



National Journal of Hindi & Sanskrit Research

ISSN: 2454-9177

NJHSR 2024; 1(57): 200-203

© 2024 NJHSR

www.sanskritarticle.com

Dr. Rahul Kumar Sharma

Assistant professor,

Department of Yoga Vijnana,

National Sanskrit University,

Tirupati

योग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने हेतु मन की अवधारणा

Dr. Rahul Kumar Sharma

सारांश:

मन एक केंद्रीय इंद्रिय है, जो संवेदी इंद्रियों के माध्यम से बाह्य जानकारी प्राप्त करता है और तत्पश्चात् मोटर अंगों के माध्यम से प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। आधुनिक विज्ञान मन को व्यक्ति की भावनाओं और विचारों अथवा मस्तिष्क का एक भाग मानता है, जो सोचता, स्मरण करता आदि कार्य करता है। किन्तु वेद, उपनिषद्, योगशास्त्र एवं अन्य प्राचीन भारतीय दर्शन मन को बहुस्तरीय मानव व्यक्तित्व की एक परत के रूप में स्वीकार करते हैं, जो सूक्ष्म शरीर से संबद्ध एवं स्थूल शरीर से भिन्न है।

संसार का प्रत्येक प्राणी जिस शाश्वत सुख की प्राप्ति के लिए प्रयासरत है, वह केवल मन के नियंत्रण और उसके अतिक्रमण द्वारा ही संभव है। इसे ही योग कहा जाता है—एक ऐसा आध्यात्मिक विज्ञान जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने वास्तविक स्वरूप की अनुभूति करता है, जो प्रत्येक जीव का अंतिम लक्ष्य है। योग, जब चिकित्सकीय दृष्टिकोण से प्रयुक्त होता है, तब भी यह मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने हेतु अनेक तकनीकों का समावेश करता है। प्रस्तुत लेख दो मुख्य बिंदुओं पर केंद्रित है—(1) प्राचीन ग्रंथों के अनुसार मन की अवधारणा, और (2) योग के विभिन्न अभ्यासों के माध्यम से मन का नियंत्रण।

परिचय:

योग को 'मनोशास्त्र' कहा गया है क्योंकि यह मन से गहरे रूप से संबंधित है। वर्तमान युग में जब मानव विविध मनोवैज्ञानिक एवं मनोदैहिक विकारों से ग्रसित है, तब योग को इनसे मुक्ति का सर्वोत्तम एवं व्यावहारिक उपाय माना गया है। किन्तु योग का वास्तविक लाभ लेने हेतु आवश्यक है कि पहले मन की प्रकृति, उसकी प्रवृत्तियों एवं उसकी कार्यविधि को भलीभांति समझा जाए।

मन की योगिक अवधारणा: प्रकृति, घटक एवं कार्य

योग में, मन को चित्त की एक विक्षुब्ध अवस्था के रूप में समझा गया है। यह चार उपकरणों के माध्यम से कार्य करता है:

1. मनस – वर्तमान विचार, इच्छाएँ, भावनाएँ आदि।
2. चित्त – स्मृति।
3. बुद्धि – निर्णय लेने की विवेकशील क्षमता।
4. अहंकार – 'मैं' की भावना।

महर्षि पतंजलि के अनुसार चित्त की पाँच अवस्थाएँ होती हैं:

1. क्षिप्त (चंचल)
2. मूढ (अविवेकी)
3. विक्षिप्त (कभी-कभी स्थिर)

Correspondence:

Dr. Rahul Kumar Sharma

Assistant professor,

Department of Yoga Vijnana,

National Sanskrit University,

Tirupati

4. एकाग्र (एकाग्रचित्त)

5. निरुद्ध (नियंत्रित)

मन तीन गुणों (सत्त्व, रजस्, तमस्) से संचालित होता है। इनमें:

- सत्त्व गुण ज्ञान, शांति और विवेक से संबंधित है।
- रजस् गुण क्रियाशीलता और विक्षोभ से।
- तमस् गुण जड़ता, आलस्य और अज्ञानता से।

