

मानसिक स्वास्थ्य: योग, आयुर्वेद एवं यज्ञ चिकित्सा के परिप्रेक्ष्य में

इन्द्राणी त्रिवेदी¹

¹देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार, भारत

सारांश - यह शास्त्रीय एवं वैचारिक समीक्षा प्राचीन भारतीय ग्रंथों (योगसूत्र, आयुर्वेद, श्रीमद्भगवद्गीता) एवं पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी के साहित्य के आधार पर मानसिक स्वास्थ्य हेतु यौगिक, आयुर्वेदिक एवं यज्ञीय उपागमों का विश्लेषण प्रस्तुत करती है। वर्तमान समय में अनेकानेक समस्याओं तथा जटिलतम परिस्थितियों के कारण मनुष्य का मन अस्वस्थ होता जा रहा है जिससे न तो संवेदनायें तथा सूचनायें मस्तिष्क में सही रूप में पहुँचती हैं और न ही उनकी व्याख्या भली प्रकार होती है। इस कारण मन-मस्तिष्क में सदैव असंमजस की स्थिति बनी रहती है। यह स्थिति जब बढ़ जाती है, तो तनाव उत्पन्न कर देती है। आज इसी कारण व्यक्ति मानसिक तनाव से दिनोंदिन ग्रसित होता चला जा रहा है। परिणामस्वरूप व्यक्ति परिवार व समाज में सामंजस्य बिठाने में सफल नहीं हो पा रहा है और शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य से दुर्बल हो रहा है। इन सभी समस्याओं के उपाय हेतु मनुष्य को मानसिक रूप से स्वस्थ रहना अत्यंत आवश्यक है। इस हेतु योग परक अभ्यासों में पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा वर्णित मनोमय कोश साधना, प्राणायाम व यज्ञादि जैसे कृत्य अत्यन्त प्रभावी हो सकते हैं। मनोमय कोश की साधना से सभी मनोविकारों को दूर किया जा सकता है। जहाँ प्राणायाम मन के नियंत्रण हेतु सशक्त साधन है वहीं यज्ञ चिकित्सा से सूक्ष्म विकारों की जड़ जिन स्थानों पर होती है, वहाँ तक अन्य औषधियाँ नहीं पहुँच पाती, पारंपरिक साहित्य के अनुसार, धूमिकृत् औषधि विभिन्न मार्गों द्वारा पहुँचकर शीघ्र प्रभावी हो सकती हैं तथा मानव को कष्ट पीड़ा से मुक्ति दिलाने में सहायक मानी गई हैं। इस प्रकार ये सभी विधाएँ जो हमारी प्राचीन भारतीय ज्ञान से ही उद्भूत हैं, मानव जाति के लिए लाभप्रद सिद्ध हो सकती हैं।

कूटशब्द - मानसिक स्वास्थ्य, यौगिक चिकित्सा, मनोमय कोश साधना

*CORRESPONDENCE

Dev Sanskriti Vishwavidyalaya,

Shantikunj, Haridwar, India

Email:

indrani.trivedi@dsvv.ac.in

PUBLISHED BY

Dev Sanskriti Vishwavidyalaya

Gayatrikunj-Shantikunj,

Haridwar, India

OPEN ACCESS

Copyright © 2026 Trivedi

Licensed under a Creative

Commons Attribution 4.0

International License



प्रस्तावना

यह सर्वविदित विज्ञान है कि शरीर के विभिन्न तंत्रों का संबंध मस्तिष्क से है तथा उनके कार्यों का समन्वय भी मस्तिष्क के द्वारा स्थापित किया जाता है [1]। यदि मस्तिष्क में विभिन्न प्रकार की सूचनाएँ एवं संवेदनाएँ सही रूप में पहुँचती हैं तथा उनकी व्याख्या सही रूप में होती है, परिस्थिति के अनुरूप प्रत्युत्तर भी प्राप्त होता है। लेकिन वर्तमान समय में अनेकानेक समस्याओं तथा जटिलतम परिस्थितियों के कारण मन अस्वस्थ होने लगता है जिससे न तो संवेदनाएँ तथा सूचनाएँ मस्तिष्क में सही रूप में पहुँचती हैं और न ही उनकी व्याख्या भली प्रकार से होती है। इस कारण मन-मस्तिष्क में सदैव असमंजस की स्थिति बनी रहती है। यह स्थिति जब बढ़ जाती है, तो तनाव उत्पन्न कर देती है। आज इसी कारण व्यक्ति मानसिक तनाव से दिनोंदिन ग्रसित होता चला जा रहा है। परिणामस्वरूप व्यक्ति परिवार व समाज में सामंजस्य बिठाने में सफल नहीं हो पा रहा है और शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य से दुर्बल हो रहा है। इन सभी समस्याओं के उपाय हेतु मनुष्य को मानसिक रूप से स्वस्थ रहना अत्यंत आवश्यक है। इस हेतु योगपरक अभ्यासों में मनोमय कोश की साधना, प्राणायाम व यज्ञ आदि जैसे कृत्य अत्यंत प्रभावी हो सकते हैं, जिनकी विस्तृत चर्चा आगे के अनुभागों में की गई है। ये सभी विधाएँ हमारी प्राचीन भारतीय ज्ञान से ही उद्भूत हैं। यद्यपि योग, आयुर्वेद एवं यज्ञ चिकित्सा पर पृथक्-पृथक् अध्ययन उपलब्ध हैं, परंतु मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में इन तीनों उपागमों का समन्वित विश्लेषण अपेक्षाकृत सीमित है। प्रस्तुत पेपर इसी अंतराल को संबोधित करते हुए इन विधाओं का शास्त्रीय एवं वैचारिक संश्लेषण प्रस्तुत करता है।

मन और मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य का संबंध मन से है। स्वास्थ्य लाभ हेतु मन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। शरीर का स्वरूप स्थूल होने के कारण इसके रोग एवं उनके उपचार भी सरलता से हो जाते हैं किंतु मन की प्रकृति सूक्ष्म है, इस कारण मनोरोग का उपचार भी अपेक्षाकृत कठिन होता है मन को उचित दिशा में अग्रसर करके सम्पूर्ण जाति को सभी प्रकार की समस्याओं से मुक्त किया जा सकता है [2]। मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में मन की सूक्ष्म प्रकृति एवं इसके यथार्थ स्वरूप का सर्वप्रथम ज्ञान आवश्यक है।

मन का स्वरूप

मन ज्ञान और कर्म का साधन है। यजुर्वेद में मन को मानव हृदय में रहने वाला आदरणीय तत्व माना गया है [3]। बृहदारण्यक उपनिषद के अनुसार: मन दसों इन्द्रियों का अधिपति है और मन इनसे संयुक्त होता है तभी उन विषयों का ज्ञान होता है [4]। शरीर में मन की स्थिति अन्तःकरण के रूप में है क्योंकि मन की शरीर के अंदर अवस्थिति होने से उसे अंतःकरण की संज्ञा दी गई है तथा अन्य ज्ञानेन्द्रियाँ एवं कर्मेन्द्रियाँ बाह्यकरण कहलाती हैं क्योंकि बाह्य इन्द्रियाँ दिखाई देती हैं [5]। अतः मन को उभय इंद्रिय माना गया है, मन अन्य इन्द्रियों के विषयों को ग्रहण करता है, मनुष्य को विभिन्न प्रकार के ईर्ष्या, राग, द्वेष, अज्ञान आदि निषेधात्मक दृष्टिकोण में युक्त करता है। सकारात्मक गुण व विचार मनुष्य को प्रगति की दिशा में ले जाते हैं। हमारा मन ही है जो भाव संवेदनाओं को महसूस कर सकता है व हमारी चेतना को परमात्मा चेतना तक ले जा सकता है। अतः मन का स्वस्थ होना अति आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य का स्वरूप

मानसिक स्वास्थ्य वह अवस्था है जिसमें स्वस्थ विचार, भाव संवेदनाएँ व सकारात्मकता निवास करती हैं। यदि मन स्वस्थ है तो मन में नये-नये सृजनात्मक विचारों का आना और एक रचनात्मक कार्य के रूप में बाहर आना संभव हो पाता है। मन की संकल्प शक्ति एवं एकाग्रता सृजनात्मक एवं वैज्ञानिक खोजों को भी सुगम बनाती है, जो स्वस्थ मन की सृजन-क्षमता का एक उदाहरण है। स्ट्रेंज (1965) के अनुसार "मानसिक स्वास्थ्य से तात्पर्य वैसे सीखे गए व्यवहार से होता है जो सामाजिक रूप से अनुकूल होते हैं और जो व्यक्ति को अपनी जिंदगी के साथ पर्याप्त रूप से मुकाबला करने की अनुमति देता है [6]।"

