन काल से अस्तित्व में रहे योग को अनुशासनबद्ध करते हुए उसकी सार्थक व्याख्या की। पतंजलि ने योग सूत्र नामक रचना के माध्यम से इस बात की पुष्टि कि अपने स्वरूप का ज्ञान हो जाने से चित्त शान्त हो जाता है और शान्त चित्त अर्थात् चित्त की वृत्तियों के (रोकना)निरोध को ही योग कहा गया हैं या मन की एक ऐसी अवस्था जिसमें मन में उठने वाले समस्त विचार एवं वृत्तियाँ शांत हो जाय या रूक जाय, वह अवस्था योग कहलाती है।¹

वैज्ञानिक दृष्टिकोण से शरीर की विभिन्न क्रियाएं असन्तुलित होकर रोग को जन्म देती हैं। इस पर पतंजलि का स्पष्ट मत है कि चित्त में वृत्तियों का निरोध ना होने से शरीर की विभिन्न क्रियाएं प्रभावित होती हैं।

योग की परिभाषा

योग को साधने के विभिन्न उपाय भी उक्त ग्रंथों में प्राप्त होते हैं।

- श्रीमद्भगवद्गीता में योग को परिभाषित करते हुए श्रीकृष्ण कहते हैं – कर्मों में कुशलता ही योग है।¹
- महर्षि पतञ्जलि योग को परिभाषित करते हुए लिखते हैं— चित्त की वृत्तियों का निरोध हो जाना ही योग है।² स्थापना होकर पुरुष द्वारा स्वयं के वास्तविक स्वरूप अर्थात् शुद्ध चैतन्य में अवस्थित हो जाना ही योग है।
- योग को परिभाषित करते हुए भगवान श्री कृष्ण गीता में कहते हैं कि – योग में स्थिर से पराक्रम का त्याग कर सिद्ध और असिद्ध अर्थात् जय और पराजय दोनों ही स्थितियों में मन को एक समान भाव में एकाग्र करना ही योग है।³
- योगशिखोपनिषद् में योग को निम्नवत् परिभाषित किया गया है—
प्राण और अप्राण एकता कर लेना शरीर रूपी महाकुण्डलिनी को आत्म तत्त्वों के साथ प्रयुक्त कर देना अथवा सूर्यस्वर अर्थात् (पिंगलानाडी.) एवं चन्द्र स्वर (इडानाडी.) का संयोग करना एवं जीवात्मा का परमात्मा के साथ मिलन योग है।
- कठोपनिषद् में कहा गया है कि – पाँच इन्द्रियों, मन एवं बुद्धि की स्थिर अवस्था योग कहलाती है।
- मैत्रायान्युपनिषद् में योग के लिए कहा है— योग वह अवस्था है जिससे मन इन्द्रियों एवं प्राणों की एकता हो जाती है।

यद्यपि भिन्न-भिन्न रूपों में योग को परिभाषित किया गया है उन सभी का अर्थ महर्षि पतञ्जलि कृत योग सूत्र में वर्णित योग की परिभाषा—योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः इस सूक्ति के अन्तर्गत आ जाता है। इन सभी परिभाषाओं में चित्त की वृत्तियों को रोककर परमात्मा के साथ साक्षात्कार करने की बात की गई है। आधुनिक समय को देखते हुए योग की जो नई परिभाषा उभर आई वो इस प्रकार है—“योग एक ऐसी शुद्ध सात्विक जीवन जीने की कला है जिसे जो मनुष्य जीवन में अपनाता है वह शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास को प्राप्त करता हुआ सुख शांति तथा आनन्द के साथ अपने जीवन को व्यतीत करता है एवं देहावसान होनेपर सद्गति को प्राप्त करता हुआ मानव जीवन के मुख्य लक्ष्य मोक्ष को प्राप्त करता है”

अष्टांगयोग

महर्षि पतञ्जलि जी के द्वारा योग सूत्रों का संकलन किया गया है और इनके द्वारा योग के विभिन्न अंगों का वर्णन अष्टांग योग में मिलता है। पतञ्जलि अनुसार योग की आठ श्रेणियाँ या अंग हैं महर्षि पतञ्जलि योग दर्शन के दूसरे तथा तीसरे पाद में अष्टांग योग का वर्णन किया है। यह अष्टांग योग जीवन जीने की सम्पूर्ण पद्धति है, यदि संसार के लोग इस बात को लेकर गंभीर हैं कि विश्व में शांति एवं स्वास्थ्य की स्थापना होनी चाहिए, तो इसका एकमात्र साधन अष्टांग योग का पालन है। वर्तमान समय में योग साधना का प्रचार-प्रसार पर्याप्त मात्रा में हुआ परन्तु बहुत से लोग केवल यौगिक आसन एवं प्राणायाम पर बल देते हैं, ध्यान और समाधि की ओर नहीं, परन्तु योग साधना के लिए योग के आठों का पूर्णतया अभ्यास करना होगा तभी योग सिद्धि प्राप्त होगी अन्यथा नहीं। योग के यह आठ अंग आठ सीढ़ियों के समान हैं। यम, नियम का जीवन को प्रत्येक क्षेत्र के साथ सम्बन्ध है, आसन का सीधा सम्बन्ध अगले सभी अंगों के साथ है, तथा आसन के दृढभूमि हुए बिना योग की सिद्धि नहीं सकती। प्राणायाम प्रकाश पर पड़े तम के आवरण को नष्ट करके मन की एकाग्रता का सम्पादन करने में अति सहायक होता है। पाँचवा अंग प्रत्याहार है, प्रत्याहार का सम्बन्ध विशेष रूप से इन्द्रियों के साथ होता है धारणा मनुष्य को बल प्रदान करती है तथा ध्यान मनुष्य को मानसिक एकाग्रता एवं शांति प्रदान करता है, समाधि योग की पराकाष्ठा है।

