



National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2025; 1(63): 173-175

© 2025 NJHSR

www.sanskritarticle.com

रजनीश कुमार पाण्डेय

शोधार्थी, विभाग योगिक साइंस,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत -
विश्वविद्यालय, नई दिल्ली, भारत।

प्रमोद कुमार

शोधार्थी, विभाग योगिक साइंस,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत -
विश्वविद्यालय, नई दिल्ली, भारत।

आध्यात्मिकता, योग और मनोचिकित्सा के सन्दर्भ में (महर्षि दयानंद दर्शन का मनोवैज्ञानिक अध्ययन)

रजनीश कुमार पाण्डेय, प्रमोद कुमार

शोध-सारांश -

यह शोध 'आध्यात्मिकता, योग और मनोचिकित्सा' के संदर्भ में महर्षि दयानंद सरस्वती के दर्शन का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण प्रस्तुत करता है। महर्षि दयानंद का विचार भारतीय वैदिक ज्ञान परम्परा का पुनरुत्थान है, जिसमें आत्मा, चित्त, बुद्धि, और मन की संरचना को गहराई से समझाया गया है। उनके अनुसार आत्मा चेतन तत्व है जो ज्ञान और कर्म का मूल कारण है; किंतु उसके शुद्ध रूप में प्रकट होने के लिए योग और साधना आवश्यक है। यह अध्ययन दर्शाता है कि महर्षि दयानंद का योग-दर्शन केवल धार्मिक अनुष्ठान न होकर एक गहन मनोचिकित्सात्मक प्रक्रिया है, जो मानसिक विकारों के शमन, व्यक्तित्व-संतुलन तथा आंतरिक शांति की प्राप्ति का साधन बनता है।

उनकी 'ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका', 'सत्यार्थप्रकाश' तथा वैदिक भाष्य-ग्रन्थों में वर्णित मनोवैज्ञानिक दृष्टियाँ आधुनिक 'फिजियोथेरेपी' के मूल तत्त्वों से मेल खाती हैं। आत्म-नियंत्रण, इन्द्रियसंयम, तथा चित्त-शुद्धि के माध्यम से वे आत्म-परिवर्तन की प्रक्रिया को प्रस्तुत करते हैं, जो आज की 'मनोचिकित्सा' से तुलनीय है। उन्होंने मनुष्य के दुःखों का मूल कारण अज्ञान, असंयम और मिथ्याज्ञान बताया, जिसका निवारण ज्ञान, तप और ईश्वर-साक्षात्कार के माध्यम से संभव है।

शोध का उद्देश्य यह स्पष्ट करना है कि महर्षि दयानंद का योग-दर्शन केवल वैदिक पुनरुत्थान नहीं, बल्कि मानव मनोविज्ञान की गहराई को स्पर्श करने वाला उपचारात्मक मार्ग भी है। यह शोध भारतीय मनोविज्ञान की स्वतंत्र परंपरा को आधुनिक संदर्भ में स्थापित करता है और यह प्रमाणित करता है कि दयानंद-दर्शन में निहित आध्यात्मिक साधनाएँ आज की मानसिक समस्याओं - जैसे तनाव, भय, अवसाद, असंतुलन आदि - के समाधान में वैज्ञानिक रूप से उपयोगी हो सकती हैं।

अतः यह अध्ययन वैदिक मनोविज्ञान, योग-चिकित्सा और आधुनिक मनोचिकित्सा के सेतु के रूप में महर्षि दयानंद दर्शन की उपयोगिता का उद्घाटन करता है।

कूट शब्द - महर्षि दयानंद, आध्यात्मिकता, योग-दर्शन, मनोचिकित्सा, वैदिक मनोविज्ञान, चित्तशुद्धि, आत्मज्ञान, ईश्वर-साक्षात्कार, मानसिक संतुलन, ध्यान, संकल्प-शक्ति, आचारशुद्धि, वैदिक उपचार-पद्धति, आत्मसंयम, मानसिक स्वास्थ्य

