Jai Maa Saraswati Gyandayini
An International Multidisciplinary e-Journal
(Peer-reviewed, Open Access & Indexed)
Journal home page: www.jmsjournals.in, **ISSN: 2454-8367**
Vol. 10, Issue-II, Oct. 2024

योग वशिष्ठ में वर्णित मनोरोगों की चिकित्सा: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

(Treatment of Mental Disorders Described in Yoga Vashistha: An Analytical Study)

Dr. Arpita Negi [a,*], **Priyanka Guleria**[b,**]

[a]*Assistant Professor, Department of Yoga Studies, Himachal Pradesh University Summer Hill Shimla, H.P. (India).*
[b]*Research Scholar, Department of Yoga Studies, Himachal Pradesh University Summer Hill Shimla, H.P. (India)*

KEYWORDS

योग विज्ञान, मानसिक रोग, मनोविज्ञान, मनोचिकित्सा, आध्यात्मिक मनोविज्ञान

ABSTRACT

वर्तमान समय में मनुष्य मानसिक समस्याओं से ग्रस्त हो रहा है। विज्ञान ने मनुष्य जीवन में सुख के साधनों की वृद्धि करने के साथ मानसिक संकट भी खड़े कर दिये है। आज के समय में मनुष्य का जीवन पहले की अपेक्षा अधिक तनावपूर्ण है। आधुनिक चिकित्सा की प्रचलित विधियाँ, मनोविश्लेषण के तरीके, यह सभी मिल कर भी इन चुनौतियों का सामना करने में असफल है। विश्व के लगभग सभी देशों के चिकित्सकों की समस्याओं की खोज कर रहे हैं। इस स्थिति में भारत देश के ऋषियों द्वारा अन्वेषित 'योग विज्ञान' एक महत्वपूर्ण योगदान दे रहा है। वर्तमान समय में चिकित्सकों ने इस बात को स्वीकार किया है कि जहा पर आधुनिक मनोविज्ञान की सीमा समाप्त होती है, वहाँ से योग विज्ञान का आरम्भ होता है। अतः योग को परामनोविज्ञान या उच्च स्तरीय मनोविज्ञान अथवा आध्यात्मिक मनोविज्ञान कहने में कोई संकोच नहीं होगा।

प्रस्तावना

विषय भोगों व आधुनिकता की इस भाग–दौड़ में मानवीय मूल्यों का स्तर बहुत नीचे गिर रहा है, जिस कारण व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया अवरूद्ध हो गई है। मानसिक रोग आज के युग में एक गम्भीर समस्या बन चुकी है। वातावरण व समाज में अराजकता, अशान्ति व आक्रोश इत्यादि के कारण मानसिक रोग बढ़ रहें हैं जो आज एक गम्भीर समस्या बन चुकी है। न्यूरोसिस, साइकोसिस, सिजोफेनियाँ इत्यादि मानसिक रोगों से व्यक्ति पीड़ित हो रहे है। अस्त व्यस्त जीवनचर्या के कारण तनाव, चिन्ता, निराशा, आत्महीनता इत्यादि के कारण हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अस्थमा, मधुमेह व कैंसर जैसे घातक रोग उत्पन्न हो रहे हैं। यदि इन समस्याओं के कारणों को देखा जाए तो एक कारण दिखाई देता है कि आज मनुष्य अपनी पुरानी भारतीय जीवन शैली जिसमें भोग विलास का त्याग और धर्म, अर्थ, प्रेय तथा श्रेय, भौतिक और आध्यात्मिकता का संतुलित जीवन आदर्श माना जाता है, को छोड़कर व्यक्ति आधुनिक जीवन शैली की चमक में अविवेक का अवलंबन लेकर नरकीटक और नरपशु का अमानवीय जीवन यापन कर रहा है।[1]

कैमरान के अनुसार, 'दुश्चिन्ता या एग्जाइटी का मुख्य लक्षण तनाव तथा भावी चिन्ता है। इस अवस्था में रोगी अत्याधिक संशय से भर रहता है और उसे यह भी पता नहीं होता कि उसे क्या खतरा है तथा उस खतरे का स्रोत क्या है।'[2]