महर्षि पतञ्जलि ने योग के विभिन्न अंगों का वर्णन अष्टांग योग में किया है। पतञ्जलि अनुसार योग की आठ श्रेणियाँ या अंग हैं जिनका विवरण इस प्रकार दिया जा सकता है

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि ये योग के अंग हैं।⁴

योगः कर्मसु कौशलम् (गीता 2/50)¹

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः (यो0 सू0 1/2)²

योगस्थः कुरु कर्माणि संग त्यक्त्वा धनंजय।

सिद्धयसिद्धयोः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते।।(गीता 2/48)³

“यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहार

धारणा ध्यान समधयोअष्टावंगनि” (योग सूत्र 2/29)⁴

इन अंगों का अनुष्ठान करने से चित्त का समरथ मल दूर होकर साधक को विवेक ख्याति पर्यन्त ज्ञान होता है। इस सूत्र में योग के आठ अंग बताये गए हैं जिसके क्रमिक अनुष्ठान से ही अविद्या जनित चित्त के सभी दोष (मल) दूर होकर चित्त निर्मल होता है। यह चित्त एक दर्पण के समान है जिसके स्वच्छ होने पर ही आत्मा का बिम्ब साफ दिखाई देता है किन्तु इस चित्त पर विकारों की धूलि जम गई है जिसे पोंछे बिना आत्म दर्शन नहीं होता। अथवा यों कहा जा सकता है कि चित्त की वासना कारण वृत्तियों की तरंगों निरन्तर उठ रही हैं जिनके शान्त हुए बिना आत्मा का बिम्ब नहीं दिखाई देता। इस धूलि को साफ करने के लिए चित्त के सभी अंगों के स्वच्छ करना है। इन्हें स्वच्छ करने के लिए ही योग के ये आठ अंग हैं जिनका अनुष्ठान करना आवश्यक है।

ये अंग हैं यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, और समाधि। इन्हें क्रम से साधने पर चित्त भी शुद्ध होता जाता है तथा प्रत्येक के साथ उपलब्धि होती जाती है। यम के सामने से बाह्य आचरण सम्बन्धी सुधार होता है, शनियमोष से भीतर का सुधार होता है, आसनों से शरीर की शुद्धि होती है, प्राणायाम से श्वांस की शुद्धि होता है। प्रत्याहार से इन्द्रियाँ शुद्ध होती है, धारणा से मन शुद्ध से मन शुद्ध होता है, ध्यान से अस्मिता में सुधार होता है तथा समाधि में बुद्धि चित्त का सुधार होता है। इन सबकी शुद्धि से चित्त निर्मल होकर सत्य स्वरूप आत्मा का ज्ञान होता है। ये आठ सीढियाँ हैं जिन पर चलकर ही योग लाभ प्राप्त होता है। दुनिया में जितने भी योग मार्ग हैं वे सब इन्हीं के अन्तर्गत आ जाते हैं।

1-यम – यह अष्टांग योग का प्रथम अंग है जिसका अर्थ है कायिक, मानसिक व वाचिक रूप से संयमित होना दर्शन में इस प्रकार के संयम के लिए पांच नियमों का कथन किया गया है।

- **अहिंसा** – अहिंसा अन्याय व न्याय की आधार शिला पर खड़ी है। न्यायपूर्वक दण्ड देना भी अहिंसा है तथा अन्यायपूर्वक पुरस्कार देना हिंसा है। अहिंसा से तात्पर्य है प्राणियों के प्रति मन, वचन व कर्म से क्रूर व्यवहार न करना।
- **सत्य** – हर प्रकार के मिथ्यावचन का पूर्ण परित्याग ही सत्य है।

शास्त्रानुसार

सत्य को बोलना चाहिए और प्यारा बोलना चाहिए। कभी भी दूसरे को बुरा लगने वाला सत्य नहीं बोलना चाहिए लेकिन अच्छा लगने वाला झूठ भी नहीं बोलना चाहिए।⁵

- **अस्तेय** – इसका अर्थ है कि किसी अन्य व्यक्ति की धन सम्पत्ति को अनुचित ढंग से ग्रहण न करना अर्थात् चोरी, हेरा फेरी न करना।
“परद्रव्याहरणं त्यागोअस्तेयम्।”

अर्थात् बिना किसी के पूछे, बिना अनुमति के दूसरे की किसी वस्तु का लेने की इच्छा का परित्याग कर देना ही अस्तेय है।

- **ब्रह्मचर्य** – ब्रह्मचर्य का अर्थ है विषय वासनाओं में लिप्त ना होना। कामेच्छा तथा यौन इन्द्रियों को नियमित रखना।
-
- **अपरिग्रह** – अपरिग्रह का अर्थ है केवल लोभवश अनावश्यक वस्तुओं को संचित न करना।