भूमिका -

महर्षि दयानंद सरस्वती का दर्शन भारतीय आध्यात्मिक परंपरा में विवेक, आत्मानुशासन और वैदिक चेतना का प्रतिरूप है। उनका यह विश्वास था कि मनुष्य का सर्वांगीण विकास तभी संभव है जब वह शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्तरों पर संतुलित हो। आधुनिक युग में जहाँ भौतिक प्रगति के साथ मानसिक असंतुलन, तनाव, और अवसाद की समस्याएँ बढ़ रही हैं, वहाँ महर्षि दयानंद का दर्शन आत्म-संयम, ध्यान, और ज्ञान के माध्यम से मानसिक शुद्धि का मार्ग प्रस्तुत करता है।

Correspondence:

रजनीश कुमार पाण्डेय

शोधार्थी, विभाग योगिक साइंस,
श्री लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय संस्कृत -
विश्वविद्यालय, नई दिल्ली, भारत।

'सत्यार्थप्रकाश' में उन्होंने धर्म को केवल आस्था नहीं, बल्कि तर्क और अनुभव पर आधारित विज्ञान बताया है। उनका योग-दर्शन, पतंजलि के योगसूत्रों के समान, मन की वृत्तियों के नियंत्रण को केंद्र में रखता है। यह नियंत्रण बाह्य आचरण और आन्तरिक विचार, दोनों स्तरों पर मनुष्य को मानसिक रूप से स्वस्थ बनाता है।

यह शोध इस बात की खोज करता है कि महर्षि दयानंद का योग और अध्यात्म आधुनिक मनोचिकित्सा (फिजियोथेरेपी) की दृष्टि से किस प्रकार संगत है। उनके सिद्धान्त आधुनिक मनोवैज्ञानिक सिद्धान्तों से गहराई से जुड़े हैं। इस प्रकार यह अध्ययन भारतीय वैदिक मानसशास्त्र की वैज्ञानिकता और उसकी आधुनिक प्रासंगिकता को प्रमाणित करता है।

मानसिक स्वास्थ्य का मूल आधार मन है। शरीर की तुलना में मन का मूल्य हजारों गुना अधिक है।¹ शरीर का स्वरूप स्पष्ट दृष्टिगत होने के कारण इसके रोग एवं विकृतियां सरलता से समझ में आती हैं, किंतु मन की प्रकृति सूक्ष्म है इस कारण मनोरोग दिखाई नहीं पड़ते।² सामान्यतः उनकी जानकारी ना होने के कारण उपेक्षा की स्थिति बनी रहती है। फिर भी यह एक तथ्य है कि मानसिक व्याधियों से मनुष्य एवं समाज का जो अहित होता है। वह शारीरिक बीमारियों से होने वाली हानि की तुलना में किसी भी प्रकार कम भयंकर नहीं है,³ अपितु यह अधिक घातक विनाशकारी ही है।

मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में मन की सूक्ष्म प्रकृति एवं इसके यथार्थ स्वरूप का ध्यान बहुत उपयोगी है। अतः इस परिप्रेक्ष्य में सर्वप्रथम मन के स्वरूप एवं गुणधर्म को आनंदित करते विविध दार्शनिक विचार जो मानव सभ्यता के विभिन्न कालखंड में उर्वरक मस्तिष्क से उपजे हैं।

अवसाद में मन की भूमिका का विषय प्रारंभ से ही जिज्ञासु मानव को सोचने के लिए उद्वेलित करता रहा है। इस विषय में पूर्वी अपने ढंग से प्रयास हुए-और पश्चिमी दोनों क्षितिज पर अपने, किंतु इस संदर्भ में सर्वप्रथम प्रयास भारतवर्ष में ही हुआ।⁴ इनका आदि संकलन वेद ग्रंथों में हुआ और इनमें ऋग्वेद विश्व का माननीय सबसे प्राचीन ग्रंथ है।⁵ इस तरह वैदिक ऋषियों के चिंतन में हमें सर्वप्रथम मन के स्वरूप एवं इसके रहस्यों का ज्ञान मिलता है।

