

International Journal of Social Science and Education Research



ISSN Print: 2664-9845
ISSN Online: 2664-9853
Impact Factor: RJIF 8.42
IJSSER 2025; 7(1): 954-956
www.socialsciencejournals.net
Received: 01-01-2025
Accepted: 06-02-2025

प्रियंका गुलेरिया

पीएच.डी. शोधछात्रा योग अध्ययन
विभाग हिमाचल प्रदेश
विश्वविद्यालय, समरहिल, शिमला,
भारत

योग वासिष्ठ में वर्णित मनोदैहिक रोगों की अवधारणा एवं उपचार पद्धति का विश्लेषणात्मक अध्ययन

प्रियंका गुलेरिया

DOI: <https://www.doi.org/10.33545/26649845.2025.v7.i11.349>

सारांश

मनोदैहिक रोगों से अभिप्राय उन रोगों से है, जो मानसिक तनाव के कारण उत्पन्न होते हैं और शरीर पर उनके लक्षण दिखाई देते हैं। इन रोगों का प्रभाव मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य पर परिलक्षित होता है। आधुनिक समय में बढ़ती हुई अनैतिकता और असमाजिकता के कारण से मनुष्य शारीरिक व मानसिक रोगों से ग्रस्त हो रहा है। इन रोगों के उत्पन्न होने का मुख्य कारण 'मन' है। मनोदैहिक रोग उन्हें कहते हैं जिनकी उत्पत्ति का कारण 'मन' होता है और शरीर पर उनके लक्षण दिखाई देते हैं ये रोग शरीर व मन दोनों को रोगी बना देते हैं। जब मनुष्य का मन विकृत हो जाता है, तो शरीर के स्वस्थ होने पर भी सब निरर्थक हो जाता है। अतः अत्यधिक मानसिक रोगों के उत्पन्न होने का कारण मनुष्य का मन है। मन के द्वारा उत्पन्न काम, क्रोध, लोभ, मोह, द्वेष इत्यादि मानसिक विकार नकारात्मकता उत्पन्न करते हैं। इन सभी के कारण चिन्ता, भय, निराशा, अशंका, असंतोष, उदासी, उद्वेग, आत्महीनता, अपराध भाव इत्यादि वृत्तियाँ उत्पन्न होती हैं जब नकारात्मकता लम्बे समय तक बनी रहे तो शरीर व मन अनेक व्याधियों जैसे कि तनाव (Stress), चिन्ता (Anxiety), अवसाद (Depression), सनक (Obsession), भ्रम (Delusion phobia), मति भ्रम (Hallucination), आक्रामकता (Aggression) इत्यादि से ग्रस्त हो जाता है। नकारात्मक भावनाओं और दमित इच्छाओं के शक्तिशाली वृत्त बनते जाते हैं और व्यक्ति इससे बाहर नहीं निकल पाता है। इस अवस्था में व्यक्ति को जीवन नीरस प्रतीत होता है तथा जीवन में कठिनाइयाँ और असफलताएँ ही प्रतीत होती हैं।

कूटशब्द: योग वासिष्ठ, मानसिक तनाव, अवसाद

प्रस्तावना

योगवासिष्ठ ग्रन्थ में आधि व व्याधि अतः मानसिक व शारीरिक रोगों को मनोदैहिक रोग कहा है। मानसिक पीड़ाओं के कारण जब चित्त व्याकुल होता है और मनुष्य के अन्दर क्रोध बढ़ता है, तो इसका प्रभाव उसके शरीर पर भी पड़ता है। "मनोदैहिक रोग (आधि-व्याधि) शोक अतिसार और काम ज्वर आदि इसके अन्तर्गत आते हैं ये शोक एवं काम के अतिरेक के कारण पैदा होते हैं।"¹ मनोदैहिक रोगों के उत्पन्न होने के कारण मन की परतों के नीचे दबी हुई भावनाएँ, इच्छाएँ, कामनाएँ, कुंठाएँ इत्यादि होती हैं। नकारात्मक विचार व भावनाएँ व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य बिगाड़ देती हैं।

प्रमुख मनोदैहिक रोग जैसे-अस्थमा, अल्सर, उच्च रक्तचाप त्वचा सम्बन्धी रोग, आधे सिर का दर्द (माइग्रेन), हृदय रोग, मांसपेशियों का दर्द इत्यादि हैं। इन रोगों के उत्पन्न होने के कारण अहंकार, मोह, राग, द्वेष इत्यादि हैं।

महर्षि वसिष्ठ के अनुसार मनोदैहिक रोगों के उत्पन्न होने का कारण आधि और व्याधि है जिनका वर्णन इस प्रकार से है :-

“देहदुःख निदुर्व्याधिमाध्याख्यं वासनामयम्।

मौर्ख्यमूले हि ते विद्यातत्त्वज्ञाने परिक्षयः।”²

शारीरिक दुःख को व्याधि कहते हैं तथा वासना से युक्त मानसिक दुःख को आधि कहते हैं इन दोनों का कारण अज्ञान होता है तथा तत्त्व ज्ञान द्वारा इनका नाश किया जाता है।

Corresponding Author:

प्रियंका गुलेरिया

पीएच.डी. शोधछात्रा योग अध्ययन
विभाग हिमाचल प्रदेश
विश्वविद्यालय, समरहिल, शिमला,
भारत

1 K.M. UIDupa & R.H. Singh, Science & Philosophy of Indian Medicine, Page 278

2 योगवासिष्ठ, 6, 81, 4

“आधयो व्याधयश्चैव द्वयं दुःखस्य कारणम् ।
तत्रिवृत्ति सुखं विद्यात्तत्क्षयो मोक्ष उच्यते ॥”³

आधि और व्याधि ये दोनों ही दुःख का कारण है तथा औषधि द्वारा इनकी निवृत्ति कर के सुख की प्राप्ति होती है और ज्ञान के द्वारा इनका मूल सहित नाश हो जाता है यही अवस्था मोक्ष कहलाती है ।

आधियाँ और व्याधियाँ एक दूसरे का कारण भी बन सकती है । इस तथ्य को महर्षि वसिष्ठ जी ने इस श्लोक द्वारा स्पष्ट किया है :-

“मिथः कदाचिज्जायेते कदाचित्सममेव च ।
पर्यायेण कदाचिच्च आधि व्याधि शरीर के ॥”⁴

शरीर के अन्दर आधियाँ और व्याधियाँ एक दूसरे का कारण बनकर रोग उत्पन्न करती है । कभी कभी यह दोनों एक साथ भी उत्पन्न हो जाती है व दुःख का कारण बनती है अतः आधि व व्याधि दोनों एक दूसरे का कारण बनती है यदि किसी व्यक्ति को लम्बे समय तक शारीरिक रोग हो तो वह इस रोग से दुःखी हो जाता है इस रोग का प्रभाव उसकी मानसिक स्थिति पर पड़ता है वह तनाव में रहने लगता है ठीक उसी प्रकार जब किसी व्यक्ति को लम्बे समय तक मानसिक रोग जैसे अवसाद, तनाव, चिन्ता, इनसोमिनिया, बायपॉलर डिऑर्डर इत्यादि हो तो इस रोग के लक्षण उसके शरीर पर भी दिखाई देने लगते हैं, इन लक्षणों के कारण, उसके शरीर में ऊर्जा की कमी या आलस्य उत्पन्न हो सकता है या भोजन अच्छी तरह से न पचने के कारण उसे पेट से सम्बन्धित अनेक प्रकार के रोग भी उत्पन्न हो सकते हैं । मनोदैहिक रोगों की चिकित्सा के लिए महर्षि वसिष्ठ ने निम्नलिखित उपाय बताए हैं:-

“अस्य चित्तमहाव्याधेश्चिकित्साया महोषधम् ।
स्वायत्त शृणु वक्ष्यामि साधु सुस्वादु निश्चितम् ॥”⁵

“हे राम, मैं इस चित्त रूपी महाव्याधि की चिकित्सा की महाऔषधि को जो स्वाधीन है, अवश्य पुरुषार्थ को सिद्ध करती है, बड़ी मीठी और अव्यर्थ है, आपसे कहूँगा, सुनिये ॥”⁶
इस श्लोक में महर्षि वसिष्ठ ने श्री राम चन्द्र जी को उपदेश देते हुए कहते हैं कि चित्त एक बड़ा रोग है और इसकी चिकित्सा के लिए औषधि भी बहुत बड़ी है, जिससे की इस रोग में अवश्य ही लाभ प्राप्त होगा :-

“स्वैनैव पौरुषेणाऽऽश स्वसंवेदनरूपिणा ।
यत्नेन चित्तवेतालस्यक्त्वेष्टं वस्तु जीयते ॥”⁷

बाहरी विषयों का परित्याग करके एक मात्र आत्माकारवृत्ति धारारूपी अपने ही पौरुष प्रयत्न से चित्तरूपी बेताल पर शीघ्र विजय प्राप्त की जा सकती है ।

अर्थात् राग के विषय भूत बाहरी विषयों का परित्याग करके परमात्मा का चिन्तन करके ही चित्त को नियन्त्रण में किया जा सकता है चित्त को नियन्त्रण में लाने का एकमात्र यही उपाय है, यही मनोनिग्रह कर्म है । इस मनोनिग्रह के अतिरिक्त कोई अन्य

उपाय जैसे गुरु का उपदेश, शास्त्रों का अध्ययन और उनका चिन्तन मनन या मन्त्रों का जाप इत्यादि सभी युक्तियाँ इस के आगे व्यर्थ है ।