रोस के अनुसार, 'दुश्चिन्ता की उत्पत्ति मानसिक दबावों एवं प्रतिबलों को दूर करने में असफल प्रयासों के

Corresponding author
****E-mail:** priyarajput46104@gmail.com (Priyanka Guleria) https://orcid.org/0009-0002-5574-3592
DOI: https://doi.org/10.53724/jmsg/v10n2.05
Received 12th August 2024; Accepted 20th Sep. 2024
Available online 30th Oct. 2024
2454-8367 /©2024 The Journal. Published by Research Inspiration (Publisher: Welfare Universe). This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

फलस्वरूप कुसिमायोजन से होती है।'[3]

महर्षि वशिष्ठ ने योग वाशिष्ठ ग्रन्थ में मानसिक रोगों की उत्पति का प्रमुख कारण 'मन' को बताया है मन का सम्बन्ध केवल मन द्वारा कल्पित विषय ही नहीं है बल्कि मनुष्य के जन्म का कारण भी मन ही है। अतः यह सम्पूर्ण दृश्यमान जगत् मन् से ही कल्पित है।[4]

अतः यह समस्त संसार मन की ही कल्पना है। मन से ही मनुष्य दुःख सुख का अनुभव करता है। मन ही मानसिक विकारों व कष्टों का कारण होता है क्योंकि मन व्यक्ति को मोह में डालता है और यह मोह ही क्लेश व दुःख उत्पन्न करता है। जब विवेक ज्ञान की प्राप्ति हो जाती है, तब यह मन शून्य अर्थात इसकी सत्ता समाप्त हो जाती है।

मन का स्वरूप संकल्प से कल्पित है। अतः उसे विचार या कल्पना भी कहा गया है और 'असन्मय' भी कहा है। असन्मय अर्थात् जो सत्य नहीं बल्कि कल्पना है और जो कल्पना है उसका नाश होने पर किसी प्रकार का शोक कैसे हो सकता है।[5]

अतः यह स्पष्ट है कि मनुष्य द्वारा जो भी कार्य किया जाता है, वह मन के कारण ही होते हैं। मानसिक रोगों का कारण भी यह मन ही है। मानसिक रोगों की उत्पत्ति का दूसरा प्रमुख कारण 'अविद्या' है। 'अविद्या' को अनेक नामों से दर्शाया गया है जो इस प्रकार से है–

> ''अविद्या, संसार, बन्धन, माया, मोह, महत् इत्यादि यह सभी 'अविद्या' के कल्पपित नाम है।[6]

अतः केवल मै ही कर्ता हूँ, और मेरे द्वारा ही समस्त कार्य किये जा रहे हैं इत्यादि इस प्रकार का विचार ही 'अविद्या' है। यह अविद्या ही अविचार को उत्पन्न करती है तथा सत् व असत् के विचार से समाप्त करती है। अविद्या को मिथ्या ज्ञान भी कहा जा सकता है और इसे 'अज्ञानता' भी कहते है। अविद्या ही मानसिक रोगों जैसे तनाव, अवसाद, चिन्ता, भय इत्यादि को उत्पन्न करती है।

अविद्या के नाश से मानसिक रोग दूर होते हैं, जिसका वर्णन महर्षि वशिष्ठ जी ने इस प्रकार किया है–

> ''अविद्या एक प्रकार की व्याधि है। इसकी निवृत्ति के लिए उपाय करना आवश्यक है। यह अविद्या रूपी व्याधि बहुत प्रकोप प्रदान करवाती है।''[7]

मन को पराक्रम के विचारार्थ जिस सात्विक रजस् जीव जाति का वर्णन किया गया है। परमात्मा का साक्षात्कार होने पर इस अविद्या का नाश हो जाता है क्योंकि बाहरी विषयों की इच्छा होने को अविद्या कहा गया है और यह इच्छा अविद्या द्वारा ही उत्पन्न होती है । जब परमात्मा के साक्षात्कार से अविद्या समाप्त हो जाती है, तो इच्छा भी नही उठती।[8]

