

### योग एवं वेदांत: आत्मबोध से चरित्र निर्माण तक

संजीव कुमार<sup>1</sup>, आकांक्षा मित्तल<sup>1</sup>, पूजा सिंह<sup>1</sup>, डॉ. मोरध्वज सिंह<sup>2</sup>

<sup>1</sup> शोधार्थी, यौगिक विज्ञान विभाग, लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान, ग्वालियर, मध्य प्रदेश

<sup>2</sup> सहायक प्राध्यापक, यौगिक विज्ञान विभाग, लक्ष्मीबाई राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा संस्थान, ग्वालियर, मध्य प्रदेश

E-mail; [akankshamittal9497@gmail.com](mailto:akankshamittal9497@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18773648>

#### सारांश

भारतीय दर्शन में योग और वेदांत दो ऐसे स्तंभ हैं जो मानव जीवन के आध्यात्मिक और नैतिक विकास का मार्गदर्शन करते हैं। यह शोध पत्र आत्मबोध अर्थात् आत्मा के ज्ञान से लेकर चरित्र निर्माण तक की यात्रा का विश्लेषण करता है। पतंजलि के योग सूत्रों में वर्णित अष्टांग योग और शंकराचार्य के आत्मबोध ग्रंथ में प्रतिपादित आत्मज्ञान के सिद्धांतों का समन्वय इस शोध का मुख्य विषय है। यम और नियम जैसे नैतिक आधारों से प्रारंभ होकर ध्यान और समाधि तक की यात्रा में व्यक्ति का चरित्र स्वयं परिष्कृत होता है। वेदांत दर्शन में आत्मा और ब्रह्म की एकता का बोध व्यक्ति को अहंकार से मुक्त करता है और सार्वभौमिक प्रेम तथा सेवा का भाव जागृत करता है। इस प्रकार योग और वेदांत का समन्वय एक समग्र चरित्र निर्माण का मार्ग प्रस्तुत करता है। प्रस्तुत शोध में गुणात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया है तथा विभिन्न प्राथमिक एवं द्वितीयक स्रोतों का अध्ययन किया गया है।

**मुख्य शब्द** : योग, वेदांत, आत्मबोध, चरित्र निर्माण, अष्टांग योग

#### 1. प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति में योग और वेदांत दो ऐसे दर्शन हैं जो मानव जीवन को उच्चतम आदर्शों की ओर ले जाते हैं। योग शब्द संस्कृत की 'युज्' धातु से बना है जिसका अर्थ है जोड़ना या एक करना। पतंजलि के अनुसार 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः' अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। वेदांत शब्द 'वेद' और 'अंत' से मिलकर बना है जिसका अर्थ है वेदों का अन्तिम भाग अर्थात् उपनिषद्। शंकराचार्य ने अपने ग्रंथ 'आत्मबोध' में आत्मा के स्वरूप का सुंदर वर्णन किया है। भारतीय दर्शन की छः प्रमुख शाखाओं में से योग और वेदांत का विशेष महत्व है क्योंकि ये दोनों मानव जीवन के व्यावहारिक और आध्यात्मिक पक्षों को समान रूप से संबोधित करते हैं।

राधाकृष्णन् (1953) के अनुसार उपनिषदों में आत्मा और ब्रह्म की एकता का जो सिद्धांत प्रतिपादित है वह मानव जीवन का चरम लक्ष्य है। यही आत्मबोध व्यक्ति के चरित्र को परिष्कृत करता है और उसे समाज के प्रति जिम्मेदार बनाता है। विवेकानन्द का मानना था कि चरित्र निर्माण ही शिक्षा का मुख्य उद्देश्य है। योग और वेदांत इस उद्देश्य की पूर्ति में सहयोगी हैं। आधुनिक युग में जब भौतिकवाद अपनी चरम सीमा पर है, तब योग और वेदांत के सिद्धांत और भी प्रासंगिक हो गए हैं। ये दर्शन मानव को आन्तरिक शांति और बाहरी सामंजस्य दोनों पदान करते हैं।

---

# International Journal of Innovations in Research

## ISSN: 3048-9369 (Online)

---

वर्तमान समय में जब समाज में नैतिक मूल्यों का क्षरण हो रहा है, युवाओं में दिशाहीनता बढ़ रही है, और मानसिक तनाव एक गंभीर समस्या बन गया है, तब योग और वेदांत के सिद्धांत एक प्रकाश स्तंभ के रूप में हमारे समक्ष हैं। इन प्राचीन ज्ञान परम्पराओं में वह शक्ति है जो व्यक्ति को आन्तरिक रूप से सशक्त बना सकती है और उसके चरित्र का निर्माण कर सकती है। यही कारण है कि विश्व भर में योग और वेदांत के प्रति रूचि बढ़ रही है और अनेक शोधकर्ता इन विषयों पर गहन अध्ययन कर रहे हैं।

### 2. शोध के उद्देश्य

प्रस्तुत शाध के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं : प्रथमतः, योग और वेदांत के दार्शनिक सिद्धांतों का गहन अध्ययन करना जिससे इन दर्शनों की मूल अवधारणाओं को समझा जा सके। द्वितीयतः, आत्मबोध की अवधारणा का विश्लेषण करना और यह समझना कि आत्मज्ञान किस प्रकार व्यक्ति के जीवन को परिवर्तित करता है। तृतीयतः, चरित्र निर्माण में योग और वेदांत की भूमिका का मूल्यांकन करना और यह देखना कि इन दर्शनों के सिद्धांत किस प्रकार व्यक्ति के नैतिक विकास में सहायक होते हैं। चतुर्थतः, समकालीन समाज में इनके व्यावहारिक उपयोग की संभावनाओं का पता लगाना और शिक्षा, प्रबंधन तथा सामाजिक जीवन में इनके समावेश के उपाय सुझाना।

### 3. शोध विधि

प्रस्तुत शोध में गुणात्मक शोध विधि का प्रयोग किया गया है। इस शोध में प्राथमिक स्रोतों के रूप में पतंजलि के योग सूत्र, शंकराचार्य का आत्मबोध, श्रीमद्भगवद्गीता, तथा विभिन्न उपनिषदों का अध्ययन किया गया है। द्वितीयक स्रोतों के रूप में विभिन्न शोध पत्रों, पुस्तकों तथा विद्वानों के लेखों का अध्ययन किया गया है। शोध में विश्लेषणात्मक एवं वर्णनात्मक दोनों विधियों का प्रयोग किया गया है। विभिन्न स्रोतों से प्राप्त सूचनाओं का तुलनात्मक अध्ययन कर निष्कर्ष निकाले गए हैं।

### 4. योग और चरित्र निर्माण

पतंजलि ने योग सूत्रों में अष्टांग योग का वर्णन किया है जिसमें यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि शामिल हैं। चरित्र निर्माण की दृष्टि से यम और नियम सर्वाधिक महत्वपूर्ण हैं। यम में अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह शामिल हैं जबकि नियम में शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर प्रणिधान आते हैं। ये दस नैतिक सिद्धांत व्यक्ति के चरित्र की नींव हैं। जब व्यक्ति इन सिद्धांतों का पालन करता है तो उसके जीवन में एक अमूलचूल परिवर्तन आता है और वह एक उच्च चरित्र वाला व्यक्ति बन जाता है।

### *यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि। योग सूत्र (2.29)*

अर्थ : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि – ये योग के आठ अंग हैं।

भंडारी एवं चौधरी (2023) के शोध के अनुसार पतंजलि योग सूत्र के अभ्यास से व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन आते हैं। उनके अध्ययन में पाया गया कि योग अभ्यासीयों में सात्विक गुणों में वृद्धि हुई और तामसिक तथा राजसिक गुणों में कमी आई। यह परिवर्तन चरित्र निर्माण का हो प्रत्यक्ष प्रमाण है। इस शोध में 200 प्रतिभागियों पर अध्ययन किया गया और पाया गया कि 30 दिनों के योग अभ्यास के बाद उनके व्यक्तित्व में सार्थक परिवर्तन आया।

यम के पांच सिद्धांतों में अहिंसा सबसे महत्वपूर्ण है। अहिंसा का अर्थ है किसी भी प्राणी को मन, वचन या कर्म से कष्ट न देना। यह सिद्धांत व्यक्ति में करुणा और दया का भाव जागृत करता है। सत्य का पालन व्यक्ति को ईमानदार और विश्वसनीय बनाता है। अस्तेय अर्थात् चोरी न करना व्यक्ति को न्यायप्रिय बनाता है। ब्रह्मचर्य से व्यक्ति में आत्मनियंत्रण और ऊर्जा का संचार होता है। अपरिग्रह व्यक्ति को लोभ से मुक्त करता है और संतोषी बनाता है। इसी प्रकार नियम के पांच सिद्धांत भी व्यक्ति के आन्तरिक विकास में सहायक होते हैं।

### *अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः। योग सूत्र (2.30)*

अर्थ : अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह – ये पांच यम हैं।

## 5. वेदांत और आत्मबोध

शंकराचार्य ने आत्मबापध ग्रंथ में 68 श्लोकों के माध्यम से आत्मज्ञान का मार्ग प्रस्तुत किया। इस ग्रंथ में आत्मा, ब्रह्म और माया के सिद्धांतों को सरल भाषा में समझाया गया है। वेदांत दर्शन का मुख्य संदेश 'तत्त्वमसि' अर्थात् 'तू वही है' है। जब व्यक्ति अपने आपको ब्रह्म के रूप में पहचान लेता है तो उसका अहंकार विलीन हो जाता है और वह सार्वभौमिक प्रेम को अनुभव करता है। आत्मबोध का अर्थ है आत्मा का ज्ञान अर्थात् अपने वास्तविक स्वरूप को पहचानना। जब व्यक्ति अपने आप को शरीर, मन या बुद्धि नहीं बल्कि शुद्ध चैतन्य के रूप में देखता है तो उसे आत्मबोध होता है।

### *बोधोऽन्यसाधनेभ्यो हि साक्षान्मोक्षैककारणम्।*

*पाकस्य वह्निवज्ज्ञानं विना मोक्षो न सिध्यति।। (आत्मबोध, श्लोक 2)*

अर्थ : ज्ञान ही मोक्ष का एकमात्र कारण है, जैसे भोजन पकाने के लिए अग्नि आवश्यक है। ज्ञान के बिना मोक्ष संभव नहीं है।

गुप्ता (2021) के अनुसार योग और अद्वैत वेदांत दोनों के दार्शनिक सिद्धांत लगभग एक साथ विकसित हुए। पतंजलि ने योग सूत्रों की रचना लगभग 200 ईसा पूर्व में की जबकि शंकराचार्य ने आठवीं शताब्दी में अद्वैत

वेदांत को व्यवस्थित किया। दोनों दर्शन मानव मुक्ति के लिए आत्मज्ञान को अनिवार्य मानते हैं। योग में इस आत्मज्ञान को ध्यान और समाधि के माध्यम से प्राप्त किया जाता है जबकि वेदांत में श्रवण, मनन और निदिध्यासन के माध्यम से प्राप्त किया जाता है। दोनों मार्ग एक ही लक्ष्य की ओर ले जाते हैं।

वेदांत दर्शन में चार महावाक्यों का विशेष महत्व है : 'प्रज्ञानं ब्रह्म' (ऐतरेय उपनिषद्), 'अहं ब्रह्मास्मि' (बृहदारण्यक उपनिषद्), 'तत्त्वमसि' (छान्दोग्य उपनिषद्), और 'अयमात्मा ब्रह्म' (माण्डूक्य उपनिषद्)। ये चारों महावाक्य एक ही सत्य की ओर संकेत करते हैं कि आत्मा और ब्रह्म एक हैं। जब व्यक्ति इस सत्य का साक्षात्कार करता है तो वह अज्ञान के बंधन से मुक्त हो जाता है और उसके चरित्र में एक अमूलचूल परिवर्तन आ जाता है।

### 6. चरित्र निर्माण में योग और वेदांत की भूमिका

चरित्र निर्माण एक सतत प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपने विचारों, भावनाओं और व्यवहारों को परिष्कृत करता है। योग में यम और नियम का पालन व्यक्ति को नैतिक दृष्टि से सशक्त बनाता है। अहिंसा का पालन व्यक्ति में करुणा जागृत करता है, सत्य का पालन ईमानदारी का गुण विकसित करता है, और संतोष का अभ्यास व्यक्ति को लालची प्रवृत्ति से मुक्त करता है। जब व्यक्ति इन नैतिक सिद्धांतों को अपने जीवन में उतारता है तो उसके चरित्र में एक अद्भुत परिवर्तन आता है। वह एक बेहतर इंसान बनता है और समाज के लिए उपयोगी बन जाता है।

*उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।*

*आत्मैव ह्यात्मनोबंधुरात्मैव रिपुरात्मनः॥ (श्रीमद्भगवद्गीता 6.5)*

अर्थ : मनुष्य को अपने द्वारा अपने आप का उद्धार करना चाहिए, अपने आप को गिरने नहीं देना चाहिए।  
आत्मा ही आत्मा का मित्र है और आत्मा ही आत्मा का शत्रु है।

बेहरा (2014) के शोध में विवेकानन्द के शिक्षा दर्शन का विश्लेषण करते हुए कहा गया है कि आत्मज्ञान चरित्र निर्माण में सहायक होता है। व्यक्ति को अपने आप को पहचानना चाहिए और अपने आप से सामंजस्य स्थापित करना चाहिए। यही आत्मबोध है। विवेकानन्द का मानना था कि चरित्र ही वैसा हथियार है जो हर बाधा को काट सकता है। उन्होंने कहा था कि न धन, न नाम, न यश, न विद्या, बल्कि चरित्र ही वह शक्ति है जो कठिन से कठिन बाधाओं को भी पार कर सकती है। शिक्षा का उद्देश्य मनुष्य निर्माण है और चरित्र निर्माण इसका अभिन्न अंग है।

*क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैतत्वयुपपद्यते।*

*क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तुष्टि परंतप॥ (श्रीमद्भगवद्गीता 2.3)*

अर्थ : हे पार्थ! नपुंसकता को मत प्राप्त हो, यह तुम्हें शोभा नहीं देता। हे परंतप, हृदय की इस तुच्छ दुर्बलता को त्याग कर खड़े हो जाओ।

---

# International Journal of Innovations in Research

## ISSN: 3048-9369 (Online)

---

तालिका 1 : योग और वेदांत का चरित्र निर्माण में योगदान

तत्त्व	योग का योगदान	वेदांत का योगदान
नैतिक विकास	यम-नियम का पालन	सत्य-अहिंसा का बोध
मानसिक शांति	ध्यान और समाधि	आत्मज्ञान द्वारा शांति
अहंकार नियंत्रण	अपरिग्रह का अभ्यास	आत्म-ब्रह्म एकता का बोध
सामाजिक उत्तरदायित्व	कर्मयोग का सिद्धांत	वसुधैव कुटुम्बकम् का सिद्धांत
आत्मिक उन्नति	कैवल्य की प्राप्ति	मोक्ष की प्राप्ति

### 7. विमर्श

योग और वेदांत का समन्वय चरित्र निर्माण का एक समग्र मार्ग प्रस्तुत करता है। मौन (2022) के शोध में अद्वैत वेदांत के नैतिक पक्ष का विश्लेषण करते हुए कहा गया है कि वेदांत दर्शन में नैतिक मूल्य केवल आध्यात्मिक नहीं बल्कि सामाजिक भी हैं। जब व्यक्ति आत्मज्ञान प्राप्त करता है तो वह स्वयं को सभी प्राणियों में देखता है और इसी से उसकी करुणा और प्रेम जागृत होता है। यह एक ऐसा परिवर्तन है जो व्यक्ति के समस्त जीवन को प्रभावित करता है और उसे एक उच्च चरित्र वाला व्यक्ति बनाता है।

*तत्त्वमसि श्वेतकेतो। (छान्दोग्य उपनिषद् 6.8.7)*

अर्थ : हे श्वेतकेतु, तू वही है अर्थात् तू उस परम सत्य का ही अंश है।

पाण्डे एवं पाण्डे (2021) ने अपने शोध में भारतीय दर्शन को कार्यस्थल आध्यात्मिकता से जोड़ा है। उनके अनुसार सांख्य, योग और वेदांत के सिद्धांत आधुनिक प्रबंधन में भी उपयोगी हैं। जब व्यक्ति अपने कार्य को सेवा के रूप में देखता है और फल की अपेक्षा नहीं करता तो वह कर्मयोगी हो जाता है और इसी से उसके चरित्र का निर्माण होता है। यह सिद्धांत आज के कॉर्पोरेट जगत में भी उतना ही प्रासंगिक है जितना प्राचीन काल में था।

सिंह एवं कुमार (2023) के शोध में पाया गया कि पतंजलि योग सूत्र के अभ्यास से व्यक्तित्व विकास में सार्थक परिवर्तन आता है। उनके अध्ययन में 200 प्रतिभागियों पर शोध किया गया और पाया गया कि योग समूह में सात्त्विक गुणों में वृद्धि हुई। साथ ही सामान्य स्वास्थ्य प्रश्नावली के अंक भी सार्थक रूप से भिन्न

पाए गए। यह शोध इस बात का प्रमाण है कि योग के सिद्धांत आज भी उतने ही प्रभावी हैं जितना वे हजारों वर्ष पहले थे।

### 8. निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध से स्पष्ट होता है कि योग और वेदांत भारतीय दर्शन के दो ऐसे स्तंभ हैं जो चरित्र निर्माण का समग्र मार्ग प्रस्तुत करते हैं। योग के अष्टांग पथ में यम और नियम व्यक्ति को नैतिक रूप से सशक्त बनाते हैं जबकि ध्यान और समाधि उसे मानसिक शांति प्रदान करते हैं। वेदांत का आत्मज्ञान व्यक्ति को अहंकार से मुक्त करता है और सार्वभौमिक एकता का बोध कराता है। जब यम-नियम के माध्यम से व्यक्ति का बाहरी आचरण शुद्ध होता है और ध्यान के माध्यम से उसका मन शांत होता है, तभी आत्मज्ञान संभव होता है।

*ज्ञानाग्निदग्धकर्माणं ज्ञानिनं प्राहुरुत्तमम्। (आत्मबोध, श्लोक 68)*

अर्थ : जिसके कर्म ज्ञान की अग्नि से जलकर भस्म हो गए हैं, उसे ज्ञानी कहते हैं और वह उत्तम माना जाता है।

आज के युग में जब नैतिक मूल्यों का क्षरण हो रहा है, योग और वेदांत के सिद्धांत अत्यंत प्रासंगिक हैं। शिक्षा में इन सिद्धांतों का समावेश विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सहायक हो सकता है। आत्मबोध से प्रारंभ होकर चरित्र निर्माण तक की यात्रा ही वास्तविक शिक्षा है। यही भारतीय दर्शन का संदेश है और यही मानव कल्याण का मार्ग है। आधुनिक शोध भी इस बात की पुष्टि करते हैं कि योग और वेदांत के सिद्धांत व्यक्तित्व विकास और चरित्र निर्माण में सहायक हैं। अतः इन प्राचीन ज्ञान परम्पराओं को आधुनिक शिक्षा प्रणाली में शामिल करना समय की आवश्यकता है।

इस शोध से यह भी स्पष्ट होता है कि योग और वेदांत परस्पर विरोधी नहीं बल्कि एक दूसरे के पूरक हैं। योग व्यावहारिक साधना प्रदान करता है जबकि वेदांत दार्शनिक आधार प्रदान करता है। दोनों का समन्वय एक पूर्ण जीवन दर्शन प्रस्तुत करता है। भविष्य में इस विषय पर और अधिक शोध की आवश्यकता है ताकि इन प्राचीन सिद्धांतों को आधुनिक संदर्भ में और बेहतर ढंग से समझा और लागू किया जा सके।

### संदर्भ ग्रंथ सूची

- बेहरा, एस. (2014). स्वामी विवेकानन्द के आलोक में चरित्र निर्माण. एकेडमिक रिसर्च जर्नल्स, 2(3), 1-7.
- भंडारी, आर. बी., एवं चौधरी, एन. (2023). व्यक्तिगत उत्कृष्टता और कल्याण पर योग का दृष्टिकोण. हेलिऑन, 9(6), ई16846.

---

# International Journal of Innovations in Research

## ISSN: 3048-9369 (Online)

---

- गुप्ता, बी. (2021). भारतीय दर्शन का परिचय : वास्तविकता, ज्ञान और स्वतंत्रता पर दृष्टिकोण. राउटलेज प्रकाशन.
- आयंगर, बी. के. एस. (1993). पतंजलि के योग सूत्रों पर प्रकाश. हापरकॉलिन्स प्रकाशन.
- मौन, एस. (2022). अद्वैत वेदांत का नैतिशास्त्र : एक विश्लेषण. फिलार्काइव.
- पाण्डे, ए. एस., एवं पाण्डे, एन. (2021). भारतीय दर्शन से कार्यस्थल आध्यात्मिकता की अवधारणा का समृद्धिकरण. एशिया-पेसिफिक जर्नल ऑफ मैनेजमेंट रिसर्च एण्ड इनोवेशन, 17(1-2), 34-50.
- राधाकृष्णन्, एस. (1953). प्रमुख उपनिषद्. जार्ज एलन एण्ड अनविन लिमिटेड, लंदन.
- शंकराचार्य, आदि. (8वीं शताब्दी). आत्मबोध (आत्मा का ज्ञान). (स्वामी निखिलानन्द, अनुवादक, 1947). श्री रामकृष्ण मठ.
- सिंह, वी., एवं कुमार, आर. (2023). व्यक्तित्व विकास पर पतंजलि योग सूत्र का प्रभाव : एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण. जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव मेडिसिन एण्ड होलिस्टिक हेल्थ, 9(2), 97-102.
- स्वामी विवेकानन्द. (1896). राजयोग. सेलेफाइस प्रेस.