इस तरह मनोवैज्ञानिक दृष्टि से यह एक संतुलित मानसिक स्थिति को व्यक्त करता है जिसमें कि व्यक्ति विभिन्न परिस्थितियों में सामाजिक रूप से, सांवेगिक रूप से एक मान्य व्यवहार करता है [7]।

योगिक दृष्टि में मानसिक स्वास्थ्य

भारतीय विचारधारा में मनुष्य का अस्तित्व आत्मा पर आधारित है। मन केवल आत्मा का उपकरण मात्र है। जीवन का चरम लक्ष्य आत्मतत्त्व की उपलब्धि है। मोक्ष, आत्मसाक्षात्कार, मुक्ति आदि इसके ही पर्याय हैं (विभिन्न भारतीय दर्शन परंपराओं में इस चरम अवस्था हेतु भिन्न-भिन्न शब्दावली प्रयुक्त होती है, यथा बौद्ध परंपरा में निर्वाण)। योग के अनुसार इस स्थिति में मनुष्य अपनी पूर्णावस्था को प्राप्त कर लेता है अतएव इसी अवस्था को मानसिक रूप पूर्ण रूपेण स्वस्थ कहा जा सकता है। महर्षि पतंजलि ने इस अवस्था की प्राप्ति हेतु एक सुव्यवस्थित राजमार्ग का वर्णन किया है जो अष्टांग योग कहलाता है। इसमें आठ प्रकार के योगाभ्यासों के रूप में विविध सोपानों यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान व समाधि [8] का उल्लेख है, जिसमें अंतिम अभ्यास समाधि है और यही मानसिक स्वास्थ्य की आदर्श स्थिति है। महर्षि पतंजलि ने इस अवस्था को चित्तवृत्ति निरोध के रूप में परिभाषित किया है: योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः [9]।

इस प्रकार इन अभ्यासों से सत्य ज्ञान की प्राप्ति हो जाती है। योग अंगों के अनुष्ठान से अशुद्धि का क्षय और विवेक ख्याति की प्राप्ति हो जाती है [10]।

आयुर्वेद में मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा

आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धति मनः कायिक आधार पर स्वास्थ्य को परिभाषित करती है। महर्षि सुश्रुत के अनुसार स्वस्थ व्यक्ति वह है जिसके दोष, अग्नि, धातुएँ आदि सम अवस्था में हो तथा जो आध्यात्मिक, ऐन्द्रिक तथा मानसिक रूप से प्रसन्न हो [11]। यह भी योगिक स्वास्थ्य की अवधारणा से समानता रखता है, जिसमें मोक्ष या समाधि अवस्था को स्वास्थ्य की चरमोत्कर्ष अवस्था माना गया है साथ ही यह चिकित्सा सत, रज, तम गुणों के आधार पर भी दृष्टि डालती है। यहाँ सत्व मन की चैतन्य, हल्की एवं सुखद अवस्था का प्रतीक है और यह रोगमुक्त अवस्था है। रजस् सक्रियता एवं गति को दर्शाता है। सभी तरह की इच्छाएँ, कामनाएँ और आकांक्षाएँ इससे जन्म लेती हैं। विविध मानसिक रोग इसमें जन्म लेते हैं। तमस् जड़ता एवं भारीपन का घोटक है। यह अचेतनता, जड़त्व एवं निष्क्रियता का प्रतीक है। इसकी वृद्धि से भ्रम, आलस्य, निद्रा आदि उत्पन्न होते हैं [12]।

मनोरोगों के मूल कारण

योग के अनुसार मूल कारण

क्लेश ही सभी दुःखों का कारण है [13]। इसे ही मनोविकारों का

मूल कारण बताया गया है। योगसूत्र के अनुसार पंचक्लेश हैं- अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश।

1. अविद्या- इसका अर्थात् अज्ञान है। अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः [14]।

अनित्य, अपवित्र, दुःख तथा अनात्म विषयों में क्रमशः नित्य, पवित्र, सुख तथा आत्मबुद्धि रखना अविद्या है [15]। अर्थात् यह मिथ्या ज्ञान का रूप है। यौगिक दृष्टि में यह अज्ञानता ही मनोरोगों का मूल कारण है इसी से अन्य क्लेशों की उत्पत्ति होती है। स्वामी विवेकानंद के अनुसार अविद्या ही अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश का कारण है [16]।