त्यजत्रभिमतं वस्तु यस्मिन्ति निरामयः ।
जितमेव मनस्तेन कुदन्त इव दन्तिना ॥”⁸

‘त्यजन्’ वस्तु का त्याग करता हुआ व्यक्ति राग इत्यादि चित्त की व्याधि से मुक्त हो जाता है, वह मन पर इस प्रकार विजय प्राप्त कर लेता है जैसे एक सुन्दर दाँत वाला हाथी खराब व टूटे-फूटे दाँत वाले हाथी को जीत लेता है ।⁹
अर्थात् चित्त के द्वारा उत्पन्न होने वाले रोगों की एक ही औषधि बताई गई है कि चित्त को बाहरी विषयों व विकारों से हटा कर केवल परम पिता परमात्मा में लगाना चाहिए अन्य सभी वस्तुओं व भोगों का त्याग कर देना चाहिए इस उपाय से मन प्रसन्न होगा व शान्ति व सुख की प्राप्ति होगी ।

“शास्त्रसत्सङ्गधीरेण चिन्तातप्तमतापिना ।
छिन्धि त्वमायसेनाऽयो मनसैव मनो मुने ॥”¹⁰

महर्षि वसिष्ठ श्रीराम से कहते हैं कि, “आप चिन्ता रूपी अग्नि में तपाये गये मन रूपी लोहे को शास्त्रभ्यास और सत्संग से धीरे तथा सत्तापरहित मन रूपी लोहशास्त्र से काट डालिये ॥”¹¹
मनोदैहिक रोग मन व शरीर से सम्बन्ध रखते हैं, इसलिए इनका उपचार भी आन्तरिक व बाहरी दोनों स्तर पर होना चाहिए इसने उपचार के लिए अन्य निम्नलिखित उपाय हैं :-

1) अविद्या के नाश द्वारा मनोदैहिक रोगों का उपचार

मनुष्य को वास्तविक ज्ञान या आत्म ज्ञान की प्राप्ति करने का प्रयत्न करना चाहिए क्योंकि जब व्यक्ति को आत्म ज्ञान की प्राप्ति होती है, तो मनोदैहिक रोग समाप्त हो जाते हैं ।
नंद लाल दशोरा के अनुसार, ‘अविद्या अविचार से उत्पन्न होती है तथा सत् व असत् के विचार से समाप्त हो जाती है अतः यह अविद्या विवेकी पुरुष के लिए तो नष्ट हो जाती है परन्तु अविवेकी पुरुष के लिए यह स्थित रहती है ॥”¹²

2) वैराग्य और इच्छाओं के त्याग द्वारा मनोदैहिक रोगों का उपचार

अत्याधिक इच्छाएँ और कामनाएँ मानसिक अशान्ति का मुख्य कारण होती है इनका त्याग करने से मन शुद्ध व शान्त होता है । सन्तोष का पालन करने से व्यक्ति धैर्यवान बनता है और मानसिक शान्ति व स्थिरता प्राप्त करता है ।

3) ध्यान तथा मन के नियन्त्रण द्वारा मनोदैहिक रोगों का उपचार

नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करने से भी मन शान्त व स्थिर होता है, जिससे व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होता है जब व्यक्ति मौन धारण करके आत्म चिन्तन करता है, तो इससे मन शुद्ध होता है व विचारों के ऊपर नियन्त्रण प्राप्त करने में सहायता प्राप्त होती है ।

⁸ योगवासिष्ठ, 6, 111, 3

⁹ प्रो. मदन मोहन अग्रवाल, योगवासिष्ठ (महारामायणम्) उत्पत्ति प्रकरणम्, प. 691

¹⁰ योगवासिष्ठ, 3, 111, 5

¹¹ प्रो. मदन मोहन अग्रवाल, योगवासिष्ठ (महारामायणम्) उत्पत्ति प्रकरणम्, प. 691

¹² नंद लाल दशोरा, योगवासिष्ठ (महारामायण), प. 26

³ योगवासिष्ठ, 6, 81, 12

⁴ योगवासिष्ठ, 6, 81, 13

⁵ योगवासिष्ठ, 3, 111, 1

⁶ प्रो. मदन मोहन अग्रवाल, योगवासिष्ठ (महारामायणम्) उत्पत्ति प्रकरणम्, प. 691

⁷ योगवासिष्ठ, 3, 111, 2

4) चित्त शुद्धि के उपाय या मोक्ष के चार द्वारपालों के अभ्यास द्वारा मनोदैहिक रोगों का उपचार

- शम (शान्ति)
- विचार (विवेक)
- सन्तोष (सन्तुष्टि)
- साधु संग (सत्संग)

(1) शम (शान्ति)

