National Journal of
Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177
NJHSR 2026; 1(67): 15-18
© 2026 NJHSR
www.sanskritarticle.com

Mukesh Biswas
Research Scholar,
Department of Education,
National Sanskrit University,
Tirupati

Correspondence:
Mukesh Biswas
Research Scholar,
Department of Education,
National Sanskrit University,
Tirupati

आधुनिकयुगे विद्यार्थिनां शैक्षिकोपलब्धौ स्मृतौ च योगाभ्यासस्य योगदानम्

Mukesh Biswas

सारांशः(Abstract)

आधुनिकविज्ञानप्रविधेः तीव्रविकासेन विद्यार्थिनां जीवनशैली अत्यन्तं परिवर्तिता अस्ति। अद्यतनकाले विद्यार्थी बहुकालं यावत् सङ्गणकयन्त्रेषु, दूरभाषयन्त्रेषु, अन्तर्जाले च समयं व्यतीतयन्ति। अस्य परिणामस्वरूपं मनोविक्षेपः, चिन्ता, अवधानाभावः, स्मृतिक्षयः, निद्राविकारः, अध्ययनविमुखता च दृश्यन्ते। एते सर्वे दोषाः विद्यार्थिनां शैक्षिकोपलब्धौ प्रतिकूलं प्रभावं जनयन्ति।

योगाभ्यासः भारतीयसंस्कृतेः अमूल्यः उपहारः अस्ति। सः केवलं शारीरिकव्यायामः न, अपितु मनसः, बुद्धेः, चित्तस्य, स्मृतेः च सम्यक् विकासस्य वैज्ञानिकः उपायः अस्ति। नियमितेन योगाभ्यासेन विद्यार्थिनः मानसिकस्थैर्यं, एकाग्रता, स्मरणशक्तिः, आत्मविश्वासः, निर्णयक्षमता च वर्धन्ते। विशेषतः प्राणायामः, ध्यानम्, सूर्यनमस्कारः, ताडासनम्, वृक्षासनम्, पद्मासनम्, भ्रामरीप्राणायामः, नाडीशोधनप्राणायामः च विद्यार्थिनां अध्ययनक्षमतायाः वृद्धौ महत्त्वपूर्णं योगदानं कुर्वन्ति।

अस्मिन् शोधलेखे योगाभ्यासस्य विद्यार्थिनां शैक्षिकोपलब्धौ स्मृतौ च प्रभावः शास्त्रीयदृष्ट्या आधुनिकवैज्ञानिकदृष्ट्या च विवेचितः अस्ति।

मुख्यशब्दाः— योगः, शैक्षिकोपलब्धिः, स्मृतिः, एकाग्रता, ध्यानम्, प्राणायामः, विद्यार्थी, मानसिकस्वास्थ्यं।

भूमिका

भारतीयसंस्कृतौ योगस्य स्थानम् अद्वितीयम् अस्ति। योगः केवलं शरीरव्यायामः न, अपितु सम्पूर्णजीवनस्य अनुशासनम् अस्ति। महर्षिणा पतञ्जलिना उक्तम्—

"**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।**" — योगसूत्रम् (१.२)

अर्थात् चित्तस्य विक्षिप्तवृत्तीनां निरोधः एव योगः।

विद्यार्थिनां सफलजीवनाय एकाग्रता, स्मरणशक्तिः, मानसिकशान्तिः, आत्मविश्वासः च अत्यावश्यकाः भवन्ति। आधुनिकजीवनस्य द्रुतगत्या, स्पर्धायाः, परीक्षाचिन्तायाः, सामाजिकमाध्यमानां प्रभावस्य च कारणेन विद्यार्थिनः मानसिकदबावं अनुभवन्ति। एतादृशे समये योगाभ्यासः तेषां सर्वाङ्गीणविकासस्य प्रभावी साधनं भवति। भगवद्गीतायाम् अपि योगस्य महत्त्वं प्रतिपादितम्—

"**युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।**
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥" — भगवद्गीता (६.१७)