2. अस्मिता- पुरुष द्रष्टा है अर्थात् दृक्शक्ति तथा चित्त दृश्य है अर्थात् दर्शनशक्ति। ये दोनों भिन्न-भिन्न स्वरूप से युक्त हैं किंतु भिन्नता होते हुए भी उनकी जो अभिन्न प्रतीति होती है वह अस्मिता है [17]। इसी कारण व्यक्ति "मैं हूँ" आदि की अनुभूति करता है। "मैं" और "मेरेपन" की यह अति ही मन को आत्मा से विमुख कर विविध मनोविकारों को जन्म देता है [18]।

3. राग- अविद्या से उत्पन्न अहंकार; मन, इंद्रिय एवं शरीर द्वारा संसार के नाना भोगों को भोगता है जिनमें उसे सुख मिलता है उन विषयों के प्रति उसे प्रेम हो जाता है [19]। यह आसक्ति ही राग है। इसके मोहक भ्रम एवं नशे में व्यक्ति बुद्धि, विवेक की शक्ति खो बैठता है। विविध मनोरोग इसी दशा में आकार लेते हैं [20]।

4. द्वेष-राग से द्वेष उत्पन्न होता है। रागजन्य वस्तु या उसके भोग में बाधा द्वेष का कारण बनती है इसलिए राग एवं द्वेष दोनों अभिन्न रूप से जुड़े हैं। योगसूत्र [21] के अनुसार दुःख भोग के पश्चात् रहने वाली घृणा की वासना को द्वेष कहते हैं। यह वस्तुतः प्रेम या आसक्ति में विघ्न पड़ने से होती है। वस्तुतः द्वेष से आवेशित मूढ़ बुद्धि विविध मनोविकारों की जननी है।

5. अभिनिवेश- सभी प्राणियों में स्वाभाविक रूप से मृत्यु का भय रहता है, यद्यपि विद्वान् हो अथवा मूर्ख सभी इस क्लेश से युक्त होते हैं, इस क्लेश को ही अभिनिवेश कहते हैं [22]। आत्मा वास्तव में अजन्मा, अनादि, शाश्वत, नित्य तथा कभी भी नाश न होने वाला है [23], किंतु अज्ञानता के कारण मनुष्य शरीर, इंद्रिय एवं मन से एक आत्मीय संबंध स्थापित कर लेता है और इसके नष्ट होने से सदैव इस क्लेश के कारण भययुक्त बना रहता है। भय की यह मूल प्रवृत्ति विविध रूपों में पोषण पाने से कई तरह के मनोरोगों को जन्म देती है [24]।

इस तरह यौगिक दृष्टि में ये पंचक्लेश ही मनोरोगों के मूल कारण हैं।

मानसिक स्वास्थ्य संवर्द्धन के उपाय

पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी के अनुसार मनोमय कोश की साधना- पंचकोशों में तीसरा मनोमय कोश है इसे गायत्री का तृतीय मुख भी कहा गया है। उपनिषद् में निहित पंचकोश के ज्ञान व उनके जागरण से व्यक्ति का आध्यात्मिक विकास हो सकता है [25]। मनःक्षेत्र में घुसे मनोविकारों को, दुष्प्रवृत्तियों को दूर करने के लिए, इच्छाओं को मोड़ने व चिंतन को सुनियोजित करने हेतु परिष्कृत चिंतन प्रक्रिया को मनोमय कोश की उपलब्धि कह सकते हैं [26]। मनोमय कोश की साधना मस्तिष्कीय क्षेत्र की धुलाई सफाई ही नहीं करती वरन उसे समुन्नत, सुसज्जित एवं सुसंस्कृत बनाने का काम भी बहुत हद तक पूरा हो सकता है [27]। यह आत्मशोधन और आत्म परिष्कार जीवन का सबसे बड़ा पुरुषार्थ है। इस साधना के चार अभ्यास बताए गए हैं, इन साधनाओं को मनोमय योग कहते हैं-

1. ध्यान 2. त्राटक 3. जप 4. तन्मात्रा साधना [28]।

1. ध्यान- ध्यान वह मानसिक प्रक्रिया है जिसके अनुसार किसी वस्तु की स्थापना अपने मनःक्षेत्र में की जाती है। मानसिक क्षेत्र में स्थापित की हुई वस्तु आकर्षण का प्रधान केन्द्र बनती है उस आकर्षण की ओर मस्तिष्क की अधिकांश शक्तियाँ खिंच जाती है। फलस्वरूप एक स्थान पर उनका केंद्रीकरण होने लगता है। जैसा ध्यान किया जाता है मनुष्य वैसा ही बनने लगता है [29]। ध्यान व प्राणायाम से मानसिक स्वास्थ्य पर सार्थक प्रभाव पड़ता है [30]।

पतंजलि [31] ने ध्यान का स्वरूप इस प्रकार बताया है-

तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्। जिस ध्येय वस्तु में चित्त को लगाया जाए उसी में चित्त का एकाग्र हो जाना अर्थात् केवल ध्येय मात्र की एक ही तरह की वृत्ति का प्रवाह चलना, उसके बीच में किसी भी दूसरी वृत्ति का न उठना ध्यान है।

2. त्राटक- यह भी ध्यान का एक अंग है, अन्तः त्राटक और बाह्य त्राटक दोनों का उद्देश्य मन को एकाग्र करना है। नेत्र बन्द करके किसी एक वस्तु पर भावना को जमाने और उसे आंतरिक नेत्रों से देखते रहने की क्रिया अन्तः त्राटक कहलाती है। बाह्य त्राटक का उद्देश्य बाह्य साधनों के आधार पर मन को वश में करना एवं चित्त की वृत्तियों का एकीकरण करना है। योग में त्राटक षट्कर्म के अंतर्गत आता है-

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्म लक्ष्यं निरीक्षयेत्।

पतन्ति यावद्भूणि त्राटक प्रोच्यते बुधैः॥

एवम् अभ्यासयोगेन शांभवी जायते ध्रुवम्।

नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्य दृष्टिः प्रजायते॥

निमेष उन्मेष को रोककर जब तक आँसू न गिरने लगे तब तक किसी सूक्ष्म लक्ष्य की ओर टकटकी लगाकर देखते रहने को त्राटक कहते हैं। इसके अभ्यास से नेत्र के दोषों का निवारण होकर दिव्यदृष्टि की प्राप्ति होती है [32]।

3. जप- मनोमय कोश की स्थिति एवं एकाग्रता के लिए जप का साधन बहुत उपयोगी है। जप करने से मन की प्रवृत्तियों को एक ही दिशा में लगा देना सरल हो जाता है [33]। योग ग्रन्थों में जप को यज्ञ बताया गया है। गीता में कहा गया है कि यज्ञों में जप-यज्ञ श्रेष्ठ है [34]। मनुस्मृति में पंचमहायज्ञों (ब्रह्मयज्ञ, पितृयज्ञ, देवयज्ञ, भूतयज्ञ, नृयज्ञ) के रूप में भी यज्ञ की महिमा का वर्णन मिलता है [35]। जप प्रक्रिया में एक विशेषता यह है कि उससे न केवल समस्त संसार का वातावरण प्रभावित होता है वरन साधक का व्यक्तित्व भी परिष्कृत होने लगता है [36]।

4. तन्मात्रा साधना- हमारा शरीर पंच तत्वों से बना है- पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश। इन पाँच तत्वों की जो सूक्ष्म शक्तियाँ हैं अर्थात् उनकी इंद्रियजन्य अनुभूति को तन्मात्रा कहते हैं। शब्द, रूप, रस, गन्ध, स्पर्श ये पाँच तन्मात्राएँ हैं। शब्द तन्मात्रा साधना के लिए किसी भी ध्वनि के स्थूल तथा सूक्ष्म स्वरूप का श्रवण बताया गया है। इन शब्द साधनाओं में लगे रहने से मन एकाग्र होता है। रूप तन्मात्रा साधना द्वारा किसी भी इष्टदेव के चित्र पर ध्यान आरोपित किया जाता है। जिस भी अभीष्ट का ध्यान किया जाता है उसका प्रभाव व्यक्ति की भावनाओं पर पड़ता है। रस तन्मात्रा साधना हेतु स्वाद इंद्रियों पर किसी खाद्य वस्तु को रखने के पश्चात् स्वाद को स्थूल एवं सूक्ष्म रूप में अनुभव किया जाता है। गंध साधना के लिए पुष्प के गन्ध को स्थूल व सूक्ष्म रूप में अनुभव करते हैं, इससे मन एकाग्र होता है। स्पर्श साधना से किसी भी शीतल वस्तु से शरीर को स्पर्श करें फिर उसकी शीतलता का अनुभव करते हैं।

श्रीमद्भगवद्गीता के अनुसार उपाय

भारतीय परंपरा में यह ग्रन्थ एक सर्वांगपूर्ण ग्रन्थ माना गया है जिसे साक्षात् ईश्वर (भगवान् श्रीकृष्ण) द्वारा प्रतिपादित माना जाता है; इसमें मन के समायोजन के विभिन्न उपायों का वर्णन है। गीता में

कहा गया है कि मन ही शत्रु व मित्र है। स्वयं के विचार को सुव्यवस्थित कर लेने पर मन स्वतः सुव्यवस्थित व समायोजित हो जाता है और प्रत्येक प्रकार की सफलता प्राप्त हो जाती है [37]। भगवान श्रीकृष्ण ने चंचल मन के नियंत्रण के उपाय अभ्यास और वैराग्य [38] बताये हैं-

चंचलं हि मनः कृष्णः प्रमाथि बलवद्दृढम्।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥

यह मन बड़ा चंचल प्रमथन स्वभाव वाला बड़ा दृढ़ और बलवान है इसलिए उसका वश में करना मैं वायु को रोकने की भाँति अत्यन्त दुष्कर मानता हूँ।

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।

अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥

श्री भगवान् बोले- हे महाबाहो! निःसन्देह मन चंचल और कठिनता से वश में होने वाला है। परंतु हे कुंती पुत्र अर्जुन! यह अभ्यास और वैराग्य से वश में होता है।

यतो यतो निश्चरति मनश्चंचलमस्थिरम्।

ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्॥

यह स्थिर न रहने वाला और चंचल मन जिस-जिस शब्द आदि विषय के निमित्त से ही संसार में विचरता है उस-उस विषय से रोककर यानी हटाकर इसे बार बार परमात्मा में ही निरुद्ध करें [39]।

यज्ञ चिकित्सा द्वारा मानसिक स्वास्थ्य

मानव समुदाय के चिरस्थायी स्वास्थ्य के लिए यज्ञ ही एक ऐसा माध्यम है जिसके द्वारा दिव्य संस्कारीय औषधियों को सूक्ष्म संस्थानों तक पहुंचाया जा सकता है। सूक्ष्म विकारों की जड़ जिन स्थानों पर होती है, वहाँ तक सामान्य रूप से औषधियाँ प्रभावी नहीं हो पाती है परंतु यज्ञ अग्नि से सूक्ष्मीकृत औषधि - यज्ञ धूम्र नासिका एवं रोम छिद्रों द्वारा रक्त में पहुँचकर शीघ्र प्रभावी होती हैं एवं मानव को कष्ट पीड़ा से मुक्ति दिलाने में सहायक होती हैं क्योंकि यज्ञ ऊर्जा भी इस प्रक्रिया में सहायक होती हैं यह आयुर्वेद अथर्ववेद की धूम्रचिकित्सा का एक स्वरूप है [40]। समस्याएं चाहे शारीरिक हों या मानसिक, दोनों प्रकार के रोगों में यज्ञ का सकारात्मक प्रभाव देखा गया है [40]। चाहे प्रयोजन कोई भी हो, किसी भी प्रकार के अभीष्ट की प्राप्ति करनी हो, सभी का मूल यज्ञ ही रहा है [40]। शारीरिक-मानसिक रोगों, आत्मिक विकृतियों का उपचार, साथ ही वातावरण का संशोधन, सद्भावना का विस्तार, वनस्पति संवर्द्धन आदि जैसे बहुआयामी पक्ष यज्ञ शब्द की सार्थकता को सिद्ध करते हैं [41]।

प्राणायाम चिकित्सा से मनोरोगों (मनोविकारों) का उपचार

श्वसन प्रक्रिया का मन से बड़ा संबंध है। मनोविकारों के उपचार हेतु प्राणायाम चिकित्सा एक अत्यंत प्रभावी पद्धति मानी गई है [42]। संभवतः इसका कारण यह है कि श्वास पर नियंत्रण करने पर मन भी नियंत्रित हो जाता है। इसकी पुष्टि हठयोग प्रदीपिका [43] में भी की गई है-

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्। अर्थात् वायु के चलायमान होने पर चित्त भी चंचल होता है और वायु के निश्चल हो जाने पर चित्त स्थिर हो जाता है।

निष्कर्ष

मनुष्य के सर्वांगीण विकास में मानसिक स्वास्थ्य की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, इस हेतु मन का स्वस्थ व शक्ति संपन्न होना आवश्यक है। मन के संयम व नियंत्रण हेतु विभिन्न अभ्यासों का वर्णन