अरिषद्वर्ग – मन की छह नकारात्मक प्रवृत्तियाँ:

1. काम (वासना)
2. क्रोध (गुस्सा)
3. लोभ (लालच)
4. मोह (आसक्ति)
5. मद (अहंकार)
6. मत्सर (ईर्ष्या)

मन :

सांख्य दर्शन के अनुसार, मन संवेदी एवं प्रेरक अंगों का समन्वय करता है:

उभयात्मकमत्र मनः संकल्पकमिन्द्रियं च साधर्म्यात्।

(सांख्यकारिका – 27)

अथर्ववेद (19.9.5) एवं भगवद्गीता (15.7; 10.22) में भी मन को छठी इंद्रिय कहा गया है। कठोपनिषद में उल्लेख है:

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु।

बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च॥

यह दर्शाता है कि आत्मा स्वामी है, शरीर रथ है, बुद्धि सारथी है और मन लगाम के समान है।

न्याय-नैशेषिक दर्शन में मन को नव द्रव्यों में अंतिम एवं 'अंतरेंद्रिय' माना गया है। अन्नभट्ट ने इसे 'स्पर्शरहित किन्तु क्रियायुक्त' परिभाषित किया है।

तैत्तिरीय उपनिषद में मनोमय कोष (मनोमय शरीर की परत) के रूप में मन को अन्नमय व प्राणमय कोष से सूक्ष्म बताया गया है।

संस्कार और मन:

नित्य कर्म, अनुभव, शिक्षण एवं समाज से प्राप्त ज्ञान के आधार पर संस्कार निर्मित होते हैं जो आगे चलकर व्यक्ति की स्वतःस्फूर्त प्रतिक्रियाओं में परिलक्षित होते हैं। आधुनिक विज्ञान इसे न्यूरोप्लास्टिसिटी (neurospecialist) के रूप में स्वीकार करता है। योगशास्त्र में इन्हें 'क्लेश' कहा गया है: अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश।

मानसिक स्वास्थ्य पर मन का प्रभाव:

मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः। – अमृतविंदु उपनिषद

आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः॥ – भगवद्गीता 6.5

मन यदि नियंत्रित न हो तो काम, क्रोध, द्वेष आदि मानसिक विकार उत्पन्न करता है।

योग के माध्यम से मन का नियंत्रण

चित्त अर्थात् अन्तःकरण की वृत्तियों का निरोध सर्वथा रुक जाना योग है। **योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। – पतंजलि योगसूत्र 1.2**

मन की पूर्णतया शान्ति के साधन को योग कहा गया है ॥

मनः प्रशमनोपायः योग इत्यभिधीयते। – योग वशिष्ठ 3.9.32

अर्जुन कहते हैं:

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम्।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥ – गीता 6.34

हे कृष्ण ! मन बड़ा ही चञ्चल, प्रमथनशील, दृढ़ (जिद्दी) और बलवान् है। उसका निग्रह करना मैं वायुकी तरह अत्यन्त कठिन मानता हूँ।

कृष्ण उत्तर देते हैं:

"हे कौन्तेय (अर्जुन)! निसंदेह, मन को वश में करना कठिन है और वह चंचल भी है; परन्तु अभ्यास और वैराग्य से उसे वश में किया जा सकता है। **"अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते॥ – गीता 6.35**

1. पतंजलि के अनुसार नियंत्रण के उपायः अभ्यास और वैराग्य।

अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः॥ 1-12॥

क्रियायोगः तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान।

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः। (2.1)

अष्टांग योग के आठ अंग हैं:

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि।

यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहार-

धारणध्यानसमाध्यायोऽष्टावङ्गानि॥ 2.29

1. यमः अहिंसा, यथार्थ ज्ञान, अस्तेय (चोरी का अभाव), ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह (संग्रह का अभाव) - ये पाँच यम हैं।

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः

इन सामाजिक अनुष्ठानों का मानसिक, मौखिक और शारीरिक रूप से यानी मनसा, वाचा और कर्मणा का अभ्यास किया जाना चाहिए।

