ત્રયી ચિંતન

સંસ્કૃત સાહિત્ય અને દર્શનોમાં મનોવૈજ્ઞાનિક અભિગમ

PART - I

✦ Publisher ✦

PRINCIPAL

Smt. C. P. Choksi Arts and

Shree P. L. Choksi Commerce College.

Veraval.

योगदर्शने मनोविज्ञानम्

जानकीशरणदासः

श्रीसोमनाथसंस्कृतविश्वविद्यालय, वेरावलम्

योगेन चित्तस्य पदेन वाचां मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।
योऽपाकरोत्तं प्रवरं मुनीनां पतञ्जलिं प्राञ्जलिरातनोऽस्मि ॥

प्रास्ताविकम् -

विश्वस्मिन् विश्वे सभ्यतायाः भौतिकविज्ञानस्य च विकासेन सार्धं मानसिकरोगां सङ्ख्यापि एधते । आधुनिकचिकित्साशास्त्रे त्रिविधदुःखेषु मात्रं आध्यात्मिकरोगाणां चिकित्साविज्ञानं वर्तते, तत्रापि केवलं शारीररोगाणाम् । भारतीयदर्शनास्त्रेषु विशिष्य योगशास्त्रे त्रिविधदुःखानाम् आत्यन्तिकापाकरणस्य उपायाः निर्दिष्टाः वर्तन्ते । एतेषां दुःखानां चिकित्साविज्ञानं भारतीयदर्शनेषु मनोवैज्ञानिकरूपेण निरूपितम् । मानसिकारोग्यविषये भारतीयदर्शनेषु मनोवैज्ञानिकावधारणायाः निदर्शनं प्राप्यते । तद्धि मानसिकारोग्यं द्विधा अवाप्तुं शक्यते - चिकित्सात्मकदृष्ट्या आध्यात्मिकदृष्ट्या च । स्वस्थे शरीरे स्वस्थं मनस्तिष्ठति, मनसः स्वास्थ्येन शरीरमपि स्वस्थं[१] भवति । वाक्यपदीयकारस्य भर्तृहरेः एका अत्यन्तरमणीया कारिकाऽत्र स्मरणीया वर्तते-

कायवाग्बुद्धिविषया ये मलाः समुपस्थिताः ।
चिकित्सालक्षणाध्यात्मशास्त्रैस्तेषां विशुद्धयः ॥[२] इति ।

कर्म त्रिविधं भवति- शारीरं वाचिकं मानसञ्च । एतत्कर्मशुद्ध्यर्थं त्रयः उपायाः वर्णिताः - वैद्यकशास्त्रम्, व्याकरणशास्त्रं योगशास्त्रञ्चेति । अतः मानसिकरोगाणामारोग्यं योगशास्त्रोपदिष्टपथा प्राप्तुं शक्यते । तथैव आधुनिकचिकित्साविज्ञानिनः कांश्चिद् रोगान् शारीरान् कांश्चिच्च मानसान् आचक्षते ।

महर्षिचरकेण शार्ङ्गधरभावमिश्रप्रभृतिभिराचार्यैर्वा उन्मादामेपस्मारभिदात्ययनामभियैः रोगाः वर्णिताः तान् इमे मानसेषु रोगेषु ज्वरश्वासकासादींश्च शारीरेषु रोगेषु विभज्य गणयन्ति । अन्ये च केचन रोगाः चलोन्मादपस्मारमेदात्ययाद्याः, तान् बुद्धिविकारान् वदन्ति आयुर्वेदज्ञाः । तदुचितमप्यस्ति, यतो हि मानसिकचिकित्सालयेषून्माद एव प्राधान्येन चिकित्स्यते । मानसिकचिकित्साद्वारा एतेषां रोगाणां शमनं कर्तुं शक्यते । एतद्धि योगशास्त्रे सविशदं निरूपितं वर्तते । योगदर्शने वर्णितं तदेव मनोविज्ञानमिह किञ्चित् समासेन प्रतन्यते ।