योग शास्त्रों में उपलब्ध है। महर्षि पतंजलि ने चित्तवृत्तियों के निरोध के रूप में योग को परिभाषित करते हुए पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति का सुव्यवस्थित मार्ग प्रशस्त किया है। अष्टांग योग के माध्यम से क्रमशः मन की शुद्धि होती है और अंततः समाधि की उपलब्धि हो जाती है। इसी प्रकार पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी ने मन के स्वास्थ्य हेतु विभिन्न अभ्यासों के अंतर्गत मनोमय कोश की साधना व प्राणायाम का वर्णन किया है जो मनोविकारों को दूर करने का एक प्रभावी उपाय है। यज्ञ द्वारा भी मानसिक स्वास्थ्य का सफल उपचार संभव है। इसके अतिरिक्त श्रीमद्भगवद्गीता में अभ्यास और वैराग्य को मन को स्थिर करने का साधन बताया है। ये सभी अभ्यास मानसिक संतुलन और स्वास्थ्य के लिए लाभकारी सिद्ध हो सकते हैं।

COMPLIANCE Not required.

CONFLICT OF INTEREST None.

संदर्भ

- [1] हॉल जे. ई. (Hall JE). गयटन एंड हॉल टेक्स्टबुक ऑफ मेडिकल फिजियोलॉजी (Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology). 14वां संस्करण. फिलाडेल्फिया: एल्सेवियर (Elsevier); 2020.
- [2] त्रिवेदी इ. मानसिक स्वास्थ्य संवर्द्धन में मन की भूमिका. विद्यावार्ता इंटरनेशनल मल्टी लिंग्वल रिसर्च जर्नल. 2017;1(20):185-88.
- [3] आचार्य एसएस, संपादक. यजुर्वेद संहिता (34/3-4). हरिद्वार: ब्रह्मवर्चस, शांतिकुन्ज; 2000.
- [4] आचार्य एसएस, संपादक. 108 उपनिषद् (ज्ञान खण्ड): बृहदारण्यक उपनिषद् (1/5/3). हरिद्वार: ब्रह्मवर्चस, शांतिकुन्ज; 2010.
- [5] आचार्य आरजे. आयुर्वेद दर्शन. दिल्ली: प्राणावाय (जैनायुर्वेद) शोध संस्थान; 2003. पृष्ठ 68.
- [6] स्ट्रेंज. एब्नार्मल साइकोलॉजी. यू.एस.: मैकग्रा-हील इंक.; 1965. पृष्ठ 440.
- [7] वर्णवाल एस. योग और मानसिक स्वास्थ्य. दिल्ली: न्यू भारतीय बुक कार्पोरेशन; 2002. पृष्ठ 25.
- [8] पातंजल योग दर्शन (सूत्र 2/28). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2011.
- [9] पातंजल योग दर्शन (सूत्र 1/2). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2011.
- [10] त्रिवेदी इ. पातंजलयोगसूत्रम्. नई दिल्ली: चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन; 2021. पृष्ठ 126.
- [11] सुश्रुत संहिता, सूत्रस्थान (अध्याय 15, श्लोक 41): आयुर्वेद तत्त्वसंदीपिका हिन्दी व्याख्या सहित. संपादक: अम्बिकादत्त शास्त्री. वाराणसी: चौखम्भा संस्कृत संस्थान.
- [12] श्रीमद्भगवद्गीता (अध्याय 14, श्लोक 5-18). गोरखपुर: गीताप्रेस.
- [13] त्रिवेदी इ. पातंजलयोगसूत्रम्. नई दिल्ली: चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन; 2021. पृष्ठ 99.
- [14] पातंजल योग दर्शन (सूत्र 2/3). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2011.
- [15] पातंजल योग दर्शन (सूत्र 2/5). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2011.
- [16] स्वामी वी. राजयोग. नागपुर: रामकृष्ण आश्रम मार्ग, धन्तोली; 2001. पृष्ठ 142.
- [17] पातंजल योग दर्शन (सूत्र 2/6). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2011.

