Vagisha International Multidisciplinary Research Journal
(International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal)
Volume-01, Issue-02, April-2026 |ISSN: 3139-2776 (online)
Available online at:https://vimrj.com/

नई शिक्षा नीति–2020 के परिप्रेक्ष्य में यथार्थ ज्ञान और मूल्य शिक्षा : महर्षि पतंजलि के योग दर्शन के संबंध में।

डॉ० राकेश कुमार

असि० प्रोफेसर, श्रीमती फुलेहरा स्मारक महिला पी.जी. कॉलेज, कमतैला, रसड़ा, बलिया
e-mail: rakesh0810edu@gmail.com

Received: 07 March 2026 | **Accepted:** 16 March 2026 | **Published:** 25 April 2026

सारांश

इस शोध पत्र में नई शिक्षा नीति–2020 के मूल उद्देश्य समग्र विकास, यथार्थ ज्ञान और मूल्यपरक शिक्षा के संदर्भ में महर्षि पतंजलि के योग दर्शन की प्रासंगिकता का विश्लेषण किया गया है। योगदर्शन में वर्णित अष्टांग योग, यम–नियम, ध्यान, समाधि आदि शिक्षार्थी के चरित्र निर्माण, आत्मविकास एवं नैतिक मूल्यों के संवर्धन हेतु अत्यंत प्रभावी सिद्ध हो सकते हैं। यह शोध शिक्षा नीति में निहित "नैतिकता और आध्यात्मिकता" की संकल्पना को भारतीय सांस्कृतिक दृष्टिकोण से स्पष्ट करता है।

मुख्य शब्द : नई शिक्षा नीति, योग दर्शन, महर्षि पतंजलि, मूल्य शिक्षा, यथार्थ ज्ञान, अष्टांग योग

परिचय

शिक्षा मानव जीवन के सर्वांगीण विकास का माध्यम है, जिसका उद्देश्य केवल जानकारी या तथ्यों का संचय नहीं, बल्कि व्यक्ति के आचरण, दृष्टिकोण और चरित्र का निर्माण है। भारतीय परंपरा में शिक्षा को 'सा विद्या या विमुक्तये' अर्थात् जो मुक्ति की ओर ले जाए के रूप में परिभाषित किया गया है। इस दृष्टिकोण में केवल सांसारिक कौशल नहीं, अपितु आत्मिक एवं नैतिक उत्कर्ष भी निहित है। परंतु आधुनिक भौतिकतावादी युग में शिक्षा का स्वरूप मुख्यतः कौशल आधारित एवं प्रतिस्पर्धात्मक बन गया है, जहाँ नैतिक मूल्य, आत्मज्ञान एवं मानवता जैसे तत्व हाशिए पर चले गए हैं। भारत सरकार द्वारा वर्ष 2020 में घोषित नई शिक्षा नीति इस एकांगी प्रवृत्ति को संतुलित करने का एक सशक्त प्रयास है। यह नीति एक ऐसी शिक्षा प्रणाली की परिकल्पना प्रस्तुत करती है, जिसमें ज्ञान के साथ–साथ मूल्यों, संस्कृति, आत्म–अनुशासन और आध्यात्मिक चेतना का समावेश हो। नीति में यह स्पष्ट किया गया है कि शिक्षा का उद्देश्य केवल जानकारी प्रदान करना नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण, समावेशी सोच, नैतिक बोध और आत्मिक विकास भी है। इस संदर्भ में भारतीय दर्शन विशेषकर महर्षि पतंजलि के योग दर्शन का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण एवं प्रासंगिक हो जाता है।

महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योग दर्शन केवल एक शारीरिक साधना पद्धति नहीं, बल्कि एक समग्र जीवन–दृष्टि है, जिसमें मानसिक शुद्धि, आत्मनियंत्रण, चित्त की स्थिरता तथा मोक्ष की प्राप्ति का मार्ग वर्णित है। अष्टांग योग के आठ अंग – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान

और समाधि न केवल व्यक्तिगत आत्मविकास के साधन हैं, बल्कि इनका शिक्षण और अभ्यास मूल्य शिक्षा के प्रभावी माध्यम भी बन सकते हैं। यम और नियम जैसे सिद्धांत – सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह, शौच, संतोष आदि – विद्यार्थियों में नैतिकता, अनुशासन और जिम्मेदारी जैसे गुणों का विकास करते हैं। नई शिक्षा नीति में स्पष्टतः यह सुझाव दिया गया है कि भारतीय संस्कृति और ज्ञान परंपरा को विद्यालयी पाठ्यक्रम में समाहित किया जाए। योग को प्राथमिक से लेकर उच्च शिक्षा तक की संरचना में एक आवश्यक घटक के रूप में प्रस्तुत किया गया है। अतः महर्षि पतंजलि का योग दर्शन इस नीति के मूल उद्देश्यों – जैसे नैतिक जागरूकता, समग्र शिक्षा, और आत्मिक संतुलन को मूर्त रूप देने का माध्यम बन सकता है।