सत्यम् ब्रूयात् प्रियं, ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यप्रियं।

प्रियं च नानृत ब्रूयात्, एष धर्म सनातनः ॥ (मनुस्मृति 4/138)⁶

2-नियम – यम की तरह नियम भी दुःखों से छुटकारा दिलाने वाला है। यम का समबन्ध दूसरों के साथ है जबकि नियम का समबन्ध मुख्य रूप से वैयक्तिक जीवन के साथ है। इससे तात्पर्य सदाचार के पालन से है।

महर्षि पतंजलि लिखते हैं— शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणिधान ये 5 विभाग नियम पालन में आते हैं।⁶

- **शौच** – शरीर व मन की शुद्धि को शौच कहते हैं। शारीरिक शुद्धि के लिए नियमित स्नान, शुद्ध आहार तथा स्वच्छता आवश्यक है। आन्तरिक व मानसिक शुद्धि के लिए मैत्री, करुणा, सहानुभूति, प्रसन्नता तथा कृतज्ञता आवश्यक है।

- **संतोष**— अपनी योग्यता व अधिकार के अनुरूप अपनी शक्ति, सामर्थ, ज्ञान विज्ञान तथा उपलब्ध साधनों द्वारा पूर्ण पुरुषार्थ करने से प्राप्त फल में प्रसन्न रहने को संतोष कहते हैं।
- तप – जीवन के लक्ष्य को पूरा करने के लिए लाभ-हानि, सुख-दुःख भूख-प्यास, सर्दी-गर्मी, मान-अपमान, आदि इन्द्रियों की शांति व धैर्य से सहन करने को तप कहते हैं।
- **स्वाध्याय**— भौतिक विद्या व आध्यात्म दोनों का अध्ययन करना स्वाध्याय कहलाता है। केवल भौतिक विद्या या आध्यात्म विद्या के अध्ययन से लक्ष्य पूरा नहीं किया जा सकता है।
- **ईश्वर प्रणिधान**— इसका अर्थ है समर्पण करना। इसके अनुसार व्यक्ति को ईश्वर में पूर्ण श्रद्धा रखनी चाहिए तथा अपने को ईश्वर पर छोड़ देना चाहिए।

3-आसन— आसन से आशय है अनकूल शारीरिक मुद्रायें अर्थात् उठने बैठने चलने फिरने के ऐसे ढंगों को अपनाना जो योग में सहायक हों।

4-प्राणायाम— आसन के सिद्ध हो जाने पर श्वास-प्रश्वास की गति को यथाशक्ति नियंत्रित करना प्राणायाम कहलाता है। योगदर्शन के अनुसार प्राणायाम के चार प्रकार हैं – 1. बाह्यवृत्ति 2. आभ्यन्तरवृत्ति 3. स्तम्भवृत्ति 4. बाह्यभ्यन्तर विषयाक्षेपी।

पहला— फेफड़ों में स्थित प्राण को बाहर निकाल कर बाहर ही यथा साम्भ्यं रोकना और घबराहाट होने पर बाहर के प्राण को अन्दर (फेफड़ों में) लेना।

दूसरा— बाहर के प्राण को अन्दर (फेफड़ों में) लेकर अन्दर ही रोके रखना और घबराहाट होने पर रोके हुए प्राण को बाहर निकाल देना।

तीसरा— प्राण को जहाँ का तहाँ रोक देना और घबराहाट होने पर प्राणों को सामान्य चलने देना।

चौथा— यह प्राणायाम पहले व दूसरे प्राणायाम को जोड़ करके किया जाता है।

प्राणायाम के तीन अंग हैं— पूरक (गहरी श्वास लेना), कुम्भक (श्वास को रोकना) तथा रेचक (वायु को बाहर निकलना) होते हैं।

5-प्रत्याहार — पतंजलि के अनुसार इन्द्रियों को बाहरी विषय से विमुख करके मन के वशीभूत करना ही प्रात्याहार है।

6-धारणा — महर्षि पतंजलि ने कहा है, देशबन्धश्चित्तस्य धारणा इति स्थितं चित्त एक स्थान पर स्थिर होने का अभ्यस्त होने लगता है और साधक को अन्दर मोहक प्रकाश का संगीत रूप में आभास होता है।⁷ धारणा से आन्तरिक अनुशासन बनता है।

7-ध्यान — यह अष्टांग मार्ग का अत्यन्त महत्वपूर्ण अंग है। पतंजलि ने ध्यान को स्पष्ट करते हुए कहा है, तत्र प्रत्ययेकतानता ध्यानं। ध्यान से तात्पर्य है ध्येय विषय का निरन्तर मनन।

8-समाधि — महर्षि पतंजलि के अनुसार इसमें चित्त की वृत्तियों का पूर्ण निरोध हो जाता है। इस अवस्था में ध्येय रह जाता है। मुनि घेरण्ड के अनुसार शरीर को भूलकर मन को आत्मा से लगा देना समाधि है। जिस प्रकार आग में पड़ा कोयला अग्नि रूप हो जाता है। उसमें अग्नि के सभी गुण आ जाते हैं। उसी प्रकार समाधि में जीवात्मा में ईश्वर के सभी गुण प्रतिबिम्बित होने लगते हैं।