अर्थात् संयमितजीवनचर्यायुक्तस्य मनुष्यस्य योगः सर्वदुःखानि नाशयति।

❖ योगस्य स्वरूपम्

'योग' इति शब्दः संस्कृतधातुपाठे "युजिर् योगे", "युज समाधौ" इत्यस्मात् धातोः निष्पन्नः। अस्य सामान्यः अर्थः संयोगः, एकत्वम्, समाधिः, मनोनिग्रहः, आत्मपरमात्मनोः ऐक्यम् इति भवति। भारतीयदर्शनपरम्परायां योगः केवलं शारीरिकव्यायामः न, अपितु सम्पूर्णजीवनस्य विज्ञानम् अस्ति। शरीरस्य, मनसः, बुद्धेः, प्राणस्य, आत्मनश्च समन्वयः एव योगस्य वास्तविकं स्वरूपम्।

महर्षिपतञ्जलिः योगस्य सर्वाधिकप्रसिद्धां परिभाषां प्रदत्तवान्—

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। (योगसूत्रम् १.२)

अस्य तात्पर्यमिदं यत् चित्तस्य चञ्चलवृत्तीनां नियन्त्रणं, मनसः स्थिरीकरणं, अन्तःकरणस्य विशुद्धिः च योगस्य मुख्यलक्षणानि सन्ति। यदा मनः विषयेषु विक्षिप्तं न भवति, तदा ज्ञानप्राप्तिः, स्मरणशक्तिः, विवेकः, आत्मानुभूतिः च सहजतया प्रादुर्भवन्ति। भगवद्गीतायामपि योगस्य बहुविधव्याख्यानं दृश्यते। श्रीकृष्णः अर्जुनं प्रति वदति—

समत्वं योग उच्यते। (भगवद्गीता २.४८)

अर्थात् सुखदुःखयोः, लाभालाभयोः, जयपराजययोः च समभावस्य धारणा एव योगः। एषः समत्वभावः विद्यार्थिनः मानसिकदृढतां, आत्मविश्वासं, धैर्यं च वर्धयति। पुनश्च भगवद्गीतायाम् उक्तम्—

योगः कर्मसु कौशलम्। (भगवद्गीता २.५०)

अर्थात् प्रत्येकं कर्म कुशलतया, एकाग्रचित्तेन, सम्यग्भावेन च कर्तुं योगः प्रेरयति। विद्यार्थिनां कृते अयं सिद्धान्तः अत्यन्तोपयोगी अस्ति, यतः एकाग्रचित्तेन कृतम् अध्ययनमेव उत्कृष्टां शैक्षिकोपलब्धिं जनयति।

उपनिषदेषु योगः आत्मविद्यायाः साधनरूपेण वर्णितः। कठोपनिषदि इन्द्रियनिग्रहः, मनोनिग्रहः, बुद्धिस्थैर्यं च योगस्य आधारभूततत्त्वानि निरूपितानि सन्ति। अतः योगः बाह्यव्यायाममात्रं न, किन्तु अन्तःकरणस्य परिष्कारः अपि अस्ति।

महर्षिपतञ्जलिना प्रतिपादितः अष्टाङ्गयोगः योगदर्शनस्य आधारः अस्ति। तस्य अष्टाङ्गानि इमानि—

1. यमः – अहिंसा, सत्यं, अस्तेयम्, ब्रह्मचर्यम्, अपरिग्रहः।

2. नियमः – शौचम्, सन्तोषः, तपः, स्वाध्यायः, ईश्वरप्रणिधानम्।

3. आसनम् – शरीरस्य स्थैर्यं तथा स्वास्थ्यरक्षणम्।

4. प्राणायामः – श्वासप्रश्वासयोः वैज्ञानिकनियन्त्रणम्।

5. प्रत्याहारः – इन्द्रियाणां विषयभ्यः निवर्तनम्।

6. धारणा – मनसः एकस्मिन् विषय उपरि स्थिरीकरणम्।

7. ध्यानम् – निरन्तरैकाग्रचिन्तनम्।

8. समाधिः – आत्मस्वरूपस्य परमावस्था।

अष्टाङ्गयोगस्य एतानि अङ्गानि विद्यार्थिनां चरित्रनिर्माणे, मानसिकस्वास्थ्ये, एकाग्रतायां, स्मरणशक्तौ, नैतिकमूल्येषु च महत्त्वपूर्णं योगदानं कुर्वन्ति। आधुनिकवैज्ञानिकदृष्ट्या अपि योगस्य महत्त्वम् अत्यधिकं स्वीकृतम् अस्ति। नियमितयोगाभ्यासेन मस्तिष्के रक्तसञ्चारः सम्यग्भवति, तनावजनकहार्मोनानां स्तरः न्यूनो भवति, प्राणवायोः पर्याप्तप्रवाहः भवति, मनः शान्तं भवति, स्मरणशक्तिः, निर्णयक्षमता, सृजनशीलता, एकाग्रता च वर्धन्ते। विशेषतः विद्यार्थिनां कृते योगाभ्यासः अध्ययनदक्षतां परीक्षासामर्थ्यं च अभिवर्धयति।

