



शोधामृत

(कला, मानविकी और सामाजिक विज्ञान की अर्धवार्षिक, सहकर्मी समीक्षित, मूल्यांकित शोध पत्रिका)

ISSN : 3048-9296 (Online)

3049-2890 (Print)

IIFS Impact Factor-2.0

Vol.-2; issue-1 (Jan.-June) 2025

Page No- 141-148

©2025 Shodhaamrit (Online & Print)
www.shodhaamrit.gyanvividha.com

मधुसूदन शर्मा

शोधार्थी,

स्नातकोत्तर संस्कृत विभाग,
ललित नारायण मिथिला
विश्वविद्यालय, दरभंगा.

डॉ. रवीन्द्र नारायण चौरसिया

एसोसिएट प्रोफेसर,

स्नातकोत्तर संस्कृत विभाग,
ललित नारायण मिथिला
विश्वविद्यालय, दरभंगा.

Corresponding Author :

मधुसूदन शर्मा

शोधार्थी,

स्नातकोत्तर संस्कृत विभाग,
ललित नारायण मिथिला
विश्वविद्यालय, दरभंगा.

चित्तवृत्ति का निरोध अर्थात् सम्पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य

सारांश : वर्तमान समय में योग का अर्थ केवल आसन, प्राणायाम और ध्यान तक ही सीमित हो गया है। ध्यान का अर्थ भी केवल थोड़े समय के लिए आंखें बंदकर बैठना समझा जाने लगा है, जबकि ध्यान का अर्थ कहीं अधिक व्यापक है। इस शोध आलेख में इस बात की ओर ध्यान आकृष्ट कराया गया है कि योग मानसिक स्वास्थ्य का परम विज्ञान है। वर्तमान समय में हम मानसिक रोग की चिकित्सा कर रहे हैं तथा उसके कारण पर वाद-विवाद कर रहे हैं लेकिन उसके उस मूल कारण पर नहीं पहुंच पा रहे हैं, जिसे योग-सूत्र के प्रथम अध्याय समाधि पाद के द्वितीय सूत्र "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" के माध्यम से बताया गया है, जहां सभी प्रकार के मानसिक उपद्रवों का जड़ चित्तवृत्ति को ही माना गया है तथा उसका निरोध ही परम स्वास्थ्य है। इसी संकल्पना के साथ योगदर्शन आगे बढ़ता है। आमतौर पर हम यह समझते हैं कि व्यक्ति का व्यवहार यदि दूसरों के साथ सही है तो वह मानसिक रूप से सही है, लेकिन योगदर्शनकार ऐसा नहीं मानते हैं। उनका मानना है कि जब तक अवांछित (जो चाहा न गया हो) चित्तवृत्ति चित्त में विद्यमान है तब तक व्यवहार सही होने पर भी वह व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं माना जायेगा। अवांछित चित्तवृत्तियों के निरोध होने पर ही व्यक्ति मानसिक रूप से स्वस्थ माना जायेगा। अतः इस शोध आलेख में यह समझाने का प्रयास किया गया है कि पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए चित्तवृत्तियों (अवांछित मनोभावों) का निरोध आवश्यक है। इस शोध आलेख में वर्णनात्मक शोध पद्धति का प्रयोग किया गया है।

महत्वपूर्ण शब्द:- चित्तवृत्ति, समाधि, मानसिक विकृति, स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य इत्यादि।

भूमिका : योगदर्शन का प्रारंभ चित्तवृत्तियों के निरोध से होता है। महर्षि पतञ्जलि अपने ग्रंथ योग-सूत्र के प्रथम पाद समाधि पाद के द्वितीय

सूत्र में योग को परिभाषित करते हुए कहते हैं- **"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः॥१/२॥"**^२ अर्थात् चित्त की वृत्तियों का निरोध हो जाना ही योग है। योग-सूत्र के भाष्यकार महर्षि व्यास अपने भाष्य में इस सूत्र की व्याख्या में योग को परिभाषित करते हुये कहां है- **"योगः समाधि।"**^{३,४} अर्थात् समाधि को ही योग कहते हैं। इस प्रकार महर्षि पतञ्जलि के कथन एवं महर्षि व्यास की व्याख्या से यह सिद्ध होता है कि चित्तवृत्ति निरोध और समाधि अलग-अलग नहीं है, बल्कि एक-दूसरे के पर्यायवाची है। योगदर्शन का प्रमुख उद्देश्य चित्तवृत्ति निरोध अथवा समाधि को ही प्राप्त करना है, जिसके कई प्रकार बतलाये गये हैं, जिसमें दो प्रमुख हैं- **सम्प्रज्ञात और असम्प्रज्ञात**^५। इन दोनों को क्रमशः **सबीज एवं निर्बीज**^६ भी कहते हैं। निर्बीज समाधि के माध्यम से ही कैवल्य अथवा मोक्ष की प्राप्ति होती है। सबीज को निर्बीज तक पहुंचने का पथ माना गया है। इसके अतिरिक्त योगदर्शन में अष्टांग योग के बारे में भी बताया गया है, जो है- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि (**"यमनियमासनप्राणायामप्रत्याहारधारणाध्यानसमाधयोऽष्टावङ्गानि॥१०२/२९॥"**)^७।

इस अष्टांग योग विधि का भी प्रयोग समाधि के लिए ही किया गया, जिससे कैवल्य या मोक्ष प्राप्त किया जा सके। योगदर्शन का विकास मुख्य रूप से व्यक्तियों के आध्यात्मिक विकास के लिए किया गया था; लेकिन कालान्तर में इसका प्रयोग शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए भी किया जाने लगा। जिस आसन को सुखपूर्वक बैठने के लिए (**"स्थिरसुखमासनम्॥१२/४६॥"**)^८ तथा प्राणायाम को धारणा के लिए मन की योग्यता विकसