



# योगसाधना द्वारा व्यक्तित्व विकास एक आत्मवान जीवन का आधार

इन्दु शर्मा<sup>1\*</sup>, पवन कुमार<sup>2</sup>

<sup>1</sup> सहायक आचार्य, योग शिक्षा विभाग, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, 68, अशोक रोड, नई दिल्ली, भारत

**सारांश:** व्यक्तित्व मानसिक एवं शारीरिक गुणों का क्रियाशील संयोजन है जिसके द्वारा व्यक्ति अपने बाह्य वातावरण के साथ सामंजस्य स्थापित करता है। शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक आदि विभिन्न आयाम इसे प्रभावित करते हैं। मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि व्यक्तित्व अध्ययन करने योग्य है। यह सत्य है कि वर्णित विभिन्न आयामों को विकसित कर व्यक्ति श्रेष्ठ व्यक्तित्व का धनी हो सकता है। इसमें भारतीय संस्कृति की धरोहर योग विद्या एक महत्वपूर्ण साधन के रूप में कारगर सिद्ध होती है। योग विद्या जीवन जीने के ढंग में, व्यवहारिक गुणों में सुधार कर, तथा आध्यात्मिक स्तर का उत्थान कर व्यक्तित्व में सकारात्मक परिवर्तन करने की सार्थक विधि है। प्रस्तुत शोध कार्य का उद्देश्य व्यक्तित्व के विभिन्न आयामों पर योग विद्या के प्रभाव को समझना है जिससे आत्म विकास कर व्यक्ति स्वयं का एवं राष्ट्र का उत्थान कर पाने में सफल हो सकता है। शोध के प्रथम पक्ष में व्यक्तित्व का परिचय एवं उसके मनोवैज्ञानिक एवं यौगिक स्वरूप को समझाया गया है। दूसरे पक्ष में योग का परिचय देते हुए योग अभ्यासों का व्यक्तित्व पर प्रभाव समझाने का प्रयास किया गया है जिसके लिए उपनिषद, दर्शन, गीता आदि ग्रंथ द्वारा प्रतिपादित सर्वांगीण व्यक्तित्व विकास के तथ्यों एवं अवधारणाओं को सम्मिलित किया गया है। शोधकार्य का अंत इस निष्कर्ष के साथ होता है कि योग द्वारा व्यक्तित्व का विकास संभव है तथा विकसित व्यक्तित्व आत्मनिर्भर बनने की कुंजी है, जो आत्मनिर्भर भारत की नींव है। एक पूर्ण विकसित व्यक्तित्व देश की उन्नति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

**कूट शब्द:** योग, व्यक्तित्व विकास, आत्मवान जीवन

## \*CORRESPONDENCE

### Address

Morarji Desai National  
Institute of Yoga, Ministry  
of AYUSH, Government of  
India, 68, Ashoka Road, New  
Delhi, India

### Email

indusharma7880@gmail.com

## PUBLISHED BY

Dev Sanskriti Vish-  
wavidyalaya Gayatrikunj-  
Shantikunj Haridwar, India

## OPEN ACCESS

Copyright (c) 2024 Indu  
Sharma and Pavan Kumar.  
Licensed under a Creative  
Commons Attribution 4.0  
International License



## परिचय

भारत देश युवाओं का देश है। यदि युवाओं की शक्तियों का सही उपयोग किया जाए तो उन्नति के नए आयामों को प्राप्त किया जा सकता है। व्यक्ति के विकास में विद्या का विशेष महत्व है। विद्या दो प्रकार की होती है- 1. अपरा (बौद्धिक ज्ञान)-यह लौकिक विद्या किताबी ज्ञान से संबन्धित होती है। 2. परा (आंतरिक शक्तियों का ज्ञान)- यह अलौकिक विद्या अध्यात्म से संबन्धित होती है।

व्यक्ति को समान्य से विशेष बनाने के लिए ये आवश्यक है कि हमारी शिक्षा में आध्यात्मिक शिक्षा का समायोजन हो। जिससे उसके समग्र व्यक्तित्व का विकास हो सके। महाभारत के शांति पर्व 294/29 में मानव की परिभाषा देते हुए कहा गया है कि "आहार निद्रा भय मैथुनं च धर्मो हि तेषामधिको विशेषः धर्मेण हीनाः पशुभिः समानाः" ॥ अर्थात्- आहार, निद्रा, भय और मैथुन यह मनुष्य और पशु में समान हैं। मनुष्य में विशेष केवल धर्म ही है। अर्थात् बिना धर्म के व्यक्ति पशुतुल्य है। योग द्वारा चंचल मन को, असंतुलित एवं अविवेकी भावनाओं को तथा आशा-निराशा, राग-द्वेष में फँसे व्यक्ति को, इनसे मुक्त कराकर उसकी सोई हुई शक्ति को जगने का कार्य किया जा सकता है। ये व्यक्तित्व विकास की प्रभावपूर्ण विधि है।

## व्यक्तित्व का अर्थ एवं परिभाषा

व्यक्तित्व शब्द का अंग्रेजी अनुवाद है - पर्सनैलिटी - पर-सोना (लैटिन शब्द) का अर्थ- नकाब (जिसे नायक मंच पर अभिनय करते समय पहनते हैं)। इस शाब्दिक अर्थ को ध्यान में रखते हुए हम कह सकते हैं कि व्यक्तित्व को भारी वेशभूषा तथा दिखावे के आधार पर परिभाषित किया गया है। समय अनुसार व्यक्तित्व की परिभाषा में बदलाव हुए और उस आधार पर उन परिभाषाओं का एक संयुक्त विश्लेषण करने पर व्यक्तित्व का अर्थ और अधिक स्पष्ट हुआ जो कि इस प्रकार से है-

1. मानोशारीरिक तंत्र (Psychophysical system)
2. गत्यात्मक संगठन (Dynamic organisation)
3. संगतता (Consistency)
4. वातावरण में अपूर्व समायोजन का निर्धारण (Determination of unique adjustment to environment)

व्यक्तित्व की परिभाषाओं का अध्ययन कर यह निष्कर्ष रूप से यह कहा जा सकता है कि व्यक्तित्व में भिन्न-भिन्न गुणों (traits) का एक ऐसा गत्यात्मक संगठन (Dynamic organisation) है जिसके कारण व्यक्ति का व्यवहार तथा विचार किसी भी वातावरण में अपने ढंग का यथार्थ, अपूर्व (unique) होता है [1]।

दो दशकों के शोध कार्यों के आधार पर कैटेल (Cattell, 1977) के अनुसार- व्यक्तित्व के पाँच बड़े कारक (Big five Factors basic dimensions of personality) बताए गए हैं।

1. ऊर्जावान, उत्साही, सामाजिक और बातूनी जिसके एक छोर पर है। इसी के दूसरे छोर पर है दूर हटने वाला स्वामी संयमी चुपचाप सावधान।
2. दूसरे स्तर पर एक छोर पर है नेक दिल, सहयोगी, विश्वासी और सहायक इसी के दूसरे छोर पर है चिड़चिड़ा, संदेही और असहयोगी।
3. तीसरे स्तर पर एक छोर पर है सुनियोजित, सावधान, स्वानुशासन, जिम्मेदारी और सूक्ष्म ज्ञान इसी के दूसरे छोर पर है आवेगी, असावधान, निर्भय योग्य नहीं।
4. चौथे स्तर पर एक छोर पर है धैर्यवान, शांत, जल्दी परेशान न होना। इसी के दूसरे छोर पर है परेशान, दुःश्चिंता, बहुत अस्थिर, जल्दी परेशान होना।
5. पांचवें स्तर पर एक छोर पर है कल्पनाशील, बुद्धिमान, हास्य स्वभावी, काफी चीजों में रुचि रखने वाला इसी के दूसरे छोर पर है साधारण, कम चीजों में रुचि रखने वाला [2]।

## व्यक्तित्व के विविध आयाम

विद्वानों ने व्यक्तित्व के विविध आयामों का वर्णन इस प्रकार से किया है -

1. शारीरिक विकास
2. मानसिक विकास
3. भावनात्मक विकास
4. बौद्धिक विकास
5. सामाजिक विकास
6. आध्यात्मिक विकास

## योग - एक मूल्यपरक विद्या

व्यक्तित्व विकास में मूल्य चयन के सिद्धान्त का इस प्रकार से वर्णन किया गया है।

1. साध्य मूल्यों का चयन - आध्यात्मिक मूल्य (मुक्ति प्राप्ति) शारीरिक, आर्थिक, मनोरंजक मूल्य- साधक मूल्य हैं।
2. स्थायी मूल्यों को प्राथमिकता - सामाजिक एवं चारित्रिक मूल्य से प्राप्त आनंद, इंद्रिय सुख अस्थायी हैं।

3. उत्पादक मूल्यों को प्राथमिकता – वास्तविक मूल्य (ज्ञान, कला, धर्म आदि) बाँटने से बढ़ते हैं। आध्यात्मिक मूल्य (सत्य, कल्याणकारी, सौंदर्य) का स्थान सबसे ऊँचा है [3]।

### योगिक व्यक्तित्व का परिचय

#### योग दर्शन व्यास भाष्य (1/1) के अनुसार

चित्त की पाँच भूमियाँ हैं।  
क्षिप्त मूढ विक्षिप्तमेकाग्रनिरुद्ध मिति चित्तस्यभूमयः॥  
अर्थात् – क्षिप्त, मूढ, विक्षिप्त, एकाग्र, निरुद्ध (समाधि युक्त)। क्षिप्त भूमि रजो गुण प्रधान होता होती है। जिसमें विषयों में आसक्त होने के कारण व्यक्ति चंचल स्वभाव वाला होता है। मूढ भूमि तमोगुण प्रधान होती है। जिसमें आलस्य के कारण व्यक्ति स्थिर स्वभाव वाला होता है। विक्षिप्त भूमि सतोगुण कि अधि-कता वाली होती है। जिसमें समाधि लाग्रे पर बीच-बीच में मन सांसारिक विषयों की ओर आसक्त रहता है। एकाग्रभूमि सतोगुण प्रधान होती है। जिसमें वृत्ति एक विषय किकी ओर लगी रहती है। रजोगुण तमोगुण दबे रहते हैं। निरुद्धभूमि में रजोगुण और तमोगुण के साथ साथ सतोगुण भी दब जाता है। इसे व्यक्तित्व वाले व्यक्ति के समस्त क्लेश समाप्त हो जाते हैं। अविद्या दूर हो जाती है। ये समग्र व्यक्तित्व विकास की स्थिति है। “योगश्चित्त-वृत्तिनिरोधः।” (योगसूत्र 1/2) कहकर ऐसे व्यक्तित्व की बात महर्षि पतंजलि करते हैं जिसके चित्त की समस्त वृत्तियाँ समाप्त हो गई हों। फलतः पुरुष अपने स्वरूप में स्थित हो गया हो [4]।

#### उपनिषदों के अनुसार

##### अ - तैत्तरीय उपनिषद के अनुसार

मानव शरीर पंचकोश (अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, वि-ज्ञानमय, आनंदमय) से मिलकर बना है। जोकि स्थूल शरीर सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर से संबन्धित है। इनके अनुरूप ही व्यक्ति का समग्र व्यक्तित्व निर्मित होता है [5]।

##### ब - महोपनिषद के अनुसार

“मनः प्रशमनोपायो योग इत्यभिधीयते” (महोपनिषद 5/42)

अर्थात् मन के पूर्णतया शांति के उपाय को योग कहते हैं। योग की इस परिभासा में व्यक्तित्व के ऐसे गुण की चर्चा की गई है जो अज्ञानता से रहित है। जिसका मोह समाप्त हो गया है। ऐसे श्रेष्ठ व्यक्तित्व के धनी व्यक्ति ही आत्मसाक्षात्कार के प्रयत्नों में संलग्न रहकर मन की पूर्ण शांति की अवस्था को प्राप्त करते हैं [6]।

##### गीता के अनुसार - स्थितप्रज्ञ

गीता के दूसरे अध्याय में स्थितप्रज्ञ के लक्षण पर अर्जुन द्वारा प्रश्न किया गया है कि –

स्थितप्रज्ञस्य का भाषा समाधिस्थस्य केशव।  
स्थितधीः किं प्रभाषेत किमासीत् ब्रजेत किम्॥ (गीता 2/54)  
अर्थात् – हे केशव! परमात्मा में स्थित बुद्धि वाले मनुष्य के क्या लक्षण होते हैं। वह स्थिर बुद्धि वाला मनुष्य कैसे बोलता है? कैसे बैठता है? कैसे चलता है [7]? इस पर अगले श्लोक पर श्री भगवान् बोले –

प्रजहाति यदा कामान् सर्वान् पार्थ मनोगतान्।  
आत्मन्येवात्मना तुष्टः स्थितप्रज्ञस्तदोच्यते॥ (गीता 2/55)  
अर्थात् – जिस काल में साधक मनोगत सम्पूर्ण कामनाओं का अच्छी तरह त्याग कर देता है और अपने आप से अपने आप में ही सन्तुष्ट रहता है उस काल में वह स्थितप्रज्ञ कहा जाता है [8]।

द्वितीय अध्याय में योगेश्वर श्रीकृष्ण स्थितप्रज्ञ के लक्षणों का वर्णन करते हुये कहते हैं –

दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः।  
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते॥ (गीता 2/56)

अर्थात् – दुःखों की प्राप्ति होने पर जिसके मन में उद्वेग नहीं होता और सुखों की प्राप्ति होने पर जिसके मन में स्पृहा (इच्छा या कामना) नहीं होती तथा जो राग, भय और क्रोध से सर्वथा रहित हो गया है। वह मननशील मनुष्य स्थिर बुद्धि कहा जाता है [9]।

### योग द्वारा पुरुषार्थ-चतुष्टय की प्राप्ति

पुरुषार्थ मनुष्य के जीवन की मूलभूत आवश्यकताओं से लेकर जीवनपर्यन्त किए जाने वाले समग्र क्रिया-व्यापार व उद्योग का सार है, जिससे संसार का कोई भी व्यक्ति अछूता नहीं है महान पुरुषों ने मानव जीवन को सफल एवं व्यवस्थित बनाने के लिए पुरुषार्थ रूप मूल्यों कि योजना की है।

पुरुषार्थ शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है। पुरुष और अर्थ। पुरुष शब्द का अर्थ है – पूरी शैते इति पुरुषः अर्थात् जो इस पुर (शरीर) में सोया है उस चेतना के अंश आत्मा को पुरुष कहते हैं।

अर्थ का मतलब है यतः सर्वप्रयोजन सिद्धिःस अर्थः। अर्थात् अर्थ मनुष्य के भोग, आरोग्य और धर्म का मुख्य साधन है। अर्थ का तात्पर्य इच्छित वस्तु से भी लगाया जा सकता है। अर्थ्यते प्राप्यर्थे सर्वेः इति अर्थः। अर्थात् जिसे पाने की इच्छा सब करते हैं उसे अर्थ कहते हैं। इस प्रकार से पुरुषार्थ का अर्थ हुआ पुरुषाणाम अर्थः पुरुषार्थः अथवा पुरुषेः अर्थ्यते इति पुरुषार्थः अर्थात् पुरुष जिस फल की इच्छा करे वही पुरुषार्थ है।

भारतीय ग्रंथों में जीवन के चार आदर्श लक्ष्य माने गए हैं। धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इन्हें ही पुरुषार्थ चतुष्टय कहते हैं। योग इसे प्राप्त करने में सहायक भूमिका निभाता है [10]।

## योग द्वारा व्यक्तित्व विकास

शरीर में जिस प्रकार मस्तिष्क चिंतन, मनन, तर्क, ज्ञान आदि क्रियाविधि से संबन्धित है इससे व्यक्ति की बौद्धिक क्षमता जागृति होती है। ज्ञानयोग इसमें सहायक होता है। ज्ञानयोग योग रूपी शरीर का मस्तिष्क है। इसका कार्य बौद्धिक क्षमता का विकास करना होता है। शरीर में जिस प्रकार हृदय संवेदनशीलता, भावनाओं की अभिव्यक्ति आदि क्रियाविधि से संबन्धित है। व्यक्ति की भावनाओं को एक रूप देने का कार्य भक्तियोग के द्वारा संभव है। भक्तियोग योग रूपी शरीर का हृदय है। इसका कार्य भावनात्मक क्षमता का विकास करना होता है।

शरीर में जिस प्रकार हाथ-पैर आदि का कार्य क्रियाशीलता को दर्शाता है। क्रियाशीलता की ये क्षमता जागृति कर्मयोग द्वारा होती है। कर्मयोग योग रूपी शरीर के हाथ पैर है जो कार्यक्षमता का विकास करने में सहायक है। शरीर में उपस्थित चेतना समस्त शरीर की क्रियाविधि का आधार होती है। शरीर में उपस्थित चेतना का ज्ञान राजयोग द्वारा होता है।

बुद्धि (ज्ञानयोग), भावना (भक्तियोग) एवं कर्म (कर्म योग) ये तीनों मिलकर मानव व्यक्तित्व का निर्माण करते हैं। मानव व्यक्तित्व की जागृति का अनुभव ही योग में वर्णित समाधि की अवस्था है। सामान्य जीवन में मस्तिष्क, हृदय, और हाथ-पैर विहीन व्यक्ति की कल्पना नहीं की जा सकती। ठीक इसी प्रकार योग में वर्णित ज्ञानयोग, भक्तियोग और कर्मयोग की भूमिका है।

### चार प्रकार के व्यक्तित्व

#### 1- क्रियाशील प्राणी

जो सतत अपने पुरुषार्थ द्वारा कर्म में लीन रहता है। उसे कर्मयोगी कहा जाता है उसका संबंध कर्मयोग से समझा जा सकता है।

#### 2- भावुक प्राणी

जिसके व्यवहार में, हृदय में भावना प्रधान होती है। उसे भक्त योगी कहा जाता है उसका संबंध भक्तियोग से समझा जा सकता है।

#### 3- बुद्धिजीवी प्राणी

जिसके व्यवहार में मस्तिष्क की सक्रियता होने के कारण तर्क की प्रधानता होती है। उसे ज्ञान योगी कहा जाता है। उसका संबंध ज्ञानयोग से समझा जा सकता है।

#### 4- आंतरिक सूक्ष्म चेतना

आंतरिक सूक्ष्म चेतना की जागृति जिस प्राणी में होती है उसका साधन राजयोग बनता है। उसे योगी को राजयोगी कहते हैं [11]।

### कर्मयोग

कर्मयोग आसक्ति का त्याग कर आत्म शुद्धि और कर्मों के दृष्टा बनने की प्रेरणा देता है। कर्म योग से ही राजयोग की प्राप्ति होती है जिसमें प्राण और चेतना या शिव शक्ति का

मिलन हो जाता है। गीता के दूसरे अध्याय में वर्णन मिलता है –

योगस्थः कुरु कर्माणि संग त्यक्त्वा धनंजय ।

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

अर्थात्- हे धनञ्जय ! तू आसक्तिका त्याग करके सिद्धि-असिद्धिमें सम होकर योग में स्थित हुआ कर्मों को कर; क्योंकि समत्व ही योग कहा जाता है। उपरोक्त श्लोक में कर्मयोग का ही वर्णन किया गया है। यहाँ यह बताया गया है कि अहंकार को पूर्णतः समाप्त किए बिना योग मार्ग में सफलता नहीं मिल सकती और अहंकार की निवृत्ति मन के समत्व भाव द्वारा समभाव है। हम कह सकते हैं कि समत्व ही योग कहलाता है। इस योग में दृढ़ स्थित होने पर ही निष्काम कर्म किये जा सकते हैं [12]।

बुद्धियुक्तो जहातीह उभे सुकृतदुष्कृते । तस्माद्योगाय युज्यस्व योगः कर्मसु कौशलम् ॥ (गीता 2/50)

अर्थात् - समभाव बुद्धि से युक्त हुआ व्यक्ति अन्तःकरण की शुद्धि द्वारा और सत्य ज्ञानप्राप्ति के द्वारा पुण्यपाप दोनों ही कर्मों का त्याग देता है फलतः इसी लोक में कर्मबन्धन से मुक्त हो जाता है। इसलिये हे अर्जुन तू समत्व बुद्धि रूप योग की प्राप्ति के लिये प्रयास कर। क्योंकि कर्मों में कुशलता ही योग है। है अर्थात् स्वधर्मरूप कर्म में लगे हुए व्यक्ति का जो सिद्धि एवं असिद्धि विषयक समत्वभाव है वही कुशलता है [13]।

### ज्ञानयोग

ज्ञान योग व्यक्ति को सजगता के साथ कार्य को करना और उसे आत्मसात करने की प्रेरणा देता है। तत्व की जानकारी रखने वाले को तत्व ज्ञानी कहा जाता है। श्रेष्ठतम व्यक्तित्व को धारण करने के लिए -अनुभवी और शास्त्र का ज्ञानी दोनों का होना अत्यंत आवश्यक है। केवल अनुभवी या केवल शास्त्रज्ञ होने से काम नहीं चलता ।

गीता के तीसरे अध्याय में मिलजुलकर सहयोग से कार्य करने की प्रेरणा भी दी गयी है –

सहयज्ञाःप्रजाःसृष्टापुरोवाचप्रजापतिः।

अनेन प्रसविष्यध्वमेष वोऽस्त्विष्टकामधुक् ॥ (गीता 3/10)

अर्थात् - सृष्टि के प्रारम्भ में प्रजापति ब्रह्मा ने यज्ञ सहित देवताओं और मनुष्यों को रचकर उनसे कहा कि तुम लोग इस यज्ञ द्वारा सुख-समृद्धि को प्राप्त करो और यह यज्ञ तुम लोगों की परमात्मा संबन्धित कामना की पूर्ति करेगा [14]।

देवान्भाव य तानेनतेदेवा भावयन्तुवः ।

परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्स्यथ ॥ (गीता 3/11)

अर्थात्-इस यज्ञ द्वारा देवताओं की उन्नति करो और वे देवता तुम लोगों की उन्नति करेंगे, इस तरह एक-दूसरे की उन्नति करते हुए तुम लोग परम-कल्याण को प्राप्त हो जाओगे।

भाव यह है की सहकारिता के साथ व्यक्ति श्रेष्ठता को धारण कर सकता है [15]।

निम्नलिखित महावाक्यों में भी उन उपनिषद् वाक्यों का निर्देश है जो स्वरूप में लघु हैं, परन्तु जिनमें बहुत गहन विचार एवं जीवन मूल्य समाये हुए हैं। उपनिषदों में इन वाक्यों को महावाक्य माना जाता है जो कि ज्ञानयोग से ही संबंध रखते हैं

- अहं ब्रह्मास्मि - "मैं ब्रह्म हूँ" ( बृहदारण्यक उपनिषद् 1/4/10 - यजुर्वेद) [16]
- तत्त्वमसि - "वह ब्रह्म तू है" ( छान्दोग्य उपनिषद् 6/8/7- सामवेद) [17]
- अयम् आत्मा ब्रह्म - "यह आत्मा ब्रह्म है" ( माण्डूक्य उपनिषद् 1/2 - अथर्ववेद) [18]
- प्रज्ञानं ब्रह्म - "वह प्रकट ज्ञान ही ब्रह्म है" ( ऐतरेय उपनिषद् 1/2 - ऋग्वेद) [19]
- सर्वं खल्विदं ब्रह्म - "यह सब ब्रह्म ही है" ( छान्दोग्य उपनिषद् 3/14/1- सामवेद) [20]

### भक्तियोग

भक्ति योग भावना प्रधान होता है। यह व्यक्ति की आंतरिक अवस्था का द्योतक होता है। भावना स्फटिकमणि के समान पारदर्शी होती है। विषय से जुड़कर विषयकार हो जाती है। गीता के बारहवें अध्याय में भगवान कृष्ण प्रिय भक्त का वर्णन इस प्रकार से करते हैं-

श्रेयो हि ज्ञानमभ्यासाज् ज्ञानाद्ध्ययानं विशिष्यते ।  
ध्यानात्कर्मफलत्यागस् त्यागाच्छान्तिरनन्तरम् ॥ (गीता 12/12)

अद्वेषा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च ।  
निर्ममो निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी ॥ (गीता 12/13)

अर्थात्- द्वेष भाव से रहित, मित्रभाव वाला, दयालु, अहं-कार रहित, सुख-दुख में सम भाववाला, क्षमाशील, निरंतर संतुष्ट, शरीर को वश में करने वाला एवं दृढ़ निश्चय वाला मुझमें अर्पित मन-बुद्धि वाला भक्त मुझे प्रिय है [21]। गीता के नवें अध्याय में कृष्ण कहते हैं कि -

समोऽहं सर्वभूतेषु न मे द्वेष्योऽस्ति न प्रियः ।  
ये भजन्ति तु मां भक्त्या मयि ते तेषु चाप्यहम् ॥ (गीता 9/29)

अर्थात्- मैं सब भूतो में सम भाव से व्याप्त हूँ न कोई मेरा अप्रिय है न कोई मेरा प्रिय परंतु जो भक्त प्रेम से मुझे भजते हैं वे मुझमें ओर मैं उनमें प्रत्यक्ष प्रकट हूँ [22]।

### योग द्वारा समग्र व्यक्तित्व विकास

1- शारीरिक विकास - कर्मयोग द्वारा 2- मानसिक वि-कास - राजयोग द्वारा 3- भावनात्मक विकास - भक्तियोग द्वारा 4- बौद्धिक विकास - ज्ञानयोग द्वारा 5- सामाजिक वि-कास - यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह) के पालन द्वारा 6- आध्यात्मिक विकास - मूल्यपरक ज्ञान एवं आत्मज्ञान द्वारा

### हठयोग साधना द्वारा व्यक्तित्व विकास

हठयोग शब्द 'ह' एवं 'ठ' दो अक्षरों से मिलकर बना है जिनका अभिप्राय दो नाड़ियों पिंगला एवं इडा के मिलन से है। ये दो प्रमुख शक्ति श्रोत हैं मनुष्य के उत्थान और पतन के, विकास और संकुचन के तथा कर्म और भाव के यही समवेशी स्वरूप हैं। हमारे जीवन में शिव और शक्ति का, या यह कहें कि यहीं हमारे जीवन में पितृ और मातृ शक्ति का प्रमाण और आधार हैं। हठयोग का उद्देश्य एवं लक्ष्य तापत्रय से मुक्ति एवं समाधि लाभ प्राप्त करना है।

अशेष तापतप्तानां समाश्रयो मठो हठः।

अशेष योग युक्तानां आधारकमठो हठः॥ (ह०प्र०1/10)

अर्थात्- संसार के न समाप्त होने वाले दुखों से पीड़ित लोगों के लिए हठयोग आश्रय रूप है एवं अनेक प्रकार के योग से युक्त साधकों को आधार देने वाला यह कछुआ के समान है। जिसमें साधक शरीर से साधना आरम्भ करता है और आत्म तत्व के साक्षात्कार तक पहुंचता है [23]। यही साधना क्रम व्यक्तित्व विकास का भी है जहाँ व्यक्ति शारीरिक, मान-सिक, सामाजिक, भावनात्मक, ज्ञानात्मक, और आध्यात्मिक स्थिति की प्राप्ति के लिए प्रयासरत रहता है। हठयोग व्यक्तित्व के आयामों को संपूर्णता प्रदान करता है एवं उनमें समरसता लाता है। शरीर, इंद्रियाँ, मन और बुद्धि यहीं मानव जीवन को आंदोलित करती रहती हैं।

चले वाते चले चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्। (ह०प्र०2/2)

अर्थात्- जब तक वायु चलायमान है तब तक चित्त भी चलायमान रहता है [24]। यदि हठयोग की साधना का परि-पालन सत्य निष्ठा से किया जाये तो व्यक्तित्व के सभी आयामों की प्राप्ति सरल हो जाती है। जैसा कि हठप्रदीपिका कहती है कि हठयोग का साधन सभी आयु वर्ग के लिए है यह किसी के लिए वर्जित नहीं है।

युवा वृद्धो अतिवृद्धो व्याधितो दुर्बलोऽपिवा।

अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतंद्रितः : (ह०प्र०1/64)

अर्थात्- युवा, वृद्ध, अतिवृद्ध, रोगी एवं दुर्बल सभी आल-स्य रहित होकर योगाभ्यास का आश्रय लेकर सर्वांगीण स्वा-स्थ्य लाभ तथा साधना के परिणाम स्वरूप सिद्धि प्राप्त कर सकते हैं [25]।

## निष्कर्ष

हम यह कह सकते हैं कि योग श्रेष्ठ व्यक्तित्व को धारण कर लौकिक एवं पारलौकिक जीवन लाभ प्राप्त कराने की एक प्रभावशाली विशिष्ट विधि है। उपनिषदों में वर्णन मिलता है कि ज्ञानी, कामना रहित व्यक्ति ही आनंद को प्राप्त करता है। जिस प्रकार छाले युक्त जीभ से स्वादिष्ट भोजन का आनंद नहीं लिया जा सकता ठीक उसी प्रकार जिस व्यक्ति का मन कामनाओं में लिप्त है वह श्रेष्ठ आनंद कि अनुभूति नहीं कर पता। ज्ञान से संपन्न व्यक्तित्व का धनी व्यक्ति संसार का आधार समस्त चीजों में सत तत्व की उपस्थिति को जनता है और आनंद में रहता है। श्रीराम चरित मानस में गोस्वामी तुलसीदास ने मनुष्य के भाग्य और उसके पुरुषार्थ से प्राप्त इस मनुष्य जीवन की महिमा का वर्णन कुछ इस प्रकार करते हुये कहा है -

बड़े भाग मनुष तन पावा । सुर दुर्लभ सद् ग्रन्थन्हे गावा ॥

साधन् धाम मोक्ष कर द्वारा । पाई न जेहिं परलोक सँवारा ॥  
(रा०च०मा०/उ०का०/42)

अर्थात्- मनुष्य कि शरीर बड़े ही भाग्य से प्राप्त होती क्योंकि मानव शरीर पाना देवताओं के लिए भी दुर्लभ होता है अर्थात् मानव शरीर के लिए देवतागण भी तरसते रहते हैं - लालायित रहते हैं । ऐसा इसलिए कि मानव शरीर एक ऐसा शरीर है जो जीव को मोक्ष के दरवाजे तक पहुँचाने के लिए समस्त मोक्ष साधनों का धाम या घर है। जिसने मानव शरीर पाकर भी अपना परलोक नहीं सँवारा उसके भाग्य में पछ-ताने के अतिरिक्त कुछ नहीं होता, वह दुख भोगता है। व्यक्तित्व परिवर्तन आयुसीमा-समयसीमा से मुक्त है [26]।

## योगसाधना से प्रभावित आदर्श व्यक्तित्व

आधुनिक युग के योगियों में - आदिगुरु शंकराचार्य - अद्वैत वेदान्त, महर्षि दयानन्द सरस्वती - जीवन मूल्यों एवं वैदिक ज्ञान का पुनर्स्थापन, स्वामी श्रद्धानन्द - वैदिक शिक्षा की स्थापना, श्री अरविंद - ज्ञानयोगी, स्वामी विवेकानंद - कर्म-योगी, तुलसीदास-भक्तियोगी, स्वामी स्वात्माराम - हठयोगी, बी.के.एस.अयंगर - हठयोगी, स्वामीराम राजयोगी (प्रयोग में हृदयगति रोककर दिखाई थी), स्वामी राजर्षि मुनि, स्वामी शिवानंद, महर्षि रमन, श्रीराम शर्मा आचार्य आदि अनेकों योगी, आत्मवान साधक हुए हैं जिन्होंने अलग-अलग आयु में अपने व्यक्तित्व में योग साधना के बल से परिमार्जन एवं परिवर्तन किया और योग सफलता को प्राप्त किया। भारतीय संस्कृति में वर्णित मंत्र व्यक्ति को उत्कृष्टता को धारण करने की प्रेरणा देते हैं। उदाहरण के स्वरूप -

ॐ असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा मृतं गमय ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ॥ (बृहदारण्यकोपनिषद् 1/3/28)

अर्थात्-हे प्रभु! हमे असत्य से सत्य की ओर, अन्धकार से प्रकाश की ओर और मृत्यु से अमरत्व की ओर ले चले। सर्वत्र शांति रहे [27]। इस आधार पर हम कह सकते हैं कि श्रेष्ठ व्यक्तित्व विकास के लिए ये महती आवश्यकता है कि व्यक्ति योग के सिद्धांतों को अपने जीवन में उतारे और वो अपनी समस्त साधना शक्ति लगाकर ऊपर उठे (आत्मयुक्त होकर)। परिवार, समाज एवं राष्ट्र के लिए आत्मवान जीवन आधार रूप आदर्श स्थापित करे।

**Compliance with ethical standards** Not required.

**Conflict of interest** The authors declare that they have no conflict of interest.

## सन्दर्भ

- [1] Singh, Arun Kumar. Advanced General Psychology. Motilal BanarasiDas, Delhi. [सिंह, अरुण कुमार. उच्चतर सामान्य मनो-विज्ञान. मोतीलाल बनारसीदास, दिल्ली ] 2003. Page 910-911.
- [2] Baron, A, Robert. Psychology: Uniqueness and Consistency in the Behavior of Individuals. Dorling Kindersley India Pvt. Ltd. [बैरन, ए, राबर्ट. मनोविज्ञान: व्यक्तित्व के व्यवहार की अद्वितीयता तथा एक समानता. डार्लिंग किण्डेस्ले इंडिया प्रा. लि. ] 2015. Page 242-243.
- [3] Jai Shree. Mulya Shikshan. Ansh Publishing House. New Delhi. [जै श्री. मूल्य शिक्षण. अंश पब्लिशिंग हाउस, नई दिल्ली ] 2014. Page 22-23.
- [4] Srivastava, Sureshchandra. Maharishi Patanjali Muni Pranitam Patanjali Yog Darshanam: Vyas Bhashya-Samvalitam Tachha Yogsiddhi Hindi Vyakhyopaitam. Chaukhamba Subharti Prakashan Varanasi. [श्रीवास्तव, सुरेशचन्द्र. महर्षि पतंजलि मुनि प्रणीतम् पातंजल योग दर्शनम्: व्यास भाष्य-संवलितम् तच्च योगसिद्धि हिन्दी व्याख्योपेतम्. चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी ] 2011. Page 1.
- [5] Acharya, Shriram Sharma. 108 Upanishad with Simple Hindi translation: Jnanakhand. Yug Nirman Yojna Vistar Trust Mathura. [आचार्य, श्रीराम शर्मा. 108 उपनिषद् सरल हिन्दी भावार्थ सहित: ज्ञानखण्ड. युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट मथुरा ] 2019. Page 204-206.
- [6] Acharya, Shriram Sharma. 108 Upanishad with Simple Hindi translation: Sadhnakhand. Yug Nirman Yojna Vistar Trust Mathura. [आचार्य, श्रीराम शर्मा. 108 उपनिषद् सरल हिन्दी भावार्थ सहित: साधनाखण्ड. युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट मथुरा ] 2018. Page 175.
- [7] RamsukhDas, Swami. Shrimadbhagavadgita: Sadhak Sanjivni. Second Chapter. (90th Edition). Gita Press Gorakhpur. [रामसुखदास, स्वामी. श्रीमद्भगवद्गीता: साधक संजीवनी. द्वितीय अध्याय. (90वां संस्करण). गीताप्रेस गोरखपुर ] 2018. Page 140.
- [8] RamsukhDas, Swami. Shrimadbhagavadgita: Sadhak Sanjivni. Second Chapter. (90th Edition). Gita Press Gorakhpur. [रामसुखदास, स्वामी. श्रीमद्भगवद्गीता: साधक संजीवनी. द्वितीय अध्याय. (90वां संस्करण). गीताप्रेस गोरखपुर ] 2018. Page 141.
- [9] RamsukhDas, Swami. Shrimadbhagavadgita: Sadhak Sanjivni. Second Chapter. (90th Edition). Gita Press Gorakhpur. [रामसुखदास, स्वामी. श्रीमद्भगवद्गीता: साधक संजीवनी. द्वितीय अध्याय. (90वां संस्करण). गीताप्रेस गोरखपुर ] 2018. Page 144.

- [10] Pandey, Ranjan Kumar. Comment on Purusharth Chatushtaya. International Journal of Advance Research and Innovative Ideas in Education, 6(5). [पाण्डेय, रंजन कुमार. पुरुषार्थ चतुष्टय की विवेचना. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एडवांस रिसर्च एंड इन्ो-वेटिव आइडियाज इन एजुकेशन, 6(5) ] 2020. Page 1937-1947.
- [11] Saraswati Swami Niranjanand. Personality Building. Yog Vidya Patrika, Bihar Yog Vidyalaya, Munger Bihar, India. [सरस्वती स्वामी निरंजननन्द. जाग्रत व्यक्तित्व का निर्माण. योग विद्या पत्रिका, बिहार योग विद्यालय, मुंगेर बिहार, भारत ] December 2004. Page 19-25.
- [12] RamsukhDas, Swami. Shrimadbhagavadgita: Sadhak Sanjivni. Second Chapter. (90th Edition). Gita Press Gorakhpur. [रामसुखदास, स्वामी. श्रीमद्भगवद्गीता: साधक संजीवनी. द्वितीय अध्याय. (90वां संस्करण). गीताप्रेस गोरखपुर ] 2018. Page 134.
- [13] RamsukhDas, Swami. Shrimadbhagavadgita: Sadhak Sanjivni. Second Chapter. (90th Edition). Gita Press Gorakhpur. [रामसुखदास, स्वामी. श्रीमद्भगवद्गीता: साधक संजीवनी. द्वितीय अध्याय. (90वां संस्करण). गीताप्रेस गोरखपुर ] 2018. Page 131.
- [14] RamsukhDas, Swami. Shrimadbhagavadgita: Sadhak Sanjivni. Third Chapter. (90th Edition). Gita Press Gorakhpur. [रामसुखदास, स्वामी. श्रीमद्भगवद्गीता: साधक संजीवनी. त्रितीय अध्याय. (90वां संस्करण). गीताप्रेस गोरखपुर ] 2018. Page 185.
- [15] RamsukhDas, Swami. Shrimadbhagavadgita: Sadhak Sanjivni. Tenth Chapter. (90th Edition). Gita Press Gorakhpur. [रामसुखदास, स्वामी. श्रीमद्भगवद्गीता: साधक संजीवनी. द्वादस अध्याय. (90वां संस्करण). गीताप्रेस गोरखपुर ] 2018. Page 186-188.
- [16] Acharya, Shriram Sharma. 108 Upanishad with Simple Hindi translation: Jnanakhand. Yug Nirman Yojna Vistar Trust Mathura. [आचार्य, श्रीराम शर्मा. 108 उपनिषद् सरल हिन्दी भावार्थ सहित: ज्ञानखण्ड. युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट मथुरा ] 2019. Page 254.
- [17] Acharya, Shriram Sharma. 108 Upanishad with Simple Hindi translation: Jnanakhand. Yug Nirman Yojna Vistar Trust Mathura. [आचार्य, श्रीराम शर्मा. 108 उपनिषद् सरल हिन्दी भावार्थ सहित: ज्ञानखण्ड. युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट मथुरा ] 2019. Page 163-164.
- [18] Acharya, Shriram Sharma. 108 Upanishad with Simple Hindi translation: Jnanakhand. Yug Nirman Yojna Vistar Trust Mathura. [आचार्य, श्रीराम शर्मा. 108 उपनिषद् सरल हिन्दी भावार्थ सहित: ज्ञानखण्ड. युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट मथुरा ] 2019. Page 361.
- [19] Acharya, Shriram Sharma. 108 Upanishad with Simple Hindi translation: Jnanakhand. Yug Nirman Yojna Vistar Trust Mathura. [आचार्य, श्रीराम शर्मा. 108 उपनिषद् सरल हिन्दी भावार्थ सहित: ज्ञानखण्ड. युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट मथुरा ] 2018. Page 49.
- [20] Acharya, Shriram Sharma. 108 Upanishad with Simple Hindi translation: Jnanakhand. Yug Nirman Yojna Vistar Trust Mathura. [आचार्य, श्रीराम शर्मा. 108 उपनिषद् सरल हिन्दी भावार्थ सहित: ज्ञानखण्ड. युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट मथुरा ] 2019. Page 121.
- [21] RamsukhDas, Swami. Shrimadbhagavadgita: Sadhak Sanjivni. Tenth Chapter. (90th Edition). Gita Press Gorakhpur. [रामसुखदास, स्वामी. श्रीमद्भगवद्गीता: साधक संजीवनी. द्वादस अध्याय. (90वां संस्करण). गीताप्रेस गोरखपुर ] 2018. Page 831.
- [22] RamsukhDas, Swami. Shrimadbhagavadgita: Sadhak Sanjivni. Tenth Chapter. (90th Edition). Gita Press Gorakhpur. [रामसुखदास, स्वामी. श्रीमद्भगवद्गीता: साधक संजीवनी. द्वादस अध्याय. (90वां संस्करण). गीताप्रेस गोरखपुर ] 2018. Page 836.
- [23] Sahay, Jnana Shankar. Hathayogpradipika by SriSwatmaram, First Sermon. Chaukhamba Subharti Prakashan, Varanasi. [सहाय, ज्ञान शंकर. श्रीस्वात्मारामकृत हठयोगप्रदीपिका. प्रथम उपदेश, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी ] 2021. Page 04.
- [24] Sahay, Jnana Shankar. Hathayogpradipika by SriSwatmaram, First Sermon. Chaukhamba Subharti Prakashan, Varanasi. [सहाय, ज्ञान शंकर. श्रीस्वात्मारामकृत हठयोगप्रदीपिका. प्रथम उपदेश, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी ] 2021. Page 58.
- [25] Sahay, Jnana Shankar. Hathayogpradipika by SriSwatmaram, First Sermon. Chaukhamba Subharti Prakashan, Varanasi. [सहाय, ज्ञान शंकर. श्रीस्वात्मारामकृत हठयोगप्रदीपिका. प्रथम उपदेश, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी ] 2021. Page 55.
- [26] Poddar, Hanuman Prasad. Shri Ramcharitmanas composed by Shrimad Goswami Tulsidas: Uttarkand, Gita Press Gorakhpur (297th Edition). [पोद्दार, हनुमान प्रसाद. श्री मद्गोस्वामीतुलसीदासविरचित श्रीरामचरितमानस: उत्तरकाण्ड, गीता प्रेस गोरखपुर (297वां संस्करण) ] 2017. Page 884.
- [27] Acharya, Shriram Sharma. 108 Upanishad with Simple Hindi translation: Jnanakhand. Yug Nirman Yojna Vistar Trust Mathura. [आचार्य, श्रीराम शर्मा. 108 उपनिषद् सरल हिन्दी भावार्थ सहित: ज्ञानखण्ड. युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट मथुरा ] 2019. Page 250.