अपेक्षाएं और सफलताएं जीवन में सभी के होती हैं, परंतु इसे किस रूप में लिया गया यह महत्वपूर्ण है। सामर्थ्य से अधिक की अपेक्षा जीवन में सफलता एवं निराशा ही लाती हैं। निरंतर भूत और भविष्य की चिंता करने वाले अवसाद की अवस्था में पहुंच जाते हैं। लंबे समय तक अवसाद की स्थिति अनिद्रा आदि कई शारीरिक मानसिक व्याधियों का कारण बनती है। अवसादप्रबन्धन एवं मानसिक - संतुलन के ऊपर जितने शोध कार्य हुए हैं, उनका निष्कर्ष यही आया है कि जीवन में असफलता से घबराना नहीं चाहिए। अवसाद उपचार के लिए या अवसाद से मुक्ति के लिए योग एक महत्वपूर्ण माध्यम है।⁶

भगवान् श्री कृष्ण ने गीता में कहा है कि दुखों का नाश करने वाला योग तो यथायोग्य आहार विहार करने वाले का-, कर्मों में

यथायोग्य चेष्टा करने वाले का-, और यथायोग्य सोने तथा जागने वाले का ही सिद्ध होता है।⁷ वर्तमान, भूत और भविष्य तीनों कालों में व्याप्त है।⁸ मन एक योग्य सारथी है। जो इंद्रिय रूपी घोड़ों को ठीक ढंग से नियंत्रित करता है।⁹ मन को वायु के तुल्य तीव्र तम गति वाला माना गया है।¹⁰ मन की गति ना केवल पृथ्वी तक ही है। अपितु यह अंतरिक्ष और द्युलोक तक जाता है।¹¹ मन चंचल है। अतः विशिष्ट कार्य के लिए उसको रोक कर नियंत्रित करना आवश्यक है।¹² एक मंत्र में चिंतन, संकल्प, विकल्प एवं कल्पनाएं मन के विषय बताए गए हैं।¹³ काम और आकृति इसके अन्य गुण हैं।¹⁴

शतपथ ब्राह्मण में मन को नामरूप का जानने वाला बताया गया है। यह शरीर नहीं है, किंतु इसे धारण करता है।¹⁵ इससे अधिक विकसित विश्लेषण ऐतरेय आरण्यक में मिलता है। इसके अनुसार मनुष्य पशु से बेहतर है, क्योंकि वह भूत को याद रखता है और भविष्य का अनुमान लगा सकता है।¹⁶ यह मन के कारण है। जिसके गुण हैं- संज्ञान, ज्ञानविज्ञान-, प्रज्ञान, मेधा, अंतर्दृष्टि, धृति, गति, स्मृति, मनीषा, जूती, संकल्प, कृतु, आशु, काम और वश।¹⁷

उपनिषदों में मन को अवसाद का प्रमुख कारण मानते हुए, मन पर अधिक वैज्ञानिक एवं व्यापारिक दृष्टि से विचार किया गया है। उपनिषदों के ऋषियों की मुख्य अवधारणा है कि मन एक सूक्ष्म पदार्थ है।¹⁸ उपनिषदों के ऋषियों का मुख्य उद्देश्य ब्रह्म का रहस्योद्घाटन करना था। अतः ऋषि मन एवं इसकी सूक्ष्म प्रकृति के विषय में सचेत करते हैं, और इसके मूल स्रोत मंत्र को जानने का उपदेश देते हैं।¹⁹ मन की सक्रियता का आधार आत्मा को मानते हैं, और इसको जानने पर बल देते हैं।²⁰