- [18] वर्णवाल एस. योग और मानसिक स्वास्थ्य. दिल्ली: न्यू भारतीय बुक कापेरेशन; 2002. पृष्ठ 140.
- [19] पातंजल योग दर्शन (सूत्र 2/7). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2011.
- [20] वर्णवाल एस. योग और मानसिक स्वास्थ्य. दिल्ली: न्यू भारतीय बुक कापेरेशन; 2002. पृष्ठ 141.
- [21] पातंजल योग दर्शन (सूत्र 2/8). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2011.
- [22] पातंजल योग दर्शन (सूत्र 2/9). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2011.
- [23] श्रीमद्भगवद्गीता: योग दर्शन (श्लोक 2/19-25). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2011.
- [24] वर्णवाल एस. योग और मानसिक स्वास्थ्य. दिल्ली: न्यू भारतीय बुक कापेरेशन; 2002. पृष्ठ 141.
- [25] त्रिवेदी इ. पंचकोश एवं आध्यात्मिक विकास: उपनिषदों के परिप्रेक्ष्य में. प्रिंटिंग एरिया इंटरनेशनल मल्टीलिंग्वल रिसर्च जर्नल. 2017;34(6):147-51.
- [26] ब्रह्मवर्चस, संपादक. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वांगमय 13: गायत्री की पंचकोशी साधना एवं उपलब्धियाँ. मथुरा: अखंड ज्योति संस्थान; 1998. पृष्ठ 6.4.
- [27] ब्रह्मवर्चस, संपादक. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वांगमय 13: गायत्री की पंचकोशी साधना एवं उपलब्धियाँ. मथुरा: अखंड ज्योति संस्थान; 1998. पृष्ठ 6.7.
- [28] ब्रह्मवर्चस, संपादक. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वांगमय 13: गायत्री की पंचकोशी साधना एवं उपलब्धियाँ. मथुरा: अखंड ज्योति संस्थान; 1998. पृष्ठ 6.12.
- [29] ब्रह्मवर्चस, संपादक. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वांगमय 13: गायत्री की पंचकोशी साधना एवं उपलब्धियाँ. मथुरा: अखंड ज्योति संस्थान; 1998. पृष्ठ 6.12.
- [30] भारद्वाज ई, त्रिवेदी इ, कुलश्रेष्ठ ए. इम्पैक्ट ऑफ ध्यान एण्ड नाडीशोधन प्राणायाम ऑन स्टूडेंट मैन्टल हेल्थ. योग मीमांसा. 2011;43(2):117-123.
- [31] पातंजल योग दर्शन (सूत्र 3/2). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2011.
- [32] सरस्वती एसएन, संपादक. घेरण्ड संहिता (श्लोक-1/53-54). मुंगेर (बिहार): बिहार योग भारती; [तिथि अज्ञात].
- [33] ब्रह्मवर्चस, संपादक. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वांगमय 13: गायत्री की पंचकोशी साधना एवं उपलब्धियाँ. मथुरा: अखंड ज्योति संस्थान; 1998. पृष्ठ 6.12.
- [34] श्रीमद्भगवद्गीता (श्लोक 10/25). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2008.
- [35] मनुस्मृति (अध्याय 3, श्लोक 70).
- [36] आचार्य एसएस. गायत्री महाविज्ञान (संयुक्त संस्करण). मथुरा: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि; 2002. पृष्ठ 328.
- [37] श्री टी, त्रिवेदी इ. माइन्ड मैनेजमेंट इन भगवद्गीता. एशियन जर्नल ऑफ मल्टीडाइमेंशनल रिसर्च. 2018;07(8):142-49.
- [38] श्रीमद्भगवद्गीता (श्लोक 6/34-35). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2008.
- [39] श्रीमद्भगवद्गीता (श्लोक 6/26). गोरखपुर: गीताप्रेस; 2008.
- [40] त्रिवेदी इ, देवी एस. जीवन के समग्र विकास में यज्ञ की भूमिका: वैदिक वांगमय के परिप्रेक्ष्य में. इंटरडिसेप्लिनरी जर्नल ऑफ यज्ञ रिसर्च. 2019;2(1):33-38.
- [41] ब्रह्मवर्चस, संपादक. पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वांगमय 25: यज्ञ का ज्ञान विज्ञान (द्वितीय संस्करण). मथुरा: अखंड ज्योति संस्थान; 1998. पृष्ठ 1.1.
- [42] आचार्य एसएस. आसन प्राणायाम से आधि व्याधि निवारण. मथुरा: युग निर्माण योजना विस्तार ट्रस्ट, गायत्री तपोभूमि; 1986. पृष्ठ 164.
- [43] दिगंबर एस, झा पी, संपादकगण. स्वात्मारामकृत हठप्रदीपिका. लोनावला: कैवल्यधाम, स्वामी कुवल्यानन्द मार्ग; 2017.