अतः अविधा के कारण ही इच्छाएँ उत्पन्न होती है और उन इच्छाओं की पूर्ति न होने से ही मानसिक रोग उत्पन्न होते है। महर्षि वशिष्ठ जी ने अविद्या को समाप्त करने के लिए निम्नलिखित उपाय है–

जिस प्रकार जब सूर्य उदय होने से पाला (ओश) समाप्त हो जाता है, वैसे ही जब व्यक्ति आत्मा का साक्षात्कार कर लेता है, तो अविद्या नष्ट हो जाती है।[9]

जब तक मनुष्य में आत्म साक्षात्कार की इच्छा उत्पन्न नहीं होती तब तक यह अविद्या उसे संसार के दुःखों, कष्टों में फँसा कर रखती है। इस अविद्या का नाश करके मोह को समाप्त करने वाली केवल एक ही औषधि है और वह आत्म–साक्षात्कार है।[10]

अतः यह स्पष्ट है कि जब मनुष्य आत्मा व परमात्मा का भेद जान लेता है तो उसे वास्तविक ज्ञान हो जाता है। वास्तविक ज्ञान की प्राप्ति के उपरान्त मनुष्य का भ्रम समाप्त हो जाता है। जिससे सभी प्रकार के मानसिक रोग जैसे चिन्ता, तनाव, अवसाद इत्यादि से मुक्त हो जाता है। इसके अतिरिक्त अज्ञान का नाश होने के पश्चात् व्यक्ति को आत्म चिन्तन, ज्ञान का अर्जन,

सकारात्मक दृष्टिकोण, आत्मविश्वास में वृद्धि, भय तथा शंका का नाश इत्यादि मानसिक लाभ प्राप्त होते है। अविद्या, अविचार से उत्पन्न होती है तथा सत् व असत् के विचार से समाप्त हो जाती है। अविद्या चित्त का रोग है जो हमें वास्तविकता से दूर करती है और इसी के कारण से मनुष्य माया, कर्म, बन्धन, अज्ञान, जन्म, दुःख, क्लेश इत्यादि को प्राप्त करता है। इस अविद्या के कारण ही चिन्ता (एंजाइटी), अवसाद (डिप्रेशन) असुरक्षा, अस्थिर मानसिकता, भ्रम, अहंकार इत्यादि मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं।

परमात्मा का साक्षात्कार होने पर अविद्या का नाश होता है। बाहरी विषयों की इच्छा, विषय भोगों के प्रति आसक्ति माया, भ्रम यह सभी अविद्या का नाश होने पर समाप्त हो जाते है।

जब अविद्या या अज्ञान समाप्त हा जाता है तो मनुष्य को निम्नलिखित मानसिक लाभ प्राप्त होते है जैसे आत्म चिन्तन का उत्पन्न होना, ज्ञान का अर्जन होना, सत्संग तथा सकारात्मक दृष्टिकोण की उत्पत्ति, विवेक का विकास, आत्म विश्वास में वृद्धि, भय व शंका की समाप्ति, समस्याओं का समाधान सकारात्मकता विचारों में वृद्धि तथा मन की शान्ति, यह सब लोभ मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते है।

जब व्यक्ति वास्तविक ज्ञान से दूर होता है तो वह भ्रम व तनाव से ग्रसित होता है। महर्षि वशिष्ठ जी ने इन मानसिक रोगों के उपचार के लिए चित्त शुद्धि के चार उपाय शम, शान्ति, विचार, सन्तोष व साधु संग का अभ्यास बताया है। इन्हें मोक्ष के चार द्वारपान भी कहा जाता है। इन चारों का नियमित अभ्यास करने से मानसिक लाभ भी प्राप्त होते है। जिससे व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य उच्च कोटि की स्थिति को प्राप्त करता है।