महर्षि दयानन्द सरस्वती का दर्शन अध्यात्म, योग तथा मनोचिकित्सा के दृष्टिकोण से अत्यन्त गूढ़ एवं व्यवहारिक है। उन्होंने अपने ग्रन्थ 'सत्यार्थप्रकाश' में आत्मा की शुद्धि, चित्त की एकाग्रता तथा मनोविकारों के शमन को जीवन के यथार्थ सुख का आधार माना। उनके अनुसार, अध्यात्म का वास्तविक अर्थ आत्मज्ञान है- "आत्मा परमार्थतः अज्ञानवश बन्धन में है, ज्ञान से मुक्त होती है।" योग को उन्होंने मानसिक एवं आत्मिक शुद्धि का साधन बताया, जिससे व्यक्ति अपने मनोविकारों-राग, द्वेष, मोह आदि-से मुक्त होकर संतुलित एवं स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकता है। महर्षि ने मन की अस्थिरता को अज्ञान का परिणाम कहा और वेदाध्ययन तथा सत्य के अनुसरण को उसके उपचार के रूप में प्रस्तुत किया। मनोचिकित्सक दृष्टि से उन्होंने मन के संस्कारों का गहन विश्लेषण करते हुए कहा कि योगाभ्यास, संयम और सत्यनिष्ठा मनोबल को स्थिर करते हैं तथा मानसिक रोगों से रक्षा करते हैं। 'ऋग्वेदभाष्यभूमिका' में उन्होंने आत्मा, ईश्वर और प्रकृति के परस्पर सम्बन्ध को मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक संतुलन की आधारशिला माना। इस प्रकार, महर्षि

दयानन्द का दर्शन अध्यात्म, योग और मनोविज्ञान का समन्वित रूप प्रस्तुत करता है, जो मानव के सम्पूर्ण मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक विकास का मार्ग प्रशस्त करता है।

निष्कर्ष -

महर्षि दयानन्द सरस्वती का दर्शन भारतीय मनोविज्ञान और आध्यात्मिकता का अद्वितीय समन्वय है। उन्होंने स्पष्ट किया कि मनुष्य का वास्तविक उपचार केवल औषधि से नहीं, बल्कि विचार, आचरण और आत्मचिंतन के सुधार से संभव है। आधुनिक मनोचिकित्सक जहाँ व्यवहार-संशोधन और विचार-परिवर्तन पर बल देते हैं, वहीं दयानन्दजी ने ज्ञानयोग, कर्मयोग, और भक्तियोग के माध्यम से मानसिक संतुलन की वैदिक पद्धति प्रस्तुत की।

उनके अनुसार ईश्वर-साक्षात्कार मनोबल, आत्मविश्वास, और मानसिक स्थैर्य का सर्वोच्च रूप है। मनुष्य जब अपने भीतर के आत्मतत्त्व को पहचानता है, तब वह भय, ईर्ष्या, द्वेष और अवसाद जैसे विकारों से मुक्त होता है। यह प्रक्रिया न केवल धार्मिक बल्कि वैज्ञानिक दृष्टि से भी उपचारात्मक सिद्ध होती है।

इस शोध से यह निष्कर्ष प्राप्त होता है कि महर्षि दयानन्द का दर्शन केवल वैदिक पुनरुत्थान का प्रयास नहीं, बल्कि एक सशक्त मनोवैज्ञानिक उपचार-पद्धति भी है। उनके द्वारा प्रतिपादित आत्म-नियंत्रण, संयम, ध्यान, और तप के सिद्धान्त आधुनिक जीवन के तनाव, चिंता और मानसिक विकारों के शमन में अत्यंत प्रभावी सिद्ध हो सकते हैं।

उनके विचार यह संदेश देते हैं कि मनुष्य की मानसिक शांति बाह्य साधनों में नहीं, बल्कि आत्म-ज्ञान में निहित है। यदि आधुनिक मनोविज्ञान महर्षि दयानन्द के वैदिक मनोविज्ञान से प्रेरणा ले, तो यह समग्र उपचार की दिशा में एक नया मार्ग प्रशस्त कर सकता है। अतः निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि महर्षि दयानन्द दर्शन में आध्यात्मिकता, योग और मनोचिकित्सा का अद्भुत संगम है, जो आधुनिक मनोविज्ञान को गहन मानवीय दृष्टिकोण प्रदान करता है।