शम से अभिप्राय प्रत्येक स्थिति में जैसे सुख-दुःख, मान-अपमान, गरीबी अमीरी इत्यादि में शान्ति व धैर्य बनाए रखने से है। जब व्यक्ति की बुद्धि 'शम' से युक्त है तो किसी भी प्रकार का कष्ट हो वह मधुर प्रतीत होगा। जो व्यक्ति शान्त है उसे दुःख या पीड़ा प्रभावित नहीं करते शांत मनुष्य संसार में श्रेष्ठ है।¹³

(2) विचार (विवेक)

विचार मनुष्य का दुःख व कष्टों से मुक्ति प्रदान करवाता है। दुःख को नष्ट करने का एकमात्र उपाय विचार ही है जिस व्यक्ति में विचार नहीं है वह दरिद्र है, दुःखी है। विचार द्वारा तत्त्व ज्ञान की प्राप्ति होती है और तत्त्व ज्ञान की प्राप्ति द्वारा आनंद की प्राप्ति होती है।¹⁴

(3) सन्तोष (सन्तुष्टि)

जब व्यक्ति प्राप्त होने वाली वस्तुओं, धन इत्यादि से सन्तुष्ट रहता है तो वह सुखी व प्रसन्न रहता है इसलिए संतोष को 'परमश्रेय' कहा जाता है। संतुष्ट व्यक्ति को मानसिक रोग नहीं होते।¹⁵

(4) साधु संग (सत्संग)

विद्वान व श्रेष्ठ पुरुषों की संगति में रहना साधु संग कहलाता है। महात्माओं की संगति करने से दुःख समाप्त होता है तथा सुख व शान्ति की प्राप्ति होती है।¹⁶ क्षण भर के लिए भी यदि महात्माओं की संगति की जाए तो चित्त शान्त, स्वच्छ व प्रसन्न होता है।

निष्कर्ष

मनादैहिक रोगों का उपचार बाहरी साधनों द्वारा सम्भव नहीं है, अपितु आंतरिक शुद्धि और आत्मज्ञान से ही सम्भव है। इन रोगों के उपचार के लिए मन तथा विचार के सम्बन्ध को समाप्त करने का प्रयास करना आवश्यक है तथा यह समझना होगा कि नकारात्मक विचार मानसिक स्वास्थ्य को अस्वस्थ करते हैं। नकारात्मकता का परिणाम अज्ञानता व दुःख ही होता है जब मनुष्य ज्ञान द्वारा विचारों को बदलने का प्रयास करेगा तब उसके भीतर सकारात्मकता उत्पन्न होगी परिणामस्वरूप उसके भीतर सुख व शान्ति की उत्पत्ति होगी तथा उसका मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य उच्च कोटि का होगा।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. योगवासिष्ठ (महारामायणम्), मदन मोहन अग्रवाल, चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन, वाराणसी।

2. योगवासिष्ठ, गीताप्रेस गोरखपुर।
3. योगवासिष्ठ सार, स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द सरस्वती, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी।
4. योगवासिष्ठ अनुशीलन, इन्दिरा मोहन, चौखम्बा, दिल्ली (भारत)।
5. डॉ. भीखन लाल अत्रे, योग वासिष्ठ और उसके सिद्धान्त आत्रेय प्रकाशक, मथूरा-281001
6. दशोरा नन्दलाल, योग वासिष्ठ (महारामायण), रणधीर बुक सेल्स, हरिद्वार। (2006)
7. योग वासिष्ठ, चित्त की शान्ति के उपाय आयुर्वेद चिकित्सा पब्लिकेशन्स, दिल्ली। (2012)
8. स्वामी दिगम्बर वसिष्ठ संहिता (योगकांड) कैवल्य धाम श्रीमन्माधव योग, मंदिर समिति लोनावाला दृ-पूना, महाराष्ट्र-410403
9. डॉ. प्रदीप दास, योग के मनो-शारीरिक प्रभाव डेली लाइफ, जर्नल ऑफ इमार्मेंशन एंड कम्प्यूटेशनल साइंस खंड 10 अंक 3-2020 आई.एस.एस. एन. IS48.7741
10. डॉ. अरुणा कुमार साव, योग : एक उच्चस्तरीय मनोविज्ञान वॉल्यूम 10 अंक 40 अक्टूबर-दिसम्बर (2021)

¹³ स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द सरस्वती, योगवासिष्ठ सार, मुमुक्षु प्रकाशन, प. 40

¹⁴ स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द सरस्वती, योगवासिष्ठ सार, मुमुक्षु प्रकाशन, प. 41

¹⁵ स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द सरस्वती, योगवासिष्ठ सार, मुमुक्षु प्रकाशन, प. 42

¹⁶ स्वामी प्रखर प्रज्ञानन्द सरस्वती, योगवासिष्ठ सार, मुमुक्षु प्रकाशन, प. 43