इस शोध विषय के माध्यम से यह विश्लेषण करने का प्रयास किया गया है कि किस प्रकार महर्षि पतंजलि के योग दर्शन की शिक्षाएं नई शिक्षा नीति के उद्देश्यों से मेल खाती हैं और किस प्रकार इन्हें आधुनिक मूल्य शिक्षा के रूप में विद्यालयी प्रणाली में प्रभावी ढंग से लागू किया जा सकता है। यह अध्ययन यह भी स्पष्ट करने का प्रयास करता है कि वर्तमान संदर्भ में नैतिक पतन और मानसिक तनाव की स्थितियों के समाधान हेतु योग दर्शन कैसे एक प्रभावी शैक्षिक साधन बन सकता है। इस प्रकार यह शोध, नई शिक्षा नीति और भारतीय योग परंपरा के अंतःसंबंधों को स्पष्ट करते हुए यथार्थ ज्ञान और मूल्य शिक्षा की पुनर्स्थापना की दिशा में एक सार्थक प्रयास है, जो न केवल शैक्षिक व्यवस्था को संतुलित बना सकता है, बल्कि राष्ट्र निर्माण में भी सहायक हो सकता है।

सम्बन्धित साहित्य का अध्ययन

शर्मा (2026) व्यक्तिगत विकास और एक जाग्रत समाज के लिए यौगिक अभ्यासों का उपयोग। इस अध्ययन का उद्देश्य यह स्पष्ट करना था कि योगाभ्यास व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक एवं नैतिक विकास में किस प्रकार सहायक होता है। शोध में यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि NEP–2020 के अनुरूप योग शिक्षा विद्यार्थियों में आत्मानुशासन, नैतिक चेतना एवं सामाजिक उत्तरदायित्व का विकास करती है। अध्ययन ने यह भी बताया कि योग आधारित शिक्षा एक जागरूक एवं मूल्यनिष्ठ समाज के निर्माण में सहायक हो सकती है।

कुमार (2026) NEP 2020 के अंतर्गत योग शिक्षा : समग्र विकास की ओर एक कदम। इस अध्ययन में योग शिक्षा को NEP–2020 के प्रमुख घटक के रूप में प्रस्तुत किया गया है। शोध में पाया गया कि योग शिक्षा विद्यार्थियों में तनाव नियंत्रण, एकाग्रता, आत्मविश्वास एवं नैतिक मूल्यों के विकास में सहायक है। अध्ययन ने यह निष्कर्ष दिया कि योग शिक्षा आधुनिक शिक्षा प्रणाली में मूल्य ह्रास की समस्या को कम करने तथा संतुलित व्यक्तित्व निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

वेलविझी (2025) राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के माध्यम से समग्र विकास को बढ़ावा देने में योग की भूमिका। इस अध्ययन में राष्ट्रीय शिक्षा नीति–2020 के अंतर्गत योग शिक्षा की भूमिका का विश्लेषण किया गया है। शोध में बताया गया कि योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य तक सीमित नहीं है, बल्कि मानसिक संतुलन, भावनात्मक परिपक्वता, नैतिक मूल्यों तथा समग्र व्यक्तित्व विकास का प्रभावी माध्यम है। अध्ययन के निष्कर्षों के अनुसार NEP–2020 में योग को मूल्य शिक्षा एवं जीवन कौशल के विकास के महत्वपूर्ण साधन के रूप में स्वीकार किया गया है। यह अध्ययन प्रस्तुत शोध के लिए उपयोगी है क्योंकि इसमें योग एवं मूल्य शिक्षा के अंतर्संबंध को स्पष्ट किया गया है।

सिंह (2025) भारतीय ज्ञान प्रणालियाँ NEP 2020 को आकार दे रही हैं। इस शोध में भारतीय ज्ञान प्रणाली (IKS) तथा राष्ट्रीय शिक्षा नीति–2020 के मध्य संबंधों का अध्ययन किया गया। अध्ययन में निष्कर्ष निकाला गया कि भारतीय दर्शन, योग, संस्कृति एवं नैतिक मूल्यों का समावेश शिक्षा को अधिक समग्र एवं जीवनोपयोगी बनाता है। शोधकर्ता ने बताया कि NEP–2020 भारतीय ज्ञान परंपरा के माध्यम से विद्यार्थियों में नैतिकता, आत्मबोध एवं यथार्थ ज्ञान के विकास पर बल देती है।

चौधरी (2024) योग विज्ञान (एनईपी–2023 पैटर्न). यह अध्ययन योग विज्ञान के पाठ्यक्रम के माध्यम से पतंजलि योगसूत्र, अष्टांग योग तथा भारतीय योग परंपरा की शैक्षिक उपयोगिता को स्पष्ट करता है। अध्ययन में बताया गया कि योग शिक्षा विद्यार्थियों के शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक कल्याण के साथ–साथ नैतिक मूल्यों के विकास में भी सहायक है। शोध के निष्कर्षों से यह स्पष्ट होता है कि पतंजलि के योग दर्शन की अवधारणाएँ वर्तमान शिक्षा प्रणाली में मूल्य शिक्षा एवं यथार्थ ज्ञान के विकास हेतु अत्यंत प्रासंगिक हैं।

नई शिक्षा नीति 2020 में यथार्थ ज्ञान

भारत सरकार द्वारा वर्ष 2020 में प्रस्तुत नई शिक्षा नीति एक ऐतिहासिक एवं व्यापक दृष्टिकोण को प्रतिबिंबित करती है, जो शिक्षा को केवल सूचना या तथ्य आधारित प्रक्रिया न मानकर उसे जीवन के यथार्थ ज्ञान से जोड़ने का प्रयास करती है। यह नीति परंपरागत भारतीय ज्ञान–विज्ञान, नैतिकता, रचनात्मकता और नवाचार को साथ लेकर चलने वाली शिक्षा व्यवस्था की रूपरेखा प्रस्तुत करती है, जिसमें ''ज्ञान का अर्थ केवल जानना नहीं, बल्कि समझना, अनुभव करना और आचरण में उतारना है।''

यथार्थ ज्ञान का आशय उस संपूर्ण ज्ञान से है, जो व्यक्ति को न केवल बौद्धिक रूप से समृद्ध करता है, बल्कि आत्मिक, सामाजिक और नैतिक दृष्टि से भी सशक्त बनाता है। यह ज्ञान व्यक्ति को सोचने, समझने, तर्क करने, सहानुभूति रखने और जीवन के वास्तविक उद्देश्यों को जानने की क्षमता प्रदान करता है। नई शिक्षा नीति में इस यथार्थ ज्ञान पर विशेष बल दिया गया है, जो निम्नलिखित बिंदुओं में स्पष्ट होता है:

- **समग्र शिक्षा पर बल :** नई नीति का मूल लक्ष्य शिक्षा को समग्र, बहुआयामी, एकीकृत, लचीला और बहुस्तरीय बनाना है। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों को केवल परीक्षाओं में अच्छे अंक लाने हेतु तैयार करना नहीं, बल्कि उन्हें जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफल, संवेदनशील और सशक्त नागरिक के रूप में विकसित करना है। यह समग्रता ही यथार्थ ज्ञान का आधार है।
- **केवल सूचना नहीं, समझ का विकास :** नीति में कहा गया है कि शिक्षा रटंत प्रणाली से हटकर आलोचनात्मक चिन्तन, तर्कशक्ति, प्रयोगात्मकता और रचनात्मकता को बढ़ावा दे। इस प्रकार का ज्ञान केवल पुस्तकीय नहीं होता, बल्कि व्यवहारिक और जीवनोपयोगी होता है, जो विद्यार्थी को आत्मनिर्भर बनाता है।
- **भारतीय ज्ञान परंपरा और संस्कृति का समावेश :** नई शिक्षा नीति में भारत की प्राचीन ज्ञान–परंपरा, जैसे – योग, दर्शन, आयुर्वेद, नीतिशास्त्र, व्याकरण, गणित, खगोलशास्त्र, दर्शन आदि को पाठ्यक्रम में स्थान देने की बात की गई है। इस पहल का उद्देश्य विद्यार्थियों को अपने सांस्कृतिक मूल्यों और ज्ञान की जड़ों से जोड़ना है जो यथार्थ ज्ञान का अनिवार्य अंग है।

- **मूल्य आधारित शिक्षा :** नई नीति में शिक्षा को नैतिकता, करुणा, संवेदनशीलता, सत्य, अहिंसा, सहिष्णुता, लोकतंत्र, कर्तव्यनिष्ठा, पर्यावरण जागरूकता आदि मूल्यों से परिपूर्ण बनाने की आवश्यकता पर बल दिया गया है। यह शिक्षण प्रक्रिया को केवल व्यावसायिक दृष्टि से नहीं, बल्कि चरित्र निर्माण और आत्मिक विकास की दिशा में प्रेरित करता है।
- **स्थानीय से वैश्विक तक का दृष्टिकोण :** NEP 2020 में यह स्पष्ट किया गया है कि शिक्षा ऐसी हो जो स्थानीय परिवेश से आरंभ होकर वैश्विक परिप्रेक्ष्य तक विस्तृत हो। विद्यार्थियों को उनके स्थानीय संदर्भ, भाषा और संस्कृति से जोड़ते हुए विश्व नागरिक के रूप में तैयार किया जाए। यह विचार यथार्थ ज्ञान के बहुआयामी स्वरूप को साकार करता है।
- **शिक्षण की भाषा और समझ का गहरा संबंध :** नई नीति में मूल भाषा (मातृभाषा/स्थानीय भाषा) में शिक्षा देने पर जोर दिया गया है, विशेषतः कक्षा 5 तक। इसका उद्देश्य विद्यार्थियों की गहरी समझ और अभिव्यक्ति को सुदृढ़ करना है, जिससे वे विषयों को केवल ऊपरी तौर पर न सीखें, बल्कि आंतरिक रूप से समझें और आत्मसात करें।
- **ज्ञान से कौशल और आत्मनिर्भरता तक :** नई शिक्षा नीति यथार्थ ज्ञान को कौशल विकास, नवाचार, उद्यमिता और रोजगारयोग्यता से जोड़ती है। इसके अंतर्गत कौशल आधारित पाठ्यक्रम, व्यावसायिक शिक्षा, और व्यावहारिक परियोजनाओं का समावेश किया गया है, जिससे विद्यार्थी आत्मनिर्भर बन सकें।
- **सतत अधिगम की अवधारणा :** नीति में शिक्षा को एक सतत प्रक्रिया के रूप में देखा गया है। यथार्थ ज्ञान केवल औपचारिक विद्यालयों तक सीमित नहीं, बल्कि जीवन भर अर्जित किया जाने वाला अनुभव एवं दृष्टिकोण है। इसके लिए मल्टीपल एंट्री–एग्जिट, ऑनलाइन शिक्षा, और ओपन लर्निंग सिस्टम को बढ़ावा दिया गया है।

नई शिक्षा नीति 2020 में मूल्य शिक्षा

शिक्षा का उद्देश्य केवल बुद्धि का विकास नहीं, बल्कि व्यक्ति के संपूर्ण व्यक्तित्व का निर्माण है, जिसमें उसका चारित्रिक, नैतिक, मानसिक और सामाजिक पक्ष भी परिपक्व हो। भारतीय शिक्षाशास्त्रीय परंपरा में यह मान्यता सदैव रही है कि शिक्षा का केंद्र बिंदु "मूल्य आधारित जीवन" होना चाहिए। इसी विचार को आधार बनाते हुए नई शिक्षा नीति–2020 में मूल्य शिक्षा को शिक्षा प्रणाली के अभिन्न अंग के रूप में स्वीकार किया गया है।

आज के वैश्वीकरण, तकनीकी प्रगति और सामाजिक–सांस्कृतिक संक्रमण के युग में जहाँ भौतिक विकास तीव्र गति से हो रहा है, वहीं नैतिक मूल्यों में गिरावट, संवेदनहीनता, हिंसा, भ्रष्टाचार, व्यक्तिगत स्वार्थ और सामाजिक विघटन जैसी समस्याएँ भी गंभीर रूप लेती जा रही हैं। ऐसी स्थिति में शिक्षा का यह कर्तव्य बनता है कि वह केवल सूचना या कौशल न देकर, विद्यार्थियों में मानवता, नैतिकता, आत्मानुशासन, सहिष्णुता, दया, ईमानदारी, देशभक्ति और सामाजिक उत्तरदायित्व जैसे मूल्यों का भी निर्माण करे। नई शिक्षा नीति इस दायित्व को स्पष्ट रूप से पहचानती है।

नई शिक्षा नीति 2020 में मूल्य शिक्षा की प्रमुख विशेषताएँ

- **चारित्रिक निर्माण पर बल :** नीति में स्पष्ट उल्लेख है कि शिक्षा का उद्देश्य केवल 'जानना' नहीं बल्कि 'होना' और 'करना' भी है। इसके लिए मूल्य शिक्षा को चरित्र निर्माण का माध्यम मानते हुए नीति में इसे प्रत्येक स्तर की शिक्षा में समाविष्ट करने की बात की गई है।
- **भारतीय सांस्कृतिक मूल्यों का संरक्षण :** मूल्य शिक्षा को भारतीय सांस्कृतिक विरासत, ऋषियों की परंपरा और हमारे दर्शन से जोड़ा गया है। नीति में सत्य, अहिंसा, शांति, करुणा, बंधुत्व, कर्तव्यबोध, सहिष्णुता जैसे मूल्यों के विकास पर विशेष बल दिया गया है। यह दृष्टिकोण न केवल नैतिकता की शिक्षा देता है, बल्कि विद्यार्थियों को भारतीयता से जोड़ता है।
- **समावेशी और वैश्विक दृष्टिकोण :** नई शिक्षा नीति मूल्य शिक्षा को केवल धार्मिक या सांस्कृतिक सीमा में न रखकर, एक समावेशी, सार्वभौमिक और व्यवहारिक दृष्टिकोण से प्रस्तुत करती है, जिसमें सभी धर्मों, संस्कृतियों और मानवतावादी विचारों को स्थान दिया गया है।
- **शिक्षा में जीवन मूल्यों का एकीकरण :** नीति में सुझाव दिया गया है कि मूल्य शिक्षा केवल पृथक विषय न बनकर, सभी विषयों, सह–पाठ्यक्रमीय गतिविधियों और व्यवहारिक शिक्षण में अंतर्निहित रूप में समाहित हो। अर्थात, शिक्षा ऐसी हो जिसमें गणित, विज्ञान या भाषा के माध्यम से भी सत्यनिष्ठा, तर्कशीलता, सहयोग और धैर्य जैसे गुण विकसित किए जाएँ।
- **योग, ध्यान और नैतिक शिक्षण का समावेश :** नीति में योग, ध्यान, ध्यानशीलता (उपदकनिसदमे) और नैतिक शिक्षण को विद्यालयी जीवन में नियमित रूप से शामिल करने की अनुशंसा की गई है, जिससे विद्यार्थियों का आंतरिक संतुलन और मानसिक स्वास्थ्य सुदृढ़ हो सके, जो मूल्य आधारित निर्णयों की नींव बनता है।
- **शिक्षकों को नैतिक मार्गदर्शक मान्यता :** शिक्षक को केवल विषय–विज्ञानी नहीं, बल्कि मूल्य आधारित मार्गदर्शक के रूप में देखा गया है। शिक्षकों को ऐसा प्रशिक्षण देने की आवश्यकता पर बल दिया गया है, जिससे वे छात्रों के लिए आदर्श व्यवहार प्रस्तुत कर सकें और जीवन–मूल्यों की व्यावहारिक शिक्षा दे सकें।
- **सामाजिक और पर्यावरणीय मूल्य :** नीति में सामाजिक न्याय, लैंगिक समानता, पर्यावरण संरक्षण, सह–अस्तित्व जैसे आधुनिक मानवीय मूल्यों को भी शिक्षा का हिस्सा बनाने की बात की गई है। यह मूल्य शिक्षा को आधुनिक संदर्भों से जोड़ता है और विद्यार्थियों को सचेत, जिम्मेदार और संवेदनशील नागरिक बनने की ओर प्रेरित करता है।

महर्षि पतंजलि का योग दर्शन

भारतीय दार्शनिक परंपरा में योग दर्शन का विशिष्ट स्थान है। यह दर्शन जीवन के समग्र विकास का मार्ग प्रशस्त करता है जिसमें शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आत्मिक सभी स्तरों पर अनुशासन और आत्मविकास की प्रक्रिया शामिल होती है। महर्षि पतंजलि योग दर्शन के सर्वप्रमुख प्रवक्ता माने जाते हैं। उन्होंने अपने प्रसिद्ध ग्रंथ "योगसूत्र" में योग को एक व्यवस्थित, वैज्ञानिक और व्यावहारिक प्रणाली के रूप में प्रस्तुत किया। पतंजलि का योग दर्शन षड्दर्शन (भारतीय दर्शन के छह प्रमुख दर्शनों) में से एक है, जिसे आस्तिक दर्शन की श्रेणी में रखा गया है। इस दर्शन में मुख्यतः मन

की चंचल वृत्तियों पर नियंत्रण स्थापित कर आत्मसाक्षात्कार की दिशा में आगे बढ़ने की प्रक्रिया का विवेचन किया गया है।

योग का अर्थ और स्वरूप

महर्षि पतंजलि के अनुसार – "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (योगसूत्र, 1.2) अर्थात् योग वह स्थिति है जिसमें चित्त की वृत्तियों का निरोध (नियंत्रण) हो जाता है।
यह परिभाषा स्पष्ट करती है कि योग केवल शरीर की आकृतियों या आसनों का अभ्यास नहीं, बल्कि मन, बुद्धि और आत्मा की शुद्धि, एकाग्रता और परमचेतना से एकात्मता की यात्रा है। योग के माध्यम से मनुष्य अपनी इंद्रियों और चित्त को वश में कर आत्मबोध प्राप्त कर सकता है।

अष्टांग योगः पतंजलि योगदर्शन की संरचना

महर्षि पतंजलि ने आत्मसाक्षात्कार की प्रक्रिया को आठ अंगों में विभाजित किया है, जिसे "अष्टांग योग" कहा जाता है। ये हैं:

1. **यम** बाह्य अनुशासन के नियमय पाँच प्रकार – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह। ये समाज के प्रति नैतिक कर्तव्यों की शिक्षा देते हैं।
2. **नियम** आंतरिक अनुशासन के नियमय पाँच प्रकार – शौच (स्वच्छता), संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान। ये आत्मविकास और आत्मनियंत्रण को प्रोत्साहित करते हैं।
3. **आसन** शारीरिक स्थिति या मुद्रा जो ध्यान में स्थिरता और स्फूर्ति बनाए रखने में सहायक होती है।
4. **प्राणायाम** श्वास की गति का नियंत्रित अभ्यास, जिससे प्राणशक्ति नियंत्रित होती है और मानसिक स्थिरता आती है।
5. **प्रत्याहार** इंद्रियों को बाह्य विषयों से हटाकर भीतर की ओर मोड़ना आत्मनियंत्रण की ओर पहला कदम।
6. **धारणा** किसी एक विचार, वस्तु या लक्ष्य पर चित्त की एकाग्रता बनाए रखना।
7. **ध्यान** निर्विचार, निरंतर और स्थिर एकाग्रता की अवस्था। यह मन को शुद्ध और स्पष्ट बनाता है।
8. **समाधि** आत्मा और परमात्मा के एकत्व की अवस्थाय योग की चरम स्थिति। इस अवस्था में व्यक्ति 'पुरुष' (आत्मा) की साक्षात्कार करता है।