अतः योगः न केवलं भारतीयसंस्कृतेः आध्यात्मिकसम्पद् अस्ति, अपितु आधुनिकशिक्षाक्षेत्रे विद्यार्थिनां सर्वाङ्गीणविकासस्य, मानसिकस्वास्थ्यस्य, शैक्षिकसफलतायाः च वैज्ञानिकाधाररूपेण प्रतिष्ठितः अस्ति। योगाभ्यासेन विद्यार्थी स्वस्थशरीरः, शान्तमनाः, दृढस्मृतिः, एकाग्रबुद्धिः, सुदृढचरित्रश्च भवति। एतदेव योगस्य यथार्थं स्वरूपम्।

आधुनिकयुगे विद्यार्थिनां प्रमुखाः समस्याः

वर्तमानकाले विद्यार्थिनः अनेकाभिः मानसिकशारीरिकसमस्याभिः पीडिताः भवन्ति—

१. अध्ययने अनवधानता। २. अल्पस्मरणशक्तिः। ३. परीक्षाभयम्। ४. तनावः तथा चिन्ता। ५. निद्रानाशः। ६. सामाजिकमाध्यमेषु अतिनिर्भरता। ७. आत्मविश्वासस्य न्यूनता। ८. अवसादस्य प्रवृत्तिः।

एताः समस्याः प्रत्यक्षतया शैक्षिकोपलब्धिं बाधन्ते।

शैक्षिकोपलब्धेः स्वरूपम्

शैक्षिकोपलब्धिः नाम विद्यार्थिनः अध्ययनानन्तरं प्राप्तं ज्ञानं, कौशलं, व्यवहारपरिवर्तनं च। उत्तमशैक्षिकोपलब्धेः मूलाधाराः सन्ति—

- एकाग्रता
- स्मरणशक्तिः
- बौद्धिकक्षमता
- सृजनशीलता
- तार्किकचिन्तनम्
- आत्मविश्वासः

योगाभ्यासः एतान् सर्वान् गुणान् विकसितुं समर्थः अस्ति।

स्मृतेः स्वरूपम्

मनोविज्ञाने स्मृतिः पूर्वानुभूतज्ञानस्य संग्रहणम्, धारणम्, आवश्यक-समये पुनः स्मरणं च इति परिभाष्यते। आयुर्वेदे मनःप्रसन्नता स्मृतिवृद्धेः मूलकारणम् उक्तम्।

"प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते।"

न, अपितु मनसः स्थैर्यं, बुद्धेः प्रखरतां, स्मरणशक्तेः वृद्धिं, एकाग्रतां च संवर्धयन्ति। *हठयोगप्रदीपिकायाम्* उक्तम्—

"युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा।
अभ्यासात् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः॥"

अर्थात् नियमितयोगाभ्यासेन सर्वे जनाः लाभं प्राप्नुवन्ति।

(१) ताडासनम्

ताडासनं शरीरस्य सम्यक् स्थितिं स्थापयति। मेरुदण्डः सुदृढः भवति, रक्तसञ्चारः सम्यग्भवति, मस्तिष्के प्राणवायोः समुचितः प्रवाहः भवति। अस्य परिणामतः विद्यार्थिनां जागरूकता, मनःसंयमः तथा अध्ययनकाले एकाग्रता वर्धते।

शैक्षिकलाभाः

- एकाग्रतायाः विकासः।
- शरीरस्य सन्तुलनम्।
- मानसिकस्थैर्यम्।
- अध्ययनकाले दीर्घकालपर्यन्तम् आसनस्थैर्यम्।

(२) वृक्षासनम्

वृक्षासनं शरीरस्य मनसश्च सन्तुलनं वर्धयति। एकपादस्थित्या विद्यार्थी मनः पूर्णतया एकस्मिन् बिन्दौ निवेशयति। अनेन धारणा-शक्तिः तथा स्मरणशक्तिः विकसिते।

