

मनोकायिक व्याधियों के निवारणार्थ योग चिकित्सीय सिद्धान्तों का प्रतिपादन

जन्मेजय

शोधार्थी; मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग,
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
E-mail: yogijanmejay@gmail.com

डॉ० राकेश गिरि

विभागाध्यक्ष; मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग,
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

शोध-सार:—आज का युग भौतिकवादी एवं यांत्रिकी का युग है। प्रत्येक सामान्य जन अर्थोपार्जन एवं सुविधाओं में अत्यधिक अस्त व्यस्त एवं लिप्त होने के कारण अपने शरीर एवं मन को तनाव युक्त बना रहा है। इसके साथ साथ विकृत जीवन—शैली, असन्तुलित आहार, त्रिदोष असन्तुलन, प्राण असन्तुलन, असमायोजन, स्नायु—दौर्बल्य, शारीरिक—श्रम का अभाव, मन की मलिनता, अशांति, इच्छा, द्वेष, भय, क्रोध, हिंसा, शरीरस्थ मल संचय व नाड़ी अशुद्धि इत्यादि के कारण भी हमारा शरीर व मन शिथिल नहीं हो पाता और हम सोने के बाद भी अपने आप को अस्वस्थ पाते हैं, जिसके कारण हम शारीरिक व मानसिक रोगों की ओर अग्रसर हो रहे हैं। अनिद्रा, हाई ब्लड प्रेशर (उच्च रक्तचाप), हृदय रोग, सन्धिवात, सिरदर्द, गठिया इत्यादि मनोकायिक रोग हो जाते हैं, जो हमें दीमक की भाँति कमजोर बनाते जा रहे हैं। इन मनोकायिक रोगों का निवारण हम यौगिक चिकित्सा के माध्यम से कर सकते हैं। समाधान बाहर नहीं हमारे अन्दर ही है; अर्थात् शरीर एवं मन को निम्न योग चिकित्सीय सिद्धान्तों के प्रयोगों द्वारा फिर से सुस्वास्थ्य प्रदान किया जा सकता है।

- त्रय उपस्तम्भ (आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य) का सिद्धान्त
- अष्टांग योग (यम—नियम इत्यादि) का सिद्धान्त
- त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) सन्तुलन का सिद्धान्त
- पंचकोश का सिद्धान्त
- तनाव मुक्ति का सिद्धान्त

इस प्रकार उपरोक्त तथ्यों के आधार पर कहा जा सकता है कि योग चिकित्सीय सिद्धान्त मनोकायिक व्याधियों के निवारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

मुख्य बिन्दु:—शरीर, मन, योग चिकित्सीय सिद्धान्त

आधुनिक परिवेश में जबकि मानवीय मूल्य विस्मृत से हो गए हैं तथा यौगिक प्रक्रियाओं के आधारभूत सिद्धान्तों को प्रायः नजर अंदाज किया जाता रहा है।³ फिर से उन महत्वपूर्ण सार्वभौम यौगिक चिकित्सा सिद्धान्तों को जीवन में धारण करने की अति आवश्यकता हो गई है क्योंकि इन सिद्धान्तों के बिना हमारा आहार—विहार, आचरण, व्यवहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य, यौगिक जीवन—शैली आदि व्यवहारों में समायोजन स्थापित नहीं हो पाता और मन कुंठित होकर हम तनाव में रहने लगते हैं और शरीर रुग्ण हो जाता है। जिसके परिणाम स्वरूप अनेकानेक मनोकायिक व्याधियों जैसे— अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, सन्धिवात, गठिया, तनाव इत्यादि से ग्रस्त हो जाते हैं।⁴

1.0 मनोकायिक व्याधियाँ:— ऐसी व्याधियों में मन के तनाव युक्त या कुंठित होने पर हमारे शरीर पर उसके लक्षण दिखाई देते हैं, अर्थात् शरीर रोग ग्रस्त होकर अपनी स्वाभाविक शारीरिक क्रियाओं में असन्तुलन महसूस करता है। मन के मलिन, कुंठित, कुविचारों, कुकर्मा, भय, क्रोध, द्वेष, अहंकार, हिंसा, अरुचि, तनाव, असमायोजन, अविद्या आदि आवेगों एवं कारणों से शरीरस्थ क्रियाओं का कार्य बाधित हो जाता है; जैसे श्वसन क्रिया, पाचन क्रिया, हार्मोन स्रावित क्रिया, निषेचन क्रिया, त्रिदोष, अग्नि (जठराग्नि आदि) प्राण ऊर्जा, इत्यादि में असन्तुलन उत्पन्न होकर ये सभी क्रियाएँ अति तीव्र या मन्द हो जाती हैं, जिसके फलस्वरूप हम अनेक मनोकायिक रोगों से ग्रस्त हो जाते हैं।⁵ स्वस्थ जीवन हेतु इन मनोकायिक व्याधियों के निवारणार्थ कुछ महत्वपूर्ण योग चिकित्सीय सिद्धान्तों की आवश्यकता स्वाभाविक रूप से जान पड़ती है, जिनको जीवन में धारण कर हम फिर से शरीर व मन को स्वस्थ, स्वच्छ एवं सन्तुलित बनाकर इन मनोकायिक व्याधियों का निवारण कर सकते हैं।

2.0 यौगिक चिकित्सीय सिद्धान्त

अब हम उन यौगिक सिद्धान्तों को जानने का प्रयास करेंगे जो सार्वभौम है और एक रोगी के लिए चिकित्सा के रूप में भी हमें सर्वविदित है—

2.1 त्रय उपस्तम्भ का सिद्धान्त :

आचार्य चरक के स्वास्थ्य संरक्षण सम्बन्धी तीन प्रमुख आधार का सिद्धान्त सर्वमान्य है। आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य ये तीन उपस्तम्भ हैं, जिन पर स्वास्थ्य अवलंबित है।⁶ इसी सम्बन्ध में गीता में भी युक्ताहार विहार, युक्तस्वप्न(निद्रा), कर्मों में युक्त चेष्टा का वर्णन स्वास्थ्य संरक्षण हेतु ही कहा है।⁷

इस त्रयस्तम्भ के पालन से अनिद्रा, वात, पित्त, कफ (त्रिदोष), धातुक्षय और मनस्ताप नहीं होता है।⁸ यह बताना उचित होगी कि आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान मानवीय व्यक्तित्व पर विविध कोणों से विचार करता है, इसका प्रमुख दृष्टिकोण मनोकायिक रहा है।⁹

योग सूत्रकार महर्षि पतञ्जलि ने भी यम के अन्तर्गत ब्रह्मचर्य¹⁰ को वर्णित कर उसका पालन सार्वभौमिक बताया है।¹¹ ब्रह्मचर्य की दृढ़ स्थिति हो जाने पर सामर्थ्य (शारीरिक, मानसिक) का लाभ होता है।¹² क्योंकि चरक के मतानुसार जिस प्रकार आहार देह धारण हेतु आवश्यक है उसी प्रकार निद्रा भी आरोग्यदायक है।¹³ गीता के साम्य सुश्रुत भी कहते हैं कि यथाकाल सुखित निद्रा पुष्टि, वर्ण, बल, उत्साह, अग्निदिप्ति, चैतन्य तथा धातु साम्य प्रदान करती है।¹⁴

2.2 त्रिदोष (वात पित्त कफ) का सिद्धान्त :

मानवीय जैविक आधार पर वात, पित्त, कफ को निर्दिष्ट किया गया है।¹⁵ त्रिधातु (वात, पित्त, कफ) का आपसी समायोजन और सन्तुलन व्यक्ति को स्वरूप रखता है, अर्थात् तब ये धातु पुष्टिकारक होती है; और इनका असन्तुलन रुग्णता अर्थात् रोग का कारण बनता है तब ये धातुक्षय कारक होती है।¹⁶

2.3 महर्षि पतञ्जलि कृत अष्टांग योग (यम नियम आदि) के सिद्धान्त :-

- **यम नियम का सिद्धान्त :-** अष्टांग योग में वर्णित यम-नियम¹⁷ का सम्बन्ध अन्य योगांगों से अभिन्न रूप से अनिवार्यतः गहरा तथा परस्पर पूरक है। आमतौर पर यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) आदर्श सामाजिक समायोजन तथा व्यवहार की नींव के पत्थर माने जाते हैं।¹⁸ इसलिए इन्हें महाव्रत भी कहते हैं। यम मानव व्यवहार के सार्वभौम सिद्धान्त हैं; जो देश, काल और निमित्त की सीमा से रहित है।¹⁹ जिनका पालन मन, वचन, कर्म तीनों आयाम पर सर्वोपरि है। तब हमारा मन, हिंसा, असत्य, चोरी, परिग्रह आदि भावनाओं से दूर रहता है। जिसके कारण हमारा मन व शरीर विकल्पों से प्रभावित नहीं होता है। उसी प्रकार नियम (शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय ईश्वर-प्रणिधान) हमारे व्यक्तिगत व्यवहार समायोजन के सिद्धान्त मूल आधार माने जाते हैं।²⁰ नियम के माध्यम से हम आन्तरिक व बाह्य शुद्धि, मन में संतोष (इच्छा, कामना, तृष्णा आदि का त्याग), तप (मन, वचन, कर्म से) और ईश्वर शरणागत होने से मानसिक व शारीरिक रूप से स्वस्थ रहते हैं। यम से जहाँ मनो सामाजिक वातावरण साधक के लिए निष्कण्टक तथा सुकर हो जाता है, वहीं नियम के माध्यम से योग साधना के लिए आवश्यक व उपयुक्त मनोशारीरिक वातावरण साधक प्राप्त कर लेता है।²¹

- **आसन एवं प्राणायाम का सिद्धान्त:-** आसन, प्राणायाम समवेत (एक साथ) रूप में लिए जाएं तो मनोकायिक सन्तुलन (Psychosomatic Balance) बनाए रखने में बहुत सहायता एवं शक्ति मिलती है।²²

मानसिक रोगों में प्राणायाम को बहुत उपयोगी माना गया है; क्योंकि प्राणायाम का मनुष्य की भावनाओं की स्थिरता से गहरा सम्बन्ध है।²³ प्राणायाम करने से मन स्वतः एकाग्र होता चला जाता है। इससे पता चलता है कि प्राण व मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। आसन से शरीर में शारीरिक मानसिक स्थिरता, आरोग्यता तथा शरीर में हलकापन आता है।²⁴ आसन से द्वन्द्व (शीत-उष्ण व शरीर विकार) को सहन करने की क्षमता आ जाती है।²⁵ प्राणायाम से ज्ञान का आवरण क्षीण होकर हमारा मन परिशुद्ध होता है।²⁶ महर्षि मनु कहते हैं कि प्राणायाम के अभ्यास से इन्द्रियों व मन के दोष दूर हो जाते हैं।²⁷ आसन²⁸ तथा प्राणायाम²⁹ का मनोशारीरिक सम्बन्धी आधार शरीर के आंतरिक भागों में से प्राप्त होने वाली अनुभूतियाँ (Visceroceptive impulses) आंतरिक अनुभव दिलाती है। अस्थि-स्नायु (Muscle-skeletal) संस्थान से प्राप्त होने वाली अनुभूतियाँ (Enterceptive impulses) हमें बाह्य शरीर का अहसास (Body awareness) दिलाती हैं। उक्त आसन प्राणायाम के अभ्यास के फलस्वरूप हमें शारीरिक तथा मानसिक शिथिलता (Physical & Mental relaxation) तथा विश्रान्ति प्राप्त होती है। ऐसी विश्रान्ति की अवस्था में मानसिक स्तर पर दबी हुई इच्छाएं, विचार तथा भावनाएं बाहर निकलने लगती हैं। धीरे-धीरे एक विशेष आंतरिक सुख का अनुभव होने लगता है।³⁰

- **प्रत्याहार का सिद्धान्त:-** महर्षि पतञ्जलि के अनुसार प्रत्याहारी साधक इन्द्रियों को इन्द्रिय-विषयों से हटाकर निर्मल चित्त में लगाता है।³¹ निरन्तर प्रत्याहार के अभ्यास से मानसिक विकार दूर होते हैं।³² महर्षि घेरण्ड भी कहते हैं कि प्रत्याहार से मुनष्य धीरता (धैर्य) को प्राप्त कर सन्तोष जनक जीवन जीता है। जिससे उसका मानसिक सन्तुलन बना रहता है।³³

- **धारणा, ध्यान का सिद्धान्त:-** ध्येय वस्तु में धारणा करना अर्थात् चित्त को उसमें ठहराकर एकाग्र करने का प्रयास करना है।³⁴ जब यह केवल ध्येयमात्र की एक ही तरह की वृत्ति का प्रवाह निरन्तर बना रहता है, तब वह ध्यान में परिणत हो जाता है।³⁵ ध्यान आन्तरिक सजगता की प्राप्ति का महाद्वार है जो हमें सर्वकष (Universal) सजगता

की ओर ले जाता है। क्योंकि मनोशारीरिक स्तर पर निरन्तर संवेदनात्मक प्रति-पुष्टि (Continual sensory feed back) उत्तरोत्तर प्रकर्ष (progressive growth) होती चली जाती है। ध्यान की गहरी अवस्थाओं में साधक सभी अपेक्षाओं, निर्णयों, तथा आवश्यकताओं से ऊपर उठ जाता है। फलतः उसके बाएं व दाएं मस्तिष्क की गतिविधियाँ निरुद्ध हो जाती है तथा साधक स्वयं को परास्वरूपी अवस्था में पाता है।³⁶ ध्यान की पद्धतियों में अभ्यासी को मनोशारीरिक विश्रान्ति का अनुभव होता है।³⁷

2.4 पंच कोष का सिद्धान्त :-

योगशास्त्र में प्राणतत्व को मन तथा शरीर क्रियाओं के बीच माध्यमवाहिनी माना गया है।³⁸ व्यक्ति के अस्तित्व के पाँच स्तर (कोश) माने गये हैं।³⁹ जो निम्न प्रकार है—

1. **अन्नमय कोष**— व्यक्तित्व का स्थूल स्तर अर्थात् शरीर इसमें आता है। इसके स्वास्थ्य के लिए शुद्ध व संतुलित भोजन, आसन, व्यायाम इत्यादि का उपयोग होता है।
2. **प्राणमय कोष**— इस कोश में शारीरिक क्रियाएं जैसे श्वसन क्रिया, पाचन क्रिया, शरीर का हिलना-डुलना इत्यादि आती है। मुख्य रूप से प्राणायाम इस कोश को स्वस्थ रखता है।
3. **मनोमय कोष**— मन की क्रियाएं व भाव इसमें आते हैं, इस पर प्रत्याहार द्वारा नियन्त्रण होता है।
4. **विज्ञानमय कोष**— आकलन क्षमता, निर्णय क्षमता इत्यादि बौद्धिक व्यापार, व्यवहार इसमें आते हैं धारणा व ध्यान मुख्य रूप से इसके स्वास्थ्य में उपयोगी है।
5. **आनन्दमय कोष**— समाधि की अवस्था में इसका अनुभव किया जा सकता है।⁴⁰

इन कोशों में असन्तुलन ही रोगों का कारण बनता है; क्योंकि वातावरण की घटनाओं का प्रभाव जब हमारे मन पर पड़ता है तब अन्नमय कोश तथा प्राणमय कोश व मनोमय कोश प्रभावित होते हैं और मन की अवस्था व्युत्थित (Disturbed) हो जाती है। परिणाम स्वरूप पंच प्राण (प्राण, अपान, समान उदान, व्यान) विषम गति से तथा अवाञ्छनीय प्रमाण में बहना शुरू करते हैं। इस प्रकार रोगों की उत्पत्ति होती है। जो मनोशारीरिक व्याधियों के रूप में परिणत हो जाते हैं।⁴¹

2.5 तनाव मुक्ति का सिद्धान्त :

तनाव की स्थिति में ऑटोनॉमिक तन्त्रिका तन्त्र (Autonomic Nervous System) का अनुकम्पी तन्त्र अत्यधिक प्रभावित होता है। इस स्थिति में मस्तिष्क द्रव्य का बहाव तीव्र व अनियन्त्रित होता है। जिसके कारण तनाव की निरन्तर स्थिति शरीर व मन को विभिन्न रोगों से ग्रसित कर देती है। तनाव की चरम स्थिति हृदय की गति, श्वसन दर, और रक्त चाप को बढ़ाती है। इस स्थिति से निजात पाने का एक मात्र उपाय धीमी गहरी व तारतम्य युक्त श्वसन क्रिया है, जो प्राणायाम द्वारा प्राप्त की जाती है। प्राणायाम द्वारा परानुकम्पी क्रियाशीलता एवं ऊतकीय पुर्नउद्भवन (Tissue Recuperation) स्थिति प्राप्त की जाती है। जो चयापचय की संकुचित अवस्था है, जिसे एनाबोलिज्म कहते हैं। इस अवस्था में रिलेक्सेशन रिस्पॉन्स (Relaxation Response) की स्थिति उदघाटित होती है। जिससे हृदय गति, श्वसन दर धीमी तथा रक्तचाप कम हो जाता है।⁴² इन सिद्धान्तों के पालन से महर्षि चरक की स्वास्थ्य की अवधारणा— समदोष (त्रिदोष सन्तुलित), सन्तुलित समधातु (रस, रक्त, मांस आदि पुष्ट) सम अग्नि (जठराग्नि आदि सन्तुलित) मल क्रिया सामान्य और साथ ही प्रसन्न मन (कुंठा रहित, तनाव रहित मन) हो जाए⁴³ को परिपूर्ण कर पाएगा और तभी व्यक्ति को स्वस्थ कहना सार्थक होगा।