योग दर्शन की विशेषताएँ

- **आत्मानुशासन और नियंत्रण का मार्ग :** योग दर्शन मनुष्य को आत्म–नियंत्रण, संयम और विवेकपूर्ण आचरण की ओर प्रेरित करता है। यह इच्छाओं और वासनाओं पर नियंत्रण का विज्ञान है।
- **चित्त की शुद्धि एवं मानसिक शांति :** पतंजलि का योग ध्यान और समाधि के माध्यम से मानसिक विक्षोभ, चिंता, और तनाव का समाधान प्रस्तुत करता है।

- **नैतिक मूल्यों का पोषण :** यम और नियम के अभ्यास से योग व्यक्ति में नैतिकता, ईमानदारी, सेवा, संयम और करुणा जैसे गुणों का विकास करता है।
- **ज्ञान, भक्ति और कर्म का समन्वय :** योग दर्शन न तो केवल ज्ञानमार्ग है, न केवल भक्ति या कर्मय यह तीनों का समन्वित मार्ग है, जिससे व्यक्ति संतुलित जीवन जी सकता है।
- **प्रायोगिक दर्शन :** पतंजलि का योग शुद्ध दार्शनिक चिंतन नहीं, बल्कि पूर्णतः व्यावहारिक प्रणाली है जिसे कोई भी व्यक्ति नियमित अभ्यास के द्वारा अनुभव कर सकता है।

योग दर्शन और मूल्य शिक्षा के मध्य संबंधः

भारतीय दर्शन और शिक्षा प्रणाली का प्रमुख उद्देश्य केवल ज्ञानार्जन नहीं, बल्कि व्यक्ति के चरित्र निर्माण, नैतिक विकास और आत्मिक उत्थान को सुनिश्चित करना रहा है। इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए भारतीय मनीषियों ने जिन दार्शनिक परंपराओं की रचना की, उनमें योग दर्शन का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है। महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित योग दर्शन न केवल आत्म–ज्ञान और मुक्ति की ओर ले जाने वाली साधना है, बल्कि यह मूल्य शिक्षा का भी सशक्त आधार प्रदान करता है।

आज के युग में जब शिक्षा में नैतिक मूल्यों का ह्रास, सामाजिक उत्तरदायित्व की कमी और आंतरिक अनुशासन का अभाव देखा जा रहा है, तब योग दर्शन एक ऐसी प्रणाली के रूप में सामने आता है, जो न केवल मन और शरीर का नियंत्रण सिखाता है, बल्कि सत्य, अहिंसा, संयम, करुणा, तप, संतोष, स्वच्छता, आत्मनियंत्रण, श्रद्धा, अनुशासन जैसे नैतिक गुणों को भी विकसित करता है। यही गुण मूल्य शिक्षा की मूल आत्मा हैं।

योग दर्शन के प्रमुख अंग और उनके नैतिक मूल्य

1. यम (सामाजिक अनुशासन) : यम पाँच होते हैं – अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह। ये सभी समाज के प्रति व्यक्ति के आचरण को निर्देशित करते हैं।

- अहिंसा – करुणा, सहिष्णुता
- सत्य – ईमानदारी, सत्यनिष्ठा
- अस्तेय – ईमानदारी, परिश्रम की भावना
- ब्रह्मचर्य – आत्मनियंत्रण, मर्यादा
- अपरिग्रह – संतोष, सादगी

2. **नियम (व्यक्तिगत अनुशासन) :** नियम भी पाँच होते हैं – शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधान। ये आत्मविकास और अंतःशुद्धि के लिए आवश्यक हैं।

- शौच – शारीरिक और मानसिक स्वच्छता
- संतोष – आंतरिक संतुलन और सादगी
- तप – कठिनाइयों को सहने की क्षमता, आत्मसंयम
- स्वाध्याय – आत्मचिंतन और आत्मज्ञान
- ईश्वरप्रणिधान – श्रद्धा, आस्था, विनम्रता

3. **ध्यान और समाधि (आत्मिक एकाग्रता) :** ध्यान और समाधि व्यक्ति को अंतर्मुखी बनाते हैं, जिससे वह आत्मनिरीक्षण, संवेदनशीलता, क्षमा, सहनशीलता जैसे गहरे नैतिक गुणों का अनुभव करता है।

शैक्षिक संदर्भ में योग और मूल्य शिक्षा का एकीकरण

- विद्यालयों में योगाभ्यास के माध्यम से बच्चों में संयम, एकाग्रता और आत्मसंयम के गुण उत्पन्न किए जा सकते हैं।
- ध्यान और प्रत्याहार से विद्यार्थियों में आत्म–निरीक्षण की प्रवृत्ति उत्पन्न होती है, जिससे वे अपने व्यवहार को सुधारने में सक्षम होते हैं।
- शिक्षक स्वयं यदि योगिक जीवन शैली अपनाएँ तो वे विद्यार्थियों के लिए नैतिक आदर्श बन सकते हैं।
- योग को यदि पाठ्यचर्या में मूल्य शिक्षा के एक उपकरण के रूप में शामिल किया जाए, तो विद्यार्थी केवल ''अच्छा पढ़ा लिखा'' नहीं, बल्कि ''अच्छा इंसान'' भी बन सकेगा।

नई शिक्षा नीति में योग दर्शन की भूमिका

भारतीय शिक्षा प्रणाली सदा से ही केवल बौद्धिक विकास पर नहीं, बल्कि व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, नैतिक और आत्मिक विकास पर बल देती रही है। नई शिक्षा नीति 2020 इसी मूल दर्शन को पुनर्स्थापित करने का एक प्रयास है, जिसमें शिक्षा को एक समग्र, बहुआयामी और जीवनोपयोगी अनुभव के रूप में प्रस्तुत किया गया है। इस नीति में भारतीय ज्ञान परंपरा, आध्यात्मिकता, मूल्य शिक्षा, और योग दर्शन को विशेष महत्व दिया गया है।

- **समग्र शिक्षा का माध्यम :** योग केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि अष्टांग योग के माध्यम से संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास की प्रणाली है। नई शिक्षा नीति इसी समग्र दृष्टिकोण को प्रोत्साहित करती है – "शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा" का संतुलित विकास। योग इस दृष्टिकोण को व्यवहार में उतारने का प्रमुख साधन बनता है।
- **मानसिक स्वास्थ्य और एकाग्रता का संवर्धन :** आज के समय में विद्यार्थियों में बढ़ती हुई तनाव, अवसाद, ध्यानाभाव और असंयम की समस्याओं से निपटने के लिए योग एक प्रभावी उपाय है। प्राणायाम, ध्यान और समाधि जैसे योगिक अभ्यास विद्यार्थियों को मानसिक संतुलन, एकाग्रता और आत्म–नियंत्रण प्राप्त करने में सहायक होते हैं। नई शिक्षा नीति इस तथ्य को समझते हुए योग को विद्यार्थियों के दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने पर बल देती है।
- **मूल्य शिक्षा का वाहक :** योग दर्शन विशेषकर यम और नियम जैसे सिद्धांतों के माध्यम से सत्य, अहिंसा, संयम, संतोष, स्वच्छता, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह जैसे नैतिक मूल्यों का संचार करता है। नई शिक्षा नीति 2020 शिक्षा में नैतिकता और मूल्यों के एकीकरण की बात करती है। अतः योग न केवल व्यायाम है, बल्कि मूल्य शिक्षा का जीवंत उपकरण भी है।
- **भारतीय संस्कृति और परंपरा से जुड़ाव :** नीति में भारत की गौरवशाली परंपरा, प्राचीन ज्ञान और सांस्कृतिक मूल्यों को शिक्षा का हिस्सा बनाने की बात की गई है। योग दर्शन, विशेषतः पतंजलि का योगसूत्र, भारतीय ज्ञान की अमूल्य निधि है। इसका शिक्षण विद्यार्थियों को अपनी सांस्कृतिक पहचान, जड़ों और राष्ट्रीय गौरव से जोड़ता है।

- **शिक्षक प्रशिक्षण में योग की भूमिका :** नई शिक्षा नीति में कहा गया है कि शिक्षकों को केवल विषय विशेषज्ञ नहीं बल्कि नैतिक मार्गदर्शक और व्यक्तित्व निर्माता भी होना चाहिए। योग शिक्षक को आत्म–नियंत्रण, सहनशीलता, धैर्य और संवेदनशीलता जैसे गुण प्रदान करता है, जो शिक्षण को प्रभावशाली बनाते हैं। इसलिए शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रमों में योग को अनिवार्य रूप से शामिल करने की सिफारिश की गई है।
- **स्वस्थ जीवनशैली और आत्मनिर्भरता का विकास :** योग के नियमित अभ्यास से विद्यार्थियों में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता, आत्म–शक्ति और आत्मविश्वास का विकास होता है। NEP–2020 का उद्देश्य एक ऐसा नागरिक बनाना है जो स्वस्थ, विवेकशील, रचनात्मक और आत्मनिर्भर हो। योग इस लक्ष्य की पूर्ति में सहायक सिद्ध होता है।

निष्कर्ष

उपरोक्त शोध का निष्कर्ष इस तथ्य को उद्घाटित करता है कि नई शिक्षा नीति–2020 केवल शैक्षणिक संरचना में परिवर्तन का दस्तावेज नहीं है, बल्कि यह भारतीय ज्ञान परंपरा, नैतिक मूल्यों और आध्यात्मिक चेतना को शिक्षा की मूलधारा में पुनर्स्थापित करने का एक सशक्त प्रयास है। यह नीति शिक्षा को केवल सूचना प्राप्ति या रोजगारोन्मुख प्रक्रिया न मानकर, व्यक्ति निर्माण और राष्ट्र निर्माण का साधन मानती है। इस शोध के माध्यम से यह स्पष्ट होता है कि यथार्थ ज्ञान का अर्थ केवल अकादमिक जानकारी नहीं, बल्कि ऐसा ज्ञान है जो व्यक्ति को बौद्धिक, भावनात्मक, नैतिक और आत्मिक रूप से परिपक्व बनाता है। यह ज्ञान व्यक्ति को आत्मचिंतन, आत्मानुशासन, आत्मविश्वास एवं आत्मबोध की ओर अग्रसर करता है। इसी संदर्भ में महर्षि पतंजलि का योग दर्शन नई शिक्षा नीति के उद्देश्यों को मूर्त रूप देने का एक प्रभावी माध्यम सिद्ध होता है। योगसूत्रों में वर्णित अष्टांग योग – यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि न केवल एक आध्यात्मिक मार्ग हैं, बल्कि ये मूल्य शिक्षा के वास्तविक स्तंभ हैं।

इस प्रकार योग दर्शन मूल्य शिक्षा के उन आदर्शों को प्रत्यक्ष रूप में प्रदान करता है, जिनका उल्लेख नई शिक्षा नीति में किया गया है, जैसे सत्यनिष्ठा, सहिष्णुता, करुणा, अनुशासन, आत्मनिर्भरता, सेवा भावना आदि। शोध में यह भी स्पष्ट हुआ कि यदि योग दर्शन को शिक्षा प्रणाली में व्यवस्थित रूप से एकीकृत किया जाए विशेषकर प्राथमिक एवं माध्यमिक स्तर पर तो यह छात्रों के आचरण, दृष्टिकोण और निर्णय क्षमता में सकारात्मक परिवर्तन ला सकता है। नई शिक्षा नीति के परिप्रेक्ष्य में योग दर्शन का समावेश केवल एक सांस्कृतिक या शारीरिक अभ्यास नहीं, बल्कि एक शिक्षण–दर्शन के रूप में किया जाना चाहिए, जो छात्रों को जीवन जीने की कला सिखाता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. सरकार, भारत (2020). नई शिक्षा नीति–2020. शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार, नई दिल्ली।
2. आनन्द, एस. (2019). भारतीय संस्कृति और मूल्य शिक्षा. नई दिल्लीः प्रकाशन संस्थान।
3. अत्रे, एस. (2017). योग दर्शन और शिक्षा. वाराणसीः चौखम्बा प्रकाशन।
4. चतुर्वेदी, पी. डी. (2015). भारतीय दर्शन और शिक्षा. आगराः विनोद पुस्तक मंदिर।

5. द्विवेदी, रामकुमार (2018). मूल्य शिक्षा और भारतीय परंपरा. इलाहाबादः साहित्य भवन।
6. पंत, जी. एस. (2016). योग और जीवन मूल्य. दिल्लीः आर्य बुक डिपो।
7. पतंजलि, महर्षि. योगसूत्र (विभिन्न टीकाएँ). (अनुवाद व व्याख्या – स्वामी विवेकानन्द, आचार्य रजनीश, स्वामी प्रभवानन्द, स्वामी दयानन्द सरस्वती)।
8. शर्मा, के. एन. (2014). भारतीय शिक्षा और दर्शन. मेरठः आर. एल. बुक डिपो।
9. श्रीवास्तव, ए. के. (2018). मूल्य शिक्षा और नैतिक शिक्षा. लखनऊः भारतीय पुस्तक भंडार।
10. Government of India. (2020). National Education Policy 2020. New Delhi: Ministry of Education.
11. Singh, S. (2025). *Indian Knowledge Systems Shaping NEP 2020*. International Journal of Innovative Studies in Education and Management.
12. Velvizhi, S. (2025). *The Role of Yoga in Promoting Holistic Development through the National Education Policy 2020*. International Journal of Research in Education, Humanities and Commerce.
13. Kumar, R. (2026). *Yoga Education under NEP 2020: A Step towards Holistic Development*. International Journal of Novel Research and Development.
14. Sharma, D. (2026). *The Use of Yogic Practices for Individual Development and an Awakened Society*. Delhi Business Review.
15. Chaudhari, K. B. (2024). *Yogic Science and Value-Based Education under NEP Framework.*