संदर्भ सूची

1. आचार्य, श्री. श. (2020), चिकित्सा उपचार के विविध आयाम (वांगमय, खंड 40), अखंड ज्योति संस्थान।
2. आचार्य, श्री. श., योग विज्ञान, युग निर्माण योजना।
3. दयानन्द सरस्वती, म. (2015), सत्यार्थ प्रकाश. आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट, (मूल कार्य 1875 में प्रकाशित)।
4. दयानन्द सरस्वती, म., ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका, वैदिक पुस्तकालय।
5. दयानन्द सरस्वती, महर्षि। सत्यार्थ प्रकाश। दिल्ली, आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट।
6. दयानन्द सरस्वती, महर्षि। ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका। अजमेर, वैदिक पुस्तकालय।
7. दयानन्द सरस्वती, महर्षि। ऋग्वेद भाष्य। (संबंधित सूक्त एवं मंत्र)।

8. पांड्या, डॉ. प्र. (वर्ष 61, अंक 5), मानसिक स्वास्थ्य. अखंड ज्योति, पृ. 5।
9. श्रीमाली, डॉ. मं., प्रज्ञापुरुष का समग्र दर्शन।
10. Chennakesavan, S. (1991), Concept of mind in Indian philosophy. South Asia Books.
11. Ghanananda, S. (1953). The dawn of Indian philosophy. In The Cultural Heritage of India (Vol. 1, p. 333). Ramakrishna Mission Institute of Culture.

पादटीका -

- 1 श्रीराम शर्मा आचार्य, चिकित्सा उपचार के विविध आयाम, वांगमय, खंड 40, पृष्ठ 3.15
- 2 डॉ प्रणव पांड्या, अखंड ज्योति, वर्ष 61, अंक 5, पृ 5
- 3 वही पृ.5
- 4 डॉ मनदाकिनी श्रीमाली प्रज्ञापुरुष का समग्र दर्शन, पृ 1.4
- 5 Swami Ghanananda-The Dawn of Indian philosophy, the Cultural Heritage of India, p. 333
- 6 श्रीराम शर्मा, योग विज्ञान, पृ° 184
- 7 युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वपनाव बोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ गीता 6.17
- 8 यश्मिन् ऋचः साम यजुषी यस्मिन् प्रतिष्ठिता रथनाभाविवाः। यश्मिंश् चित्तं सर्वम् ओतं प्रजानं तन् मे मनः शिवसंकल्पमस्तु॥ यजुर्वेद 34 /5
- 9 पितुं नु स्तोषं महो धर्माणं तविषीं। यस्य त्रितो व्य् ओजसा वृत्रं विपर्वमर्दयत॥ यजुर्वेद 34 /7
- 10 सिनीवालि पृथुष्टुके या देवानाम् असि स्वसा। जुषुष्व हव्यमाहुतं प्रजां देवि दिदिडुी नः॥ यजुर्वेद 34 /10
- 11 त्वम् अग्ने प्रथमोऽंगिरा ऋषिर् देवो देवानाम् अभवः शिवः सखा। तव व्रते कवयो विद्वानापसोऽजायंत मरुतो भ्राजदृष्टयः॥ यजुर्वेद 34 /12
- 12 यजुर्वेद 34 /14
- 13 यजुर्वेद 34 /19
- 14 यजुर्वेद 32/20
- 15 शतपथ ब्रा. 10/७,3
- 16 ऐतरेय आ. 2/6
- 17 ऐतरेय आ. 2/4
- 18 S.Chennai raavan, concept of Mind in Indian philosophy, p.3
- 19 कौशिकी उप. 3/6
- 20 केन उप. 1/५