नियमः बाह्य एवं अंतःस्वच्छता संतुष्टि तप स्वाध्याय और ईश्वर-शरणागति - ये पाँच नियम हैं। शौचसंतोषतपःस्वाध्यायेश्वर-प्रणिधानानि नियमाः

यक्ष प्रश्न में धर्मराज कहते हैं: **स्नानं मनोमलत्यागः॥ (77)**

सात्विक स्नान मन की सभी अशुद्धियों को धोने में होता है।

आसन (शारीरिक मुद्राएँ), क्रिया (शुद्धिकरण अभ्यास), प्राणायाम (श्वास विनियमन), मुद्राएँ और बंध जैसी विभिन्न योगिक प्रथाएँ धीरे-धीरे मांसपेशी प्रणाली को स्वस्थ तरीके से खींचती और मजबूत करती हैं, जिसके परिणामस्वरूप मनो-शारीरिक सामंजस्य होता है।

3. आसनः

आसन शरीर को शुद्ध करते हैं और मन के द्वंद्वों को समाप्त करके मन को स्थिर करते हैं। “ततो द्वन्द्वनाभिघातः”

4. प्राणायाम (सांस पर नियंत्रण): प्राण और मन आपस में जुड़े हुए हैं।

**चले वाते चलं चित्तम् निश्चले निश्चलं भवेत्।
योगी स्थानुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत्॥**

- जब प्राण गति करता है, तो चित्त (मानसिक ऊर्जा) गति करता है। जब प्राण स्थिर होता है तो मन भी स्थिर हो जाता है। इसलिए, मन की एक-केंद्रितता विकसित करने के लिए व्यक्ति को वायु पर नियंत्रण रखना चाहिए।
- महाभारत में युधिष्ठिर द्वारा यक्ष से कहा गया है कि मन हवा से भी अधिक क्षणभंगुर है और विचार घास से भी अधिक असंख्य हैं। मनःशीघ्रं वाता, चिंता बोरि त्रिनात्।
- प्राणायाम के निरंतर अभ्यास से मन एकाग्रता (धारणा) के लिए फिट और योग्य हो जाता है।

धारणासु च योग्यता मानसः।

5. प्रत्याहार (क्षणिक सांसारिक वस्तुओं से इंद्रियों की वापसी):

स्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार-

इवेन्द्रियानां प्रत्याहारः॥ 2.544॥

इंद्रियों का आकर्षण उनके अपने विषयों को त्यागने और मन-पदार्थ का रूप लेने से होता है।

घेरण्ड संहिता उद्धरण:

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।

ततस्ततो नियमैत्यत् आत्मन्येव वशं नयेत्॥ (4-2)

➤ जब भी अस्थिर मन विभिन्न इंद्रिय विषयों की ओर आकर्षित होकर भटकता है तो उसे अपने नियंत्रण में लाना चाहिए।

पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्रव्यं दुःश्रुतं तथा।

मनस्तस्मान्नियमैत्यत् आत्मन्येव वशं नयेत्॥ (4-3)

➤ चाहे वह प्रशंसा हो या आलोचना; वाणी सुनने योग्य हो या न सुनने योग्य, इनमें से किसी से भी मन को विचलित नहीं होने देना चाहिए और उसे अपने वश में रखना चाहिए।

प्रत्याहार की यह तकनीक कई मानसिक अशांतियों और तनावों का समाधान है।

➤ पतंजलि कहते हैं: ततः परमवश्यतेन्द्रियानाम्।

प्रत्याहार का अभ्यास करने से व्यक्ति इंद्रियों और इस प्रकार मन पर नियंत्रण प्राप्त कर लेता है।

➤ भगवद-गीता इंद्रियों को वापस लेने के बारे में इस प्रकार उद्धृत करती है:

यदा संहारते चायं कूर्मोऽङ्गानीव सर्वशः।

इन्द्रियाणिन्द्रियार्थेभ्यः तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता ॥2. 58॥

जो व्यक्ति इंद्रियों को उनके इंद्रिय विषयों से हटा सकता है, जैसे कछुआ अपने अंगों को अपने खोल में समेट लेता है, वह दिव्य ज्ञान में स्थापित हो जाता है।