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।⁸

देशबन्धश्चित्तस्य धारणा (योगसूत्र 3. 1)⁷

अष्टांग योग द्वारा व्यक्तित्व पुनरुत्थान

मनुष्य के व्यक्तिगत जीवन एवं मानव समाज में सुख शान्ति की परिस्थितियों किस आधार पर बनेगी, यदि इस प्रश्न का संक्षिप्त सा उत्तर दिया जाए तो वह होगा, मनुष्य में मनुष्यता के विकास से इसी को प्रकाशंतर से व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास भी कह सकते हैं। व्यक्तित्व के सर्वांगीण विकास का तात्पर्य मात्र शारीरिक स्वस्थता एवं बौद्धिक प्रखरता के युग्म को मानना भूल होगी, इसका सही व स्वस्थ स्वरूप सामाजिक नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्यों को व्यक्तित्व में विकसित करने से प्रकट होता है।

मनोवैज्ञानिकों के अन्दर जिज्ञासा निरन्तर बनी रहती है कि परिपक्व व्यक्तित्व की पहचान क्या है, इसके सही लक्षण क्या हैं। इस सन्दर्भ में प्रो० जी० डब्लू० आल्पोर्ट ने अपने मंतव्य इस प्रकार प्रकट किए हैं—

व्यक्ति की परिपक्वता अपने गुणों के विस्तार एवं कमियों को खुले दृष्टिकोण से स्वीकार कर सुधारने की प्रवृत्ति के साथ आती है। एक परिपक्व व्यक्ति के जीवन दर्शन में परिपक्वता का समावेश होता है। मूर्धन्य मनीषी अब्राहम एच० मैसलों ने अपनी पुस्तक श्चटुवाईस ए साइकोलाजी ऑफ बीइंगश्च में परिपक्व व्यक्तित्व की व्याख्या करते हुए लिखा है कि—फिर व्यक्ति आत्म सिद्धि प्राप्त करने की दिशा में अग्रसर हैं, यही उसकी समस्त क्रियाओं की अभिप्रेणा है। किन्तु जब तक व्यक्ति अपने में सादगी, शालीनता, सच्चरित्रता, एवं आध्यात्मिकता जैसे गुणों का विकास नहीं कर लेता। उसके व्यक्तित्व में परिपक्वता और सर्वांगीण उन्नति नहीं आती, आत्म सिद्धि उसके बाद का अगला चरण है।

मैसलो के शब्दों में इस प्रकार का व्यक्तित्व जीवन और समाज के यथार्थ को भलीभांति ग्रहण करता है, उसके जीवन में अधिक सहजता होती है। वह जीवन की समस्याओं को तटस्थ होकर समझता है और उसका समाधान ढूँढता है, स्वयं समस्याओं से प्रभावित नहीं होता, मैसलो के ऐसे व्यक्तित्व की परिकल्पना में और गीता के समत्व भाव से युक्त पुरुष में कोई अन्तर नहीं है।

अष्टांग योग द्वारा व्यक्तित्व पुनरुत्थान के पक्ष

अष्टांग योग मनुष्य के व्यक्तित्व परिष्कार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, या ये भी कहा जा सकता है कि अष्टांग योग द्वारा ही मनुष्य का व्यक्तित्व परिष्कार सम्भव है। मनुष्य का व्यक्तित्व चार भागों में विभक्त है। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, एवं आध्यात्मिक। जो व्यक्ति इन चारों स्वास्थ्यों को प्राप्त कर लेता है उस मनुष्य का सर्वांगीण विकास हो जाता है, और जब तक इन चारों पक्षों का विकास नहीं होता है मनुष्य का व्यक्तित्व अपुनरुत्थान ही रहता है, मनुष्य के चारों प्रकार के व्यक्तित्व का विवरण इस प्रकार है।

(1) – शारीरिक पक्ष—

मनुष्य के शारीरिक पक्ष में उसकी रहन सहन एवं उसका शारीरिक स्वास्थ्य ये सभी आते हैं, अष्टांग योग के आसन प्राणायाम एवं प्रत्याहार से मनुष्य का शारीरिक स्वास्थ्य उत्तम बनता है। यदि वह नित्य ही अष्टांग योग का अभ्यास ही तो वह आसन प्राणायाम का अभ्यास करने वाला होगा, जिसके कारण उसके शरीर की सारी गन्दगिर्यो व्याधियाँ नष्ट हो जाएंगी और वह शारीरिक रूप से दृढ़ पुष्ट हो जाएगा। शारीरिक पक्ष के अन्तर्गत ही मनुष्य की वेशभूषा भी आती है, जिसमें यदि वह आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार का अभ्यास नहीं है तो उसका स्वास्थ्य बिगड़ा हुआ होता है, जिससे वह देखने में अत्यन्त कुरूप लगता है। मनुष्य की वेशभूषा निम्न कोटि की लगती है तथा उसके व्यक्तित्व पर भी प्रभाव पड़ता है, अष्टांग योग के पालन से उसके शारीरिक व्यक्तित्व में सुधार होता है। रोगी मनुष्य को लोग समाज में घृणा की दृष्टि से देखते हैं, शारीरिक विकार होने पर परिवार के लोग ही उस व्यक्ति से दूरी बना लेते हैं। अतः मनुष्य को चाहिए की वह अष्टांग योग के अंगों आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार का नियमित अभ्यास कर अपने व्यक्तित्व की एक अमिट छाप छोड़, जिससे की उसका शारीरिक व्यक्तित्व एक उत्तम रूप में उभर कर आता है। जैसा की कहा जाता है कि—