शैक्षिकलाभाः

- मनोनिग्रहः।
- ध्यानशक्तिवृद्धिः।
- आत्मविश्वासस्य संवर्धनम्।
- निर्णयक्षमतायाः विकासः।

(३) पद्मासनम्

पद्मासनं ध्यानाभ्यासस्य श्रेष्ठमासनम् इति प्रसिद्धम्। अस्मिन्नासने स्थित्वा विद्यार्थी दीर्घकालं यावत् अध्ययनं कर्तुं समर्थः भवति।

शैक्षिकलाभाः

- स्मरणशक्तिवृद्धिः।
- मानसिकशान्तिः।
- चिन्तानिवारणम्।
- ध्यानस्य सुकरता।

(४) वज्रासनम्

मनः प्रसन्नं चेत् स्मरणशक्तिः अपि उत्तमा भवति। योगाभ्यासः मनः प्रसादयति, अतः स्मृतिविकासे तस्य महत्त्वपूर्णं स्थानम् अस्ति।

विद्यार्थिनां कृते उपयुक्तानि योगासनानि तथा तेषां शैक्षिकलाभाः

विद्यार्थिनां शारीरिक-मानसिक-बौद्धिकविकासाय योगासनानाम-भ्यासः परमावश्यकः। योगासनानि केवलं शरीरस्य स्वास्थ्यवर्धकानि

भोजनानन्तरमपि कर्तुं शक्यमानमिदमासनम्। पाचनक्रिया सुध्रियते। स्वस्थशरीरे एव स्वस्थमनः निवसति।

शैक्षिकलाभाः

- आलस्यनिवारणम्।
- अध्ययनकाले उत्साहवृद्धिः।
- मानसिकप्रसन्नता।

(५) सूर्यनमस्कारः

सूर्यनमस्कारः द्वादशाङ्गयुक्तः समग्रयोगाभ्यासः अस्ति। अस्य नियमिताभ्यासेन सम्पूर्णशरीरस्य व्यायामः भवति तथा रक्तसञ्चारः, श्वसनक्रिया, स्नायुसमन्वयः च वर्धन्ते।

शैक्षिकलाभाः

- स्मरणशक्तेः वृद्धिः।
- कार्यक्षमतायाः विकासः।
- आलस्यनिवारणम्।
- आत्मविश्वासवृद्धिः।
- मानसिकस्फूर्तिः।

प्राणायामस्य वैज्ञानिकं महत्त्वम्

पतञ्जलिमुनिः वदति—

"तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।" ***(योगसूत्रम् २.४९)***

प्राणायामः श्वसनप्रक्रियायाः वैज्ञानिकः नियन्त्रणाभ्यासः अस्ति। आधुनिकवैज्ञानिकानुसारं गम्भीरश्वसनाभ्यासेन शरीरस्य कोशिकासु पर्याप्तमात्रया प्राणवायुः प्राप्यते। मस्तिष्कस्य कार्यक्षमता वर्धते, तनावहार्मोनस्य (Cortisol) मात्रा न्यूना भवति, ध्यानशक्तिः तथा स्मरणक्षमता च वर्धते।

(१) नाडीशोधनप्राणायामः

- मस्तिष्कस्य उभयोः गोलार्धयोः समन्वयः भवति।
- मानसिकशान्तिः जायते।
- परीक्षाभयं न्यूनं भवति।
- अध्ययने एकाग्रता वर्धते।

(२) भ्रामरीप्राणायामः

भ्रमरध्वनिसदृशः नादः मनः प्रशमयति।

लाभाः

- चिन्ताक्षयः।
- स्मरणशक्तिवृद्धिः।
- क्रोधनियन्त्रणम्।
- निद्रासुधारः।

(३) अनुलोम-विलोमः

- प्राणप्रवाहस्य सन्तुलनम्।
- मानसिकश्रमस्य निवारणम्।
- अध्ययनक्षमतायाः वृद्धिः।
- भावनात्मकस्थैर्यम्।

ध्यानस्य स्मृतिवर्धने योगदानम्

ध्यानं योगस्य अत्यन्तमहत्त्वपूर्णमङ्गम् अस्ति। *भगवद्गीतायाम्* उक्तम्—

"यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥" (६.२६)

ध्यानाभ्यासेन चित्तस्य चञ्चलता शनैः शनैः निवर्तते। विद्यार्थी अध्ययनविषये पूर्णमनसा अवधानं स्थापयितुं शक्नोति। नियमितध्यानाभ्यासेन—

- अल्पकालिकस्मृतिः दृढा भवति।
- दीर्घकालिकस्मृतिः संवर्धते।
- अध्ययनविषयस्य पुनःस्मरणशक्तिः वर्धते।
- चिन्ताक्षयः भवति।
- परीक्षासमये मानसिकस्थैर्यं भवति।

अतः ध्यानम् केवलं आध्यात्मिकसाधनं न, अपितु विद्यार्थिनां शैक्षिकसफलतायाः वैज्ञानिकमाधारः अस्ति।

आधुनिकशोधाधारितं विवेचनम्

आधुनिकवैज्ञानिक-अध्ययनैः सिद्धं यत् नियमितयोगाभ्यासः विद्यार्थिनां बौद्धिकक्षमतां, स्मरणशक्तिं, एकाग्रतां, मानसिकस्वास्थ्यं च उल्लेखनीयतया वर्धयति।

1. नियमितयोगाभ्यासेन मस्तिष्के रक्तसञ्चारः वर्धते, येन ज्ञानेन्द्रियाणां कार्यक्षमता संवर्धते।
2. ध्यानाभ्यासेन स्मरणे, शिक्षणे, निर्णयग्रहणे च सम्बद्धेषु मस्तिष्कभागेषु सक्रियता वर्धते।
3. प्राणायामाभ्यासेन तनावः, चिन्ता, परीक्षाभयम् इत्यादयः न्यूनाः भवन्ति।
4. विद्यालयेषु योगकार्यक्रमानन्तरं विद्यार्थिनां शैक्षिकफलितेषु, उपस्थितौ, अनुशासने च सुधारः दृष्टः।
5. योगाभ्यासः आत्मविश्वासं, भावनात्मकसन्तुलनं, सामाजिक-व्यवहारं च उन्नयति।

अतः योगः आधुनिकशिक्षाव्यवस्थायामपि वैज्ञानिकरीत्या प्रमाणितः प्रभावकारी शिक्षणसहायकः उपायः अस्ति।

उपसंहारः

समग्रतया दृष्ट्वा योगाभ्यासः विद्यार्थिनां शारीरिक-मानसिक-बौद्धिक-नैतिकविकासस्य प्रभावी साधनम् अस्ति। आधुनिकजीवनस्य तनावपूर्णपरिस्थितिषु योगः विद्यार्थिनां कृते वरदानस्वरूपः सिद्ध्यति। नियमितयोगासनाभ्यासः, प्राणायामः, ध्यानं च शैक्षिकोपलब्धिं, स्मरणशक्तिं, एकाग्रतां, आत्मविश्वासं, मानसिकस्वास्थ्यं च संवर्धयन्ति।

अतः विद्यालयेषु, महाविद्यालयेषु, विश्वविद्यालयेषु च योगशिक्षायाः अनिवार्यसमावेशः करणीयः। एतेन विद्यार्थिनः न केवलं परीक्षासु उत्कृष्टफलानि प्राप्स्यन्ति, अपितु स्वस्थाः, सुसंस्कृताः, उत्तरदायिनः च नागरिकाः भविष्यन्ति। भारतीयज्ञानपरम्परायाः एषः अमूल्यः योगः आधुनिकशिक्षायाः आधारस्तम्भः भवितुमर्हति।

सन्दर्भग्रन्थसूची

1. पतञ्जलिः — *योगसूत्रम्*।
2. *भगवद्गीता*।
3. *हठयोगप्रदीपिका* — स्वात्मारामयोगी।
4. *घेरण्डसंहिता*।
5. *शिवसंहिता*।
6. *चरकसंहिता*।
7. *सुश्रुतसंहिता*।
8. Swami Kuvalayananda — *Yoga Therapy*.
9. Swami Satyananda Saraswati — *Asana Pranayama Mudra Bandha*.
10. Nagendra, H. R. — *Yoga and Education*.
11. UNESCO. *Education for Health and Well-being*.
12. World Health Organization (WHO). *Guidelines on Physical Activity and Mental Health*.