6. धारणा (किसी विशेष वस्तु पर गहन एकाग्रता)।

7. ध्यान (मेडिटेशन)

ये अभ्यास के उच्चतर चरण हैं जो मन को उसके वास्तविक स्वरूप में विलीन करने में मदद करते हैं।

2. ये सभी अभ्यास भावनात्मक उथल-पुथल को स्थिर करते हैं, तनाव और मानसिक थकान को दूर करते हैं।

ये भावनात्मक संतुलन की एक उत्कृष्ट भावना लाते हैं जो अच्छे स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी है।

संयम एक दिन में नहीं आता, बल्कि लंबे समय तक निरंतर अभ्यास से आता है।

➤ **रोग और उसके परिणामः**

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादलस्यावित्तिभ्रन्तिदर्शना-

लब्धाभूमिकात्वानवस्थित्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायः॥1.30॥

मन पर नियंत्रण के लिए बाधक कारक हैं रोग, मानसिक आलस्य, संदेह, शांति, निरोध, मिथ्या बोध, एकाग्रता प्राप्त न होना तथा प्राप्त होने के बाद स्थिति से दूर हो जाना।

दुःखदूर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वास विक्षेप सहभुवः ॥31॥

दुःख, मानसिक कष्ट, शरीर का कांपना और अनियमित श्वास के साथ एकाग्रता का अभाव हो जाता है।

• शरीर और मन पर आहार का प्रभाव:

राजसिक भोजन के सेवन से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं।

आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः। 17- ॥

जो भोजन तामसिक प्रकृति का होता है वह अधिक नींद और आलस्य का कारण बनता है। अतः व्याधि से बचने के लिए सात्विक भोजन करना चाहिए।

• बृहदारण्यक उपनिषद में याज्ञवल्क्य अनुशंसा करते हैं कि:

'आत्मा वा अरे दृष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः'।

श्रवण (ध्यान से सुनना), मनन (जो सुना गया है उसे दोहराना) और निदिध्यासन (चिंतन) हमने जो सीखा है उस पर हर दिन किया जाने वाला एक बहुत ही महत्वपूर्ण अभ्यास है।

जब हम आत्मा (या वैदिक मंत्र, श्लोक, पाठ आदि जैसी कोई भी चीज़ जो हमने सीखी) के बारे में लगातार याद (मनाना) करते हैं, तो मन भटकता नहीं है और नियंत्रित हो जाता है।

यक्ष प्रश्न में युधिष्ठिर कहते हैं:

• यदि मन पर नियंत्रण कर लिया जाए तो इस संसार में कभी पछताना नहीं पड़ेगा।

मनो यम्य न शोचन्ति॥ (57)

- सभी का सच्चा संयम मन का संयम है। मनसो दमनं दमः॥ (68)

यः शास्त्रविधिमुत्सृज्य वर्तते कामकारतः ।

न स सिद्धिमवाप्नोति न सुखं न परां गतिम् ॥16. 23॥

जो लोग इच्छा के आवेग के तहत कार्य करते हैं, आहार और आदतों (आहार और विहार, आदि) जैसे किसी भी पहलू में शास्त्रों के आदेशों को त्याग देते हैं, वे न तो पूर्णता, न खुशी, न ही जीवन में सर्वोच्च लक्ष्य प्राप्त करते हैं।

तस्माच्छास्त्रं प्रमाणं ते कार्यकार्यव्यवस्थितौ ।

ज्ञात्वा शास्त्रोक्तं कर्मकर्तुमिहर्षि ॥16. 24॥

इसलिए, क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए, यह निर्धारित करने में शास्त्रों को हमारा अधिकार होना चाहिए। हमें शास्त्र के आदेशों और शिक्षाओं को समझना चाहिए, और फिर उसके अनुसार इस दुनिया में कार्य करना चाहिए।

- कहा जाता है कि "मनोमयं इदं जगत्"। लेकिन मन संशयात्मक है, अर्थात् अनिश्चित/अस्पष्ट।