(A healthy soul resides in a healthy body) स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा निवास करती है।

अर्थात्— यम नियम भी मनुष्य के शारीरिक व्यक्तित्व परिष्कार में महत्वपूर्ण योगदान है यदि व्यक्ति यम नियम का पालन नहीं करता है तो उसके शरीर के आन्तरिक तन्त्रों में गड़बड़ी आ जाती है और उस के आन्तरिक तन्त्रों का श्राव अनियमित हो जाता है कारण उसे अनेक प्रकार के रोग हो जाते हैं। अतः यम नियम के पालन से व्यक्ति का शारीरिक स्वास्थ्य ठीक रहता है, यम नियम के अन्तर्गत अहिंसा, सत्य, शौच, तप, आदि आते हैं, जिन्हें अपनाने से मनुष्य क्रोध, हिंसा, तनाव, आदि के भाव नष्ट हो जाते हैं मनुष्य का अपने शरीर पर नियन्त्रण हो जाता है। तथा जिनके प्रयोग से मनुष्य की शारीरिक शुद्धि होती है एवं उसके सभी हार्मोन्स का श्राव सही ढंग से होता है। धारणा, ध्यान, समाधि द्वारा भी मनुष्य का शारीरिक व्यक्तित्व पुनरुत्थान होता है।

(2)मानसिक पक्ष—मनुष्य का मस्तिष्क उसके सम्पूर्ण शरीर एवं क्रियाओं का संचालन करता है और जब वही रोगी हो जाता है तो सम्पूर्ण शरीर स्वयं ही रोगी हो जाता है, अष्टांग योग में मानसिक अर्थात् मनोकायिक रोगों को दूर करने का सरल उपाय आसन, प्राणायाम एवं प्रत्याहार को बताया गया है, कहा जाता है कि सामान्यतया रोग मन में उपजते हैं और शरीर के धरातल पर प्रकट होते हैं, अर्थात् मनुष्य के रोग मनोकायिक होते हैं। मनुष्य पहले मन से रोगी होता है और बाद में उस रोग के लक्षण उसके शरीर पर प्रकट होते हैं साधारणतया देखा जाता है कि जो व्यक्ति जैसा देखता बोलता एवं सोचता है, वह वैसा ही बन जाता है। अष्टांग योग द्वारा व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को उत्तम तरीके से ठीक करने का प्रयास किया जाता है। व्यक्ति के मानसिक रोगों को दूर करने के लिए प्राणायाम, ध्यान, प्रत्याहार एवं योगनिद्रा विशेष रूप से लाभकारी है। मानसिक विकार जब बढ़ जाता है तो व्यक्ति अपना दिमाकी संतुलन खो देता है जिस कारण

व्यक्तित्व की परिभाषाये— उसे एक असामाजिक प्राणी के रूप में देखा जाता है। इससे इससे उसका व्यक्तित्व निम्न कोटि का हो जाता है। व्यक्ति को मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करने में अष्टांग योग अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अष्टांग योग के द्वारा ही व्यक्ति अपने व्यक्तित्व के मानसिक स्तर को श्रेष्ठ बना सकता है।

मनुष्य का मन मस्तिष्क उसके सोच विचार उसके व्यक्तित्व के दर्पण होते हैं। यदि व्यक्ति मानसिक विकारों से ग्रस्त होकर गंदे सोच विचार मन में कुंठा एवं तनाव ग्रस्त रहता है। तो वह रोगी होता है और उसका व्यक्तित्व भी मलिन जाता है। मनुष्य के मानसिक स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्व को उत्तम बनाने के लिए अष्टांग योग का अभ्यास अत्यन्त लाभकारी एवं उत्तम है जो उसे श्रेष्ठ एवं तेजस्वी बनाता है जिससे व्यक्ति के व्यक्तित्व का परिष्कार होता है। मनुष्य के मानसिक व्यक्तित्व को उत्तम बनाने के लिए अष्टांग योग का

पालन अत्यंत आवश्यक माना जाता है यम नियम मानसिक व्यक्तित्व को सही दिशा देते हैं तथा आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, आदि के पालन से मनुष्य का मानसिक स्तर उच्चकोटि का बन जाता है और उसका मानसिक व्यक्तित्व पुनरुत्थान होता है।