अतः निष्कर्षतः हम कह सकते हैं कि शरीर की एक प्रक्रिया दूसरी प्रक्रिया से और एक व्यवस्था दूसरी व्यवस्था से जुड़ी हुई है। किसी एक प्रक्रिया या व्यवस्था से छेड़छाड़ या उसमें असन्तुलन का अभिप्राय होगा दूसरी समस्त प्रक्रियाओं और व्यवस्थाओं से छेड़छाड़ या उसमें असन्तुलन पैदा करना।⁴⁴

इस प्रकार उपरोक्त तथ्यों के आधार पर कहा जा सकता है। कि योग चिकित्सीय सिद्धान्त मनोकायिक व्याधियों के निवारण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं; क्योंकि इन सिद्धान्तों का मुख्य उद्देश्य शरीर व मन के बीच सन्तुलन स्थापित करना है।

3.0 संदर्भ—ग्रन्थ

1. शोधार्थी, मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
2. विभागाध्यक्ष, मानव चेतना एवं योग विज्ञान विभाग, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
3. योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, कैवल्यधाम लोनावला; पृ0 5
4. योगिक चिकित्सा, कैवल्यधाम लोनावला; पृ0 19
5. वही, पृ0 7
6. त्रय उपस्तम्भा: आहार: स्वप्नौ ब्रह्मचर्यमिति ।। च. सू. — 11/35

7. युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥ गीता – 6/17
8. सु. शा. – 4
9. K.N. Udupa & R.H. Singh - Science Philosophy of Indian Medicine. P-85
10. अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥ योग सूत्र – 2/30
11. जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सर्वभौमा महाव्रतम् ॥ योग सूत्र – 2/31
12. ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥ योग सूत्र – 2/38
13. च. सू. – 21
14. सू. चि. – 24
15. च. सं. शारीर स्थान – 4/34
16. वही – 9/4
17. यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि ॥ योग सूत्र – 2/29
18. योग सूत्र – 2/30
19. वही – 2/31
20. शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥ योग सूत्र – 2/32
21. योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, कैवल्य धाम लोनावला, पृ0 99
22. वही, पृ0 52
23. फंडर बर्क 1977, तेंगशे 1981
24. कुर्यात्तदासनं स्थैर्यमारोग्यम् चाङ्गलाघवम् ॥ ह0 प्र0 – 1/17
25. ततो द्वन्द्वानभिघातः ॥ योग सूत्र – 2/48
26. ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ॥ योग सूत्र – 2/52
27. तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्यनिग्रहात् ॥ मनुस्मृति – 6/11
28. स्थिरसुखमासनम् ॥ योग सूत्र – 2/46
29. तस्मिन्सतिश्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ॥ योग सूत्र – 2/49
30. योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, कैवल्य धाम लोनावला, पृ0 103
31. स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ॥ योग सूत्र – 2/54
32. विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण सर्वदा ॥ गोरक्षशतकम्, 54
33. मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥ घे. सं. – 1/10
34. देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ॥ योग सूत्र – 3/1
35. तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ॥ योग सूत्र – 3/2
36. योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, कैवल्य धाम लोनावला, पृष्ठ 119
37. Smith J.C. 1988 (Steps towards a cognitive behavioral Model & Relaxation feedback and self ragulation) vol.113, no-4
38. योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, कैवल्य धाम लोनावला, पृ0 52
39. तैत्तरीय उपनिषद 2/3-4
40. योग एवं मानसिक स्वास्थ्य, कैवल्य धाम लोनावला, पृ0 83
41. लघु योग वाशिष्ठ
42. विज्ञान की कसौटी पर योग, आचार्य बालकृष्ण, पृ0 66
43. वही, पृ0 29-30
44. समदोषः समाग्निश्च समधातु मलःक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रिय मनः स्वस्थइत्यभिधीयते ॥ च. सू. – 4/37