श्रीकृष्ण कहते हैं: **संशयात्मा विनश्यति।** संशयी आत्माओं के लिए, इस दुनिया या अगले में कोई खुशी नहीं है। जब मन को मुख्य रूप से संचालित किया जाता है तो यह अस्पष्टता के कारण दुख की ओर ले जाता है।

- बुद्धि निश्चयात्मक है, अर्थात् निश्चित या मुखर। जब साधना के माध्यम से मन को नियंत्रित किया जाता है (**योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।**), बुद्धि सक्रिय होती है जिसके माध्यम से व्यक्ति दुख और सुख, क्षणभंगुर और अस्थायी, आत्मा और अनात्मा के बीच अंतर कर सकता है। बुद्धि मुक्ति का मार्ग आसान बनाती है। केवल मनुष्य के पास ही बुद्धि है, और केवल मनुष्य ही मुक्ति के लिए साधना कर सकता है।

- इसलिए व्यक्ति को अस्पष्टता के साथ नहीं बल्कि निश्चितता के साथ जीवन जीना चाहिए: **"बुद्धिमयं इदं जगत्"।**

भारत की प्राचीन गुरुकुल शिक्षा प्रणाली इसी सिद्धांत अर्थात् बुद्धि को जागृत करने (**धी यो यो नः प्रचोदयात्-गायत्री मंत्र**) पर आधारित है।

निष्कर्षः

विभिन्न प्राचीन ग्रंथों में मन के संयम और बुद्धि को जागृत करने के महत्व को समझाया गया है, ताकि शांतिपूर्ण जीवन व्यतीत किया जा सके। कोई भी व्यक्ति (युवा, वृद्ध या बहुत वृद्ध, कमजोर या बीमार) आलस्य के बिना अभ्यास करने पर योग के माध्यम से पूर्णता प्राप्त कर सकता है।

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बललोऽपि वा ।

अभ्यासत् सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेषु अत्रितः ॥1.66॥ (HYP)

योग की विभिन्न विधियाँ जैसे आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, यम और नियम, मध्यम और मिताहार और पथ्याहार, आदि मन के उतार-चढ़ाव को कम करते हैं और तंत्रिका तंत्र के स्वायत्त संतुलन की पेशकश करते हैं और इस प्रकार शरीर के सभी अंगों के कार्यों को विनियमित करते हैं। इसलिए, मन को संयमित करने और गीता में बताया गए बुद्धि योग के रूप में दैनिक कर्तव्यों का पालन करने से व्यक्ति एक पूर्ण मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य प्राप्त करेगा।

संदर्भः

1. **पतञ्जलि-योगसूत्र** महर्षि पतञ्जलि। प्रकाशक: चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान, वाराणसी। टीका: व्यास भाष्य सहित।
2. **भगवद्गीता** व्यास मुनि कृत, श्रीकृष्ण- अर्जुन संवाद। प्रकाशक: गीताप्रेस, गोरखपुर। भाष्य: श्रीमद् आदि शंकराचार्य, स्वामी चिद्भवानन्द, आदि।
3. **कठोपनिषद्** – वाजसनेयी शाखा, कृष्ण यजुर्वेद की प्रमुख उपनिषद्। सम्पादन: डॉ. रामानन्द तीर्थ। प्रकाशक: संस्कृत भारती / गीताप्रेस गोरखपुर।
4. **तैत्तिरीयोपनिषद्** – कृष्ण यजुर्वेद की शाखा से संबंधित। भाष्य: श्रीमद् शंकराचार्य। प्रकाशक: भारतीय विद्या भवन, मुंबई।
5. **हठयोगप्रदीपिका** – स्वामी स्वात्माराम योगी कृत। भाष्य: ब्रह्मानन्द / श्री चंद्रिका टीका सहित। प्रकाशक: चौखम्बा योगशाला, वाराणसी।
6. **घेरण्ड संहिता** – महर्षि घेरण्ड द्वारा प्रदत्त सप्तांग योग ग्रंथ। प्रकाशक: योग निकेतन, हरिद्वार / चौखम्बा।