(3) सामाजिक पक्ष— मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है वह समाज से हटकर और कटकर नहीं रह सकता है और अगर वह ऐसा कर रहा है तो वह सामाजिक रूप से अस्वस्थ है। मनुष्य की सामाजिक अस्वस्थता उसकी घृणित सोच समाज में उसके बुरे व्यवहार और निन्दित कार्यों से प्रमाणित होती है। अष्टांग योग के प्रथम दो भाग यम तथा नियम सामाजिक व्यक्तित्व को निखारने का उत्तम साधन हैं। मनुष्य अहिंसा, सत्य, अस्तेय, अपरिग्रह, ब्रह्मचर्य तथा शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय एवं ईश्वर प्राणिधान का पालन करके अपने सामाजिक स्वास्थ्य को उन्नत बना सकता है। यम, नियम का पालन करता है यम, नियम का पालन करने से मनुष्य के व्यवहार में शुद्धि आती है। वह सब के साथ सामान्यस्य बिठाकर चलता है और समाज में उसका व्यवहार अच्छा होता है यम, नियम के पालन से ही समाज में अच्छे चरित्र का निर्माण होता है। यम और नियम के पालन से व्यक्ति को उचित और अनुचित का ज्ञान मिलता है, जिससे की वह प्रत्येक कार्य को सोच समझकर करता है और जो करता है सब सही करता है। यम, नियम के पालन से व्यक्ति को ज्ञान मिलता है कि उसे क्या करना है क्या नहीं करना है। मनुष्य समाज में यम तथा नियम के पालन करने से अपने व्यक्तित्व में सुधार लता है वह अपने जीवन के मूल्यों का निर्धारण करता है जिसके फलस्वरूप उसके प्रति समाज का दृष्टिकोण अच्छा होता है, और वह समाज में सभ्य एवं ज्ञानी माना जाता है और उसका व्यक्तित्व पुनरुत्थान होता है। मनुष्य के पुनरुत्थान व्यक्तित्व को अष्टांग योग और भी अधिक अच्छा बनाता है। जिससे की वह समाज में एक अच्छे चरित्र वाला व्यक्ति बन जाता है। अष्टांग योग के नियम के पालन से व्यक्ति के व्यक्तित्व का सामाजिक पहलु विकसित होकर पुनरुत्थान हो जाता है, और व्यक्ति का व्यक्तित्व पुनरुत्थान हो जाता है।

(4) आध्यात्मिक पक्ष — मानव जीवन में आध्यात्मिक पक्ष अत्यंत महत्वपूर्ण है आध्यात्मिक जीवन उच्चकोटि का जीवन है जिससे मानवीय चेतना का विकास होकर अन्त में वह मोक्ष को प्राप्त करता है। आध्यात्मिक पक्ष के विकसित होने पर मनुष्य की चेतना शक्ति का विकास हो जाता है अष्टांग योग में व्यक्ति के आध्यात्मिक स्तर पर विकास के लिये प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं समाधि को दिया है, महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग के द्वारा व्यक्ति के आध्यात्मिक स्तर को विकसित करने का उपाय बनाया है। यम, नियम द्वारा भी मनुष्य का आध्यात्मिक स्वास्थ्य उत्तम होकर वह मोक्ष को प्राप्त करता है, तथा उसका व्यक्तित्व सदैव उच्चकोटि का एवं परिष्कृत रहता है। आध्यात्मिक स्तर के अन्तर्गत मनुष्य की ईश्वर के प्रति आस्था एवं विश्वास को चरम अवस्था तक ले जाया जाता है, अष्टांग योग के अभ्यास से योगी साधना करते-करते योगी संयम पर विजय प्राप्त कर लेता है, मनुष्य के समाधि में स्थित हो जाने पर उसकी समाधि सिद्ध हो जाती है, जिससे उसका व्यक्तित्व श्रेष्ठ बन जाता है, व्यक्तित्व विकास के लिए धारणा का उद्देश्य चित्त को समस्त विषयों से हटाकर स्थान विशेष में उसे लगाना है, जो की मनुष्य का उद्देश्य है, तथा इसके प्रभाव से मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास चरमोत्कर्ष तक हो जाता है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य के अन्तर्गत व्यक्ति दूसरों के प्रति संवेदनशील हो जाता है, वह गुण और ज्ञान को ग्रहण करता है, जिससे उसका आत्मिक विकास होता है और वह अच्छे जीवन में तथा जीवन के बाद भी उच्चकोटि वाला हो जाता है, अतः स्पष्ट है कि अष्टांग योग के द्वारा व्यक्ति का आध्यात्मिक विकास होता है, जिससे मनुष्य का व्यक्तित्व पुनरुत्थान होता है।