इसके साथ ही महर्षि ने ज्ञान की सात भूमिकाओं द्वारा भी मनोरोगों की चिकित्सा करने का उपदेश दिया है जिसमें शुभेच्छा, विचारणा, तनुमानसा, सत्वापत्ति, आसक्ति, पदार्थभावना तुर्यगाभाव है।[11]

निष्कर्ष

अतः योग वाशिष्ठ ग्रंथ में मानसिक रोगों की उत्पत्ति का कारण चित्त की चंचलता को बताया गया है। चित्त की चंचलता के कारण ही मानसिक विकार जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह इत्यादि उत्पन्न होते हैं। लम्बे समय तक यह स्थिति बने रहने पर यह विकार मानसिक रोगों जैसे चिन्ता, अवसाद, तनाव, भ्रम इत्यादि का रूप धारण कर लेते हैं। इस ग्रंथ में मानसिक रोगों की उत्पति का दूसरा कारण अविद्या बताया गया है। अविद्या, अज्ञान और भ्रम को उत्पन्न करती है। परिणामस्वरूप मानसिक रोग उत्पन्न हो सकते है। महर्षि वशिष्ट ने इसके उपचार के लिए एक मात्र औषधि के रूप में ज्ञान को बताया है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूचीः

[1] डॉ. शशिप्रभा,वैदिक विमर्श, पृ. –5

[2] कैमरान और रो, 'एबनार्मल साईकालाजी, पृ. 235

[3] रोज (Ross) 'मार्डन साईकालाजी', पृ. 165

[4] मनः समायत्तमिंद जगदाभोगि दृश्यते।
मन श्रचाडसदिवाऽऽभाति केन रूप परिमोहिताः।।
प्रो. मद मोहन, योगवाशिष्ठ (महारामायण), वैराग्य प्रंकरण पृ.–10

[5] संडकल्पकल्पितत्वाच्च मनोरूपमसन्यमय्।
असन्मयविनाश तु कः शोको वद राघव।।
प्रो मदन मोहन, योगावाशिष्ठ (महारामायण), स्थतिप्रकरणम्, पृ. –880

[6] अविद्या ससृतिर्नन्धें माया मोहो महत्तमः।
कल्पतानीति नामानि यस्याः। एकलवेदिभिः।।
प्रो मदन मोहन, योगवाशिष्ठ (महारामायाण), उत्पत्ति प्रकरण, पृ. 214

[7] कुपितस्याऽप्यस्रू प्रेखामात्राविनशिनः।
अविधा वितत्व्याधेरोषध शृणु राघव।।
प्रो. मदन मोहन अग्रवाल, योगवाशिष्ठ (महारामायण) उपशम प्रकरण, पृ. 906

[8] यां तां कथायिंतु जाति राम राजससात्विकीम्।
म्नोवीर्याविचारार्थ प्रस्तुतोऽस्मीह तां श्रृणु।।
प्रो. मदन मोहन अग्रवाल, योगवाशिष्ठ (महारामायण) उपशम प्रकरण, पृ. 906

[9] यथा तुषारकणिका भास्करालोकनात् क्षणात्।
नश्यत्यंवमविधेयं राघवाऽऽत्मावलोकनात्।।
प्रो. मदन मोहन अग्रवाल, योगवाशिष्ठ (महारामायण) उतपत्ति प्रकरण।। पृ. –704

[10] ताव्तसंसार भृगुषु स्वात्मना सह देहिनम्। आन्दोलयति नीरन्द्रदुःखकष्ट कषलिषु।।
अविद्या यावदस्यास्तु नीत्पत्रा क्षयकारिणी। स्व्यमात्माक्लोकेच्छा मोहसक्षयदायिनी।। वही पृ.– 705

[11] ज्ञान भुमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहता, विचारणा, द्वितीया तृतीया तनुमानसा सत्वादितिश्चतुर्थी स्यात्ततोड साक्तनामिका, पदार्थभावना षष्ठी सप्तमी तुर्यगास्म्रता।
स्वामी प्रखबर प्रज्ञानन्द सरस्वती योगावाशिष्ठ सार, ममुक्षु प्रकरण, पृ– 320