मनः शरीरयोः सम्बन्धः -

यद्यपि मनःशरीरयोः परस्परमतिशयं सम्बद्धत्वात् एतयोः दुखानि रोगाः वा सम्पूर्णतया पृथक्कर्तुं न शक्यन्ते । शरीरस्य अल्पिष्ठायामपि व्यथायां मनसः प्रसादो नैवावतिष्ठते । तथैव मनस्यपि सत्यां पीडायां शरीरं स्वस्थं न तिष्ठति । देहे व्यथा भवति चेत् मनसोव्यथा अस्माभिरनुभूयते । तथैव मनसः अस्वस्थे शरीरमपि

[१] स्वस्थ इत्यस्य परिभाषा एषा वर्तते- "समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः । प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥" - सुश्रुतसंहिता, १.२.४४

[२] वाक्यपदीये, १.१४७

अस्वस्थं भवति । यथा आयकरविभागेन आद्यानां गृहे प्रतिष्ठाने वा अकस्मात् निरीक्षणेन तेषां रक्तचापः हृदयव्यथा च जायते । तथैव न्यायालयीयप्रक्रियया संज्ञेयापराधसद्धौ राजनेतृणां रुजाग्रस्ततायाः समाचारास्तु वार्तापत्रेषु श्रूयन्त एव । एतानि हि मनसः अस्वस्थतायां शरीरस्य अस्वस्थतायाः उदाहरणानि सन्ति । शरीरस्य अस्वास्थ्येन मनसः अस्वास्थ्यन्तु दृष्टचरमेव । एवञ्च मनःशरीरयोः सहरोगवत्त्वं संसूचितं भवति । अत एव भारतीयदर्शनशास्त्रे योगशास्त्रे च मनःशरीरयोः सहरोगवत्त्वं स्वीकृत्य चिकित्साविधानं विहितं वर्तते ।

वस्तुतः के मनोरोगाः इति विचारे कामक्रोधलोभमदेर्ष्याप्रभृत्तयो मानसोद्वेगाः सन्ति, एतेषां मानसोद्वेगानां शरीरे समाजे च केचन विकाराः परिलक्षयन्ते, यथा अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः । एते एव योगशास्त्रे मनोरोगरूपेण कथिताः सन्ति ।[३] इमे हि कामक्रोधादिमनोविकाराः समुद्रतरङ्गा इव मनसः तीव्रतीव्रतरतीव्रतमावस्थायां प्रादुर्भवन्ति । यथा साधारणतया समुद्रे ज्वारकाले चतुःपञ्चषड्हस्तोत्तुङ्गाः तारङ्गा दृश्यन्ते । पौर्णमासीषु सप्त-अष्ट-नव-दशहस्तोत्तुङ्गास्तरङ्गाः प्रादुर्भवन्ति । महापूरसमये तु समुद्रे ततोऽप्युत्तुङ्गाः पञ्चदश षोडशविंशतिहस्तमिता उत्तुङ्गाः तरङ्गाः दृश्यन्ते । तथैव सामान्यराजसिकप्रकृतिकानां पुरुषाणां चेतसि प्रशान्तसमुद्र इव नानाविधास्तादृशास्तादृशा विचारतरङ्गा विविधविषयावाप्तिसम्बद्धा जायन्ते विलीयन्ते च । ते पुरुषाः यदा विषयासक्तिवशात् कामक्रोधलोभपरीताः भवन्ति तदा तेषां चेतसि उत्तुङ्गतराः सामुद्रतरङ्गा इव तीव्रतीव्रतरतीव्रतमाः विचारसञ्चाराः जायन्ते । यदा तु तैर्भावतरङ्गैः स जनः विवेकाक्रान्तो विजितो वा भवति तदा इयं चित्तस्य भूमिः क्षिप्ततरा क्षिप्ततमा वा भवति । तामसिकं च चित्तं रागादिभिर्भावैः निद्रादिना वा मूढं मूढतमं वा भवति । मनसः इमाः अवस्था एव योगशास्त्रे मानसिकाः रोगाः कथ्यन्ते ।

योगदर्शने मनोविज्ञानम् -

प्रायः आधुनिकचिकित्साशास्त्रे अमीषां मानसिकरोगाणां चिकित्सा न निर्दिष्टा दृश्यते । किन्तु अमीषां मनोरोगाणामवस्थाविषयको विचारश्चिकित्सा चाध्यात्मिकग्रन्थेषु दृश्यते । तत्रापि विशेषतो योगदर्शने एतद्विषयकः विचारः बहुत्र प्राप्यते । योगसूत्रकारेण इमे मनोविकाराः पञ्चक्लेशा इति नाम्ना निर्दिष्टाः सन्ति । तथा हि सूत्रम् "अविद्याऽस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः पञ्च क्लेशाः[४]" इति । इमे मनोविकाराः प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदारभेदैः चतुर्विधाः भवन्ति । अविद्या हि उत्तरेषामस्मितादीनां मूलं भवति ।[५] अमिभिः व्याधिभिः आक्रान्तस्य चेतसः तिस्रः अवस्थाः भवन्ति -- क्षिप्त-मूढ-विक्षिप्त इति । स्वस्थस्य चेतसश्च द्वे अवस्था भवतः - एकाग्र-निरुद्ध इति । मनसः चेतसो वा एतासु पञ्चस्ववस्थासु चरमा निरुद्धावस्था सर्वोत्कृष्टा

[३] महर्षिणा चरकेण ज्वरचिकित्साप्रकरणे कामक्रोधभयादिभिरुद्भूतस्य ज्वरतन्निवारणोपायाः कथिताः - यथा हि
"आश्वसनेनेष्टलाभेन वायोः प्रशमनेन च । हर्षणैश्च शमं यान्ति कामशोकभयज्वराः ॥
काम्यैरर्थैः मनोजैश्च पित्तघ्नैश्चाप्युपक्रमैः । सद्वाक्यैश्च शमं यान्ति ज्वराः क्रोधसमुत्थिताः ॥
कामात्क्रोधज्वरो नाशं क्रोधात्कामसमुद्भवः । याति ताभ्यामुभाभ्यां च भयशोकसमुत्थितः ॥
ज्वरस्य वेगं कालं च चिन्त्यं ज्वरयते तु यः । तस्येष्टैस्तु विचित्रैश्च विषयैर्नाशयेत्स्मृतिम् ॥"-चरकसंहितायां चि.-३.३२०-३५४

[४] योगसूत्रम्, २.३

[५] "अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुप्ततनुविच्छिन्नोदाराणाम्"-योगसूत्रम् २.४

योगावस्था भवति ।[६] मनसः एकाग्रावस्था नीरोगावस्था पूर्णस्वस्थावस्था भवति। एतस्यामवस्थायां क्रियमाणं कर्म अवश्यं सफलं भवति ।

क्षिप्त-मूढ-विक्षिप्त इति चित्तस्य तिस्रो ह्यवस्था योगदर्शनानुसारं मनोरोगरूपाः सन्तीति पूर्वमुक्तम् । प्रथमायां क्षिप्तावस्थायां मनसि चेतसि वा रजोगुणस्य उद्रेको भवति, तस्माच्चित्तं विविधेषु बाह्यभोगविषयेषु नितरां परिभ्रमति, न कदाचित् स्थैर्यं लभते । द्वितीयायां विक्षिप्तावस्थायां तमोगुणस्य उद्रेकाच्चितम् अतिशयरूपेण रागेण बद्धं भवति, नितान्तं तन्द्रागस्तं वा भवति । तृतीयायां विक्षिप्तावस्थायां चित्तं कदाचित् सत्त्वोद्रेकात् स्थैर्यं लभते, तथापि रजसा पुनः चाञ्चल्यमवाप्नोति, तमसा च मूढतां प्राप्नोति ।[७] अस्यामवस्थायाम् आंशिकी स्वस्थता आंशिकी चावस्था भवति । योगशास्त्रानानुसारम् इमासु तिसृषु अवस्थासु पुरुषः मनोरोगग्रस्तः इति स्वीक्रियते । चेतसः अन्तिमावस्थाद्वयं समाधिपक्षे परिगण्यते ।[८] चेतसः एकाग्रावस्थायां सत्त्वोद्रेकात् रजस्तमोगुणौ अभिभवतः । सात्त्विकवृत्तिमत्त्वात् चित्तं कस्मिंश्चित् एकस्मिन् विषये एकाग्रतां प्राप्नोति ।[९] यदा तु रजस्तमोवृत्तिभ्यां सह सात्त्विकवृत्तेरपि निरोधो भवति, तदा चित्तं संस्कारमात्रशेषं भवति, सा अवस्था निरुद्धमिति निगद्यते ।[१०]

योगशास्त्रोक्तमनोरोगनिवारणाय मनोवैज्ञानिकोपायाः -

इमां मनोरोगग्रस्तावस्थामपाकृत्य चेतसः एकाग्र-निरुद्धरूपां स्वस्थामवस्थां प्राप्तुं योगदर्शने अभ्यासवैराग्ययोः निर्देशः कृतो वृतते ।[११] अनयोः ह्यभ्यासः युगपत् करणीयो भवति ।[१२] एतयोरभ्यासवैराग्ययोरभ्यासः कामपि क्रियां व्यवहारे आत्मसात्कर्तुमुपायो भवति । वैराग्येण चित्तवृत्तीनां ऐहिकामुष्मिकविषयान् प्रति या सहजा प्रवृत्तिर्जायते, सा विमुखीक्रियते, ततः अभ्यासेन चित्तं स्थिरीक्रियते । कस्या अपि क्रियायाः पौनःपुन्येन आवृत्तिः अभ्यासः इति निगद्यते ।[१३] इहामुत्रविषयभोगेषु वितृष्णा हि वैराग्यं कथ्यते ।[१४] एताभ्यामभ्यासवैराग्याभ्यां सह केचन अन्येऽपि उपायाः मनोरोगनिवारणाय अनुष्ठेयाः भवन्ति यथा-

१. ईश्वरे आस्तिक्यबुद्धिः, ईश्वरप्रणिधानञ्च ।[१५]

२. अर्थभावनापुरस्सरं प्रणवमन्त्रस्य जपः ।[१६]

---

[६] "सर्ववृत्तिनिरोधे त्वसम्प्रज्ञातः समाधिः"-योगसूत्रव्यासभाष्यम्, १.१

[७] "क्षिप्तं रजसा विषयेष्वेव वृतिमत्, मूढं तमसा निद्रादिवृत्तिमत् । क्षिप्ताद्विशिष्टं सत्त्वाधिक्येन समादधदपि चित्तं रजोमात्रयाऽन्तरा विषयान्तरवृत्तिमत्"- योगवार्तिकम्, १.१

[८] "यस्त्वेकाग्रे चेतसि सद्भूतमर्थं प्रद्योतयति, क्षिणोति च क्लेशान्, कर्मबन्धनानि श्लथयति, निरोधमभिमुखं करोति, स सम्प्रज्ञातो योग इत्याख्यायते" - ,योगसूत्रव्यासभाष्यम्, १.१

[९] "एकस्मिन्नेव विषयेऽग्रं शिखा यस्य चित्तदीपस्येत्येकाग्रं विशुद्धसत्त्वतयैकस्मिन्नेव विषये वक्ष्यमाणावधिकृतकालपर्यन्तमचञ्चलं निवातस्थदीपवत्" - योगवार्तिकम्,१.१

[१०] "निरुद्धं च निरुद्धसकलवृत्तिकं संस्कारमात्रशेषमित्यर्थः " - योगवार्तिकम्, १.१

[११] "अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः" - योगसूत्रम्, १.१२

[१२] भगवद्गीतायामपि "असंशयं महाबाहो ! मनो दुर्निग्रहं चलम् । अभ्यासेन तु कौन्तेय ! वैराग्येण च गृह्यते"- गीता, ६.३४

[१३] "तत्रस्थितौ यत्नोऽभ्यासः" - योगसूत्रम्, १.१३

[१४] "दृष्टानुश्रविकविषयवितृष्णस्य वशीकारसञ्ज्ञा वैराग्यम् । तत्परं पुरुषख्यातेर्गुणवैतृष्ण्यम्" - योगदर्शनम्, १.१५-१६

[१५] "ईश्वरप्रणिधानाद्वा"- योगसूत्रम् १.२३ "प्रणिधानाद् भक्तिविशेषात्"- योगसूत्रव्यासभाष्यम्, १.२३

३. सर्वप्राणिषु मैत्रीकरुणामुदिता भावना ।[१७]

४. प्राणायामस्य अभ्यासः । स हि प्राणायामः प्रच्छर्दनविधारणरूपः विधिविशेषपूर्वकं रेचकपूरकरूपो भवति ।[१८]

५. मनसः अनुकुलेषु सात्त्विकेषु दिव्येषु विषयेषु चिन्तनम् ।[१९]