उपसंहार

हमारे जीवन में बढ़ते तनाव, चिन्ता एवं अन्य प्रकार के दोष जिनके कारण मनुष्य अपने जीवन को सुख-शान्ति एवं सन्तोष से जी नहीं पाता है और उसके कारण उसके व्यक्तित्व का विकृत हो जाना है और अष्टांग योग द्वारा मनुष्य के जीवन में से तनाव, चिन्ता तथा सभी दोष नष्ट हो जाते हैं जिससे उसके व्यक्तित्व का परिष्कार होता है। अष्टांग योग का प्रयोजन व्यवहारिक जीवन में एक सन्तुलन स्थापित करना है जिसमें न आध्यात्मिक की उपेक्षा, न जीवन का त्याग ऐसा जीवन ही श्रेष्ठ जीवन है। सामान्य जीवन को श्रेष्ठ बनाना ही योग का प्रयोजन है। महर्षि पतंजलि ने योग को परिभाषित करते हुए कहा है कि योग के द्वारा चित्त की समस्त वृत्तियों का नाश होता है। व्यक्तित्व एक ऐसा विषय है जो जीवन भर हमारे साथ जुड़ा रहता है यह एक व्यवहारिक ज्ञान है जिसमें व्यक्ति के सभी तरह के गुणों के आवेग, प्रवृत्ति तथा अनुभवों का योग है। अतः स्पष्ट रूप कहा जा सकता है कि योग द्वारा व्यक्ति के व्यक्तित्व का विकास होता है। योग का सर्वप्रथम प्रभाव व्यक्ति के व्यवहार पर पड़ता है और व्यक्ति का व्यवहार ही उसके व्यक्तित्व का निर्माण करता है। व्यक्तित्व विकास हेतु अष्टांग योग उच्च स्तरीय साधना है जिसके माध्यम से व्यक्ति का व्यक्तित्व परिष्कृत हो जाता है यही अष्टांग योग द्वारा व्यक्तित्व पुनरुत्थान की प्रक्रिया है। आज का मानव का जटिल हैं उसमें कितनी उलझने और कठिनाई हैं, मनुष्य कितने तनाव में हैं मनुष्य में निराशा भय तथा बेचौनी है इसलिए आवश्यक है की हमारा हर कदम प्रसन्नता का प्रतीक बन जाये, उसमें पीड़ा का अंश तक न रहे। अष्टांग योग द्वारा व्यक्तित्व के विकास के रहस्य को उजागर करना हमारा उद्देश्य है, अष्टांग योग से मनुष्य के व्यक्तित्व को भाव विचार व्यवहार और शरीर सभी उत्तम रूप में प्राप्त होता है, व्यक्तित्व

पुनरुत्थान से तात्पर्य एक ऐसी प्रक्रिया से है, जिसमें चिंतन चरित्र एवं व्यवहार का समय रूपांतरण हो सके और यदि हमें अपने व्यक्तित्व का विकास करना है तो सबसे पहले अपने विचारों को शुद्ध एवं पवित्र करना होगा योग के अंगों यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, एवं समाधि द्वारा मनुष्य का व्यक्तित्व पुनरुत्थान किया जाता है। क्योंकि योग के आठ अंगों में प्रथम दो अंगों यम एवं नियम द्वारा व्यक्ति का चारित्रिक अर्थात् व्यवहारिक परिष्कार होता है तथा आसन एवं प्राणायाम द्वारा व्यक्ति का शारीरिक व्यक्तित्व उत्तम बनता है और धारणा, ध्यान, और समाधि एवं आध्यात्मिक पक्ष का विकास होता है। मनुष्य व्यक्तित्व उसके चरित्र शरीर मस्तिष्क आदि के स्वस्थ रहने पर स्वस्थ बनता है अतः अष्टांग योग व्यक्तित्व पुनरुत्थान में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

योग का उद्देश्य जीवन का सर्वांगीण विकास करना है। सर्वांगीण विकास का तात्पर्य है शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, चरित्रिक, बौद्धिक तथा आध्यात्मिक विकास करना है और यह सब तब सम्भव है जब मनुष्य को योग द्वारा आत्म दर्शन तथा ब्रह्म साक्षात्कार होकर मोक्ष की प्राप्ति हो जाती है। जहाँ शरीर रोग ग्रस्त है वहाँ सुख एवं शान्ति कहाँ है, जिसका शरीर स्वस्थ नहीं, मन स्वस्थ नहीं, मस्तिष्क में चौतन्धता नहीं, स्फूर्ति नहीं, धमनियों में शक्ति नहीं, शरीर में रक्त परिसंचरण ठीक से नहीं होता, तो रोगी व्यक्ति अगर अष्टांग योग का पालन करता है तो उसके ये सभी विकार समाप्त होते हैं तथा वह स्वस्थ एवं निरोगी बनता है और उसका व्यक्तित्व भी परिष्कृत होता है। मनुष्य रोगी तब होता है जब वह अपने जीवन की दिशा से भटक जाता है तथा अमानवीय कार्यों को करने लग जाता है उसके द्वारा किये जाने वाले अमानवीय कार्य उसे समाज में नीचे गिरा देते हैं। वह जीवन जीता तो है परन्तु उसका कोई अर्थ नहीं होता है और अगर वह समय रहते योग का पालन करता है तो वह अपने व्यक्तित्व का परिष्कार कर समाज में एक आदर्श प्रस्तुत करता है। अष्टांग योग के पालन से मनुष्य की शारीरिक व्याधियाँ दूर होती हैं वह स्वस्थ एवं शुद्ध शरीर वाला बनता है, उसका मस्तिष्क रोग ग्रस्त नहीं होता, उसे किसी प्रकार की चिन्ता नहीं सताती है तथा वह ईर्ष्या, अहंकार आदि भावनाओं से दूर रहता है मनुष्य को समाज एक आदर्श व्यक्ति का स्थान देता है, तथा वह ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पित होता है जिससे उसके सर्व कार्य सिद्ध हो जाते हैं।