६. विशोका ज्योतिष्मती विवेकख्यातिरूपायाः अवस्थायाः आलम्बनम् ।[२०]

७. दृढवैराग्यस्य परिपालनम् ।[२१]

८. स्वप्नावस्थायाः निद्रावस्थायाः वा आलम्बनम् । ततः तुरीयावस्थायां प्रवेशाय यत्नः ।[२२]

९. मनसः आलम्बनाय अनुकूले कस्मिन्नपि विषये चित्तस्य एकाग्रया प्रयत्नः ।[२३]

एवञ्च योगदर्शने मनसः क्षिप्त-मूढ-विक्षिप्ताभिधां चित्तभूमीरतिक्रम्य सातिशयं शान्तिम् एकाग्रवस्थां सम्प्राप्य ततः निस्तरङ्गां निरुद्धावस्थामवाप्तुम् अभ्यासवैराग्ययोः पन्थाः निर्दिष्टः, तेन सह यमनियमासनरूपस्य अष्टाङ्गयोगस्य वर्णनं कृतम्।[२४] तत्र पुनः मनसः क्षिप्त-मूढ-विक्षिप्तभूमीरतिक्रम्य स्वस्वास्थ्यरूपामेकाग्रभूमिं प्राप्तुं तथा च परमस्वास्थ्यरूपां निरुद्धभूमीमधिगन्तुं यमनियमयोः पञ्च पञ्च भेदाः वर्णिताः सन्ति । अंहिसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहरूपाः यमाः, शौचसन्तोषपतः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानरूपाः नियमाः कामक्रोधलोभादीन् मानसिकविकारान् निवारयितुं प्रयतन्ते । यतो हि कामक्रोधलोभादीनां सत्वे एव मनोरोगेषु हिंसादयो विकारा जायन्ते । अतः एतेषां कामादीनां निवृत्ति योगदर्शनोक्तसाधनैः भवति । एतेषां निवृत्तौ सत्यां मनोरोगस्यापि निवृत्तिर्भवति । ततः परम् आसन-प्राणायामारभ्य ध्यानपर्यन्तयोगाङ्गेन समाधिसिद्धिर्भवति । ततः निर्विचारसम्प्रज्ञातसमाधिसिद्धौ ऋतम्भरा प्रज्ञा समुदेति ।[२५] सा हि सकलान् पूर्वसंस्कारान् स्वसंस्कारैः क्षयं करोति । ततः अविद्या नश्यति, अविद्यायां नष्टायां तज्जाः अस्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः अपि क्षीयन्ते । ततो दग्धेन्धनन्यायेन ऋतम्भरायाः अपि प्रज्ञायाः संस्काराः क्षयं यान्ति, भवव्याधिरपि । भवव्याधेः नष्टे सति कुत्र मनोरोगाः, मनोव्याधयः । एवञ्च योगदर्शने मनोरोगाणां निवारणं मनोवैज्ञानिकरूपेण कथितं वर्तते, तद्धि अस्माभिः सर्वैः उपादेयञ्चास्ति।

---

[१६] "तस्य वाचकः प्रणवः । तज्जपस्तदर्थभावनम्" - योगसूत्रम्, १.२७-२८

[१७] "मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्" - योगसूत्रम्, १.३३

[१८] "प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य" - योगसूत्रम्, १.३४

[१९] "विषयवती वा प्रवृत्तिरुत्पन्ना मनसः स्थितिनिबन्धिनी" - योगसूत्रम्, १.३५

[२०] "३६

[२०] "वीतरागविषयं वा चित्तम्" - योगसूत्रम्, १.३७

[२०] "स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा" - योगसूत्रम्, १.३९

[२०] "यथाभिमतध्यानाद्वा"- योगसूत्रम्, १.३१वशोका वा ज्योतिष्मती"- योगसूत्रम्, १.३६

[२१] "वीतरागविषयं वा चित्तम्" - योगसूत्रम्, १.३७

[२२] "स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा" - योगसूत्रम्, १.३९

[२३] "यथाभिमतध्यानाद्वा"- योगसूत्रम्, १.३१

[२४] "यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि" - योगसूत्रम्, २.२९

[२५] "ऋतम्भरा तत्र प्रज्ञा" - योगसूत्रम्, १.४८