भारत के षट्दर्शनों में वेदान्त दर्शन में उस परब्रह्म की व्याख्या की गयी है जो इस सम्पूर्ण सृष्टि का एकमात्र कारण और कार्य है। उसकी प्राप्ति का जो साधन है वही योग नाम से प्रसिद्ध दर्शन है जिसका पूर्ण विवेचन पतंजलि ने अपने योग दर्शन में किया है। यह योग केवल दर्शन ही नहीं बल्कि जीवन में श्रेष्ठता लाने की एक उच्च विद्या भी है, जिसके पालन से मनुष्य की सभी सुप्त शक्तियाँ जागरण होकर वह परमपद को प्राप्त होता है मनुष्य में ईश्वर की सभी आध्यात्मिक शक्तियाँ विद्यमान हैं जिन्हें जागृत करना अष्टांग योग का उद्देश्य है। बिना अष्टांग योग के मनुष्य की आत्मा चेतना का विकास नहीं हो सकता है। अतः अष्टांग योग का अभ्यास करने से व्यक्ति का व्यक्तित्व पुनरुत्थान होता है।

अष्टांग योग के द्वारा हमारे दूषित, अशुभ एवं पाप कर्म शमन होकर हम अपने वास्तविक रूप में अवस्थित होते हैं तथा हमारा व्यक्तित्व पुनरुत्थान होता है।

किसी विद्वान के अनुसार – ईश्वर की श्रेष्ठतम कृति मानव है।

परन्तु मानव सही दिशा निर्देश के अभाव में स्वयं को रोगी बना लेता है और उसके इन्ही रोगों को दूर करने का उपाय अष्टांग योग में बताया गया है। अपार कार्य क्षमता वाला व्यक्तित्व केवल अष्टांग योग के द्वारा ही प्राप्त किया जा सकता है आध्यात्मिक उन्नति के लिए शरीर ही वह साधन है जो सभी क्रिया कलापों का माध्यम है तन को स्वस्थ, निरोगी, स्वच्छ और निर्मल रखते हुए अपने व्यक्तित्व का पूर्ण पुनरुत्थान करता है।

इससे यह निष्कर्ष निकलता है कि यदि मनुष्य चाहे तो वह अपने व्यक्तित्व का पुनरुत्थान कर के ईश्वर का प्राप्त करते हुए एक अच्छे जीवन को प्राप्त कर सकता है। यम, नियम के पालन से शरीर, मन एवं मस्तिष्क स्वस्थ बनते हैं और मनुष्य निरोगी होता है। आसन, एवं प्राणायाम तो स्वास्थ्य प्रदान करने का उत्तम साधन है। प्रत्याहार से मनुष्य का स्वयं पर नियंत्रण हो जाता है तथा धारणा ध्यान एवं समाधि उसे जीवन में तो सुख देती ही है और मृत्यु के बाद भी उसे मोक्ष प्रदान करती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

- अरुण कुमार सिंह, (2010) व्यक्तित्व का मनोविज्ञान मोतीलाल बनारसीदास ।
- दशोरा नन्दलाल, (2006) पातंजल योग सूत्र रणधीर प्रकाशन रेलवे रोड (आरती होटल के पीछे), हरिद्वार ।
- तीर्थ ओमानन्द, (2008) पतंजलि योग प्रदीप गीता प्रेस गोरखपुर ।
- मनुस्मृति 4/138
- रामकृष्ण शर्मा (2005) अष्टांग योग रहस्य रणधीर प्रकाशन रेलवे रोड (आरती होटल के पीछे), हरिद्वार ।

- दशोरा नन्दलाल, (2007) योग रहस्य रणधीर प्रकाशन रेलवे रोड (आरती होटल के पीछे), हरिद्वार।
- विज्ञानानन्द सरस्वती (2007) योग विज्ञान योगनिकेतन ट्रस्ट ऋषिकेश।
- पं० श्रीराम शर्मा (साधना पद्धतियों का ज्ञान और विज्ञान) अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा।
- श्री योगेश्वरानन्द परमहंस, (बहिरंग योग) योग निकेतन ट्रस्ट पंजाबी बाग नई दिल्ली।
- स्वामी रामदेव, (योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य) दिव्य प्रकाशन पतंजलि योग पीठ हरिद्वार।
- गोयन्दका हरिकृष्णदास, (योग-दर्शन) गीता प्रेस गोरखपुर।
- स्वामी दिव्यानन्द सरस्वती, (वेदों में योगविद्या) यौगिक षोडश संस्थान योगधाम आर्यनगर ज्वालापुर हरिद्वार।
- श्री राम शर्मा, (व्यक्तित्व विकास हेतु उच्चस्तरीय साधनाएँ) अखण्ड ज्योति संस्थान मथुरा।
- आचार्य भगवान देव, (प्राणयाम, कुण्डलिनी) डायमंड पाकेट बुक्स (प्रा०) लि० नई दिल्ली।
- स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती, (घेरण्ड संहिता,) योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, गंगादर्शन, मुंगेर, बिहार, भारत मुद्रक-ऑफसेट्स, मच्छोदरी, वाराणसी।
- स्वामी स्वात्माराम (हठप्रदीपिका) कैवल्यधाम श्रीमन्माधव योगमन्दिर समिति स्वामी कुवलयानन्द मार्ग, लोनावला- ४१०४०३ (पुणे)।
- चन्द्रधर शर्मा, (भारतीय दर्शन और आलोचन एवं अनुशीलन), मोतीलाल बनारसीदास पब्लिकेशन्स प्रोइवेट लि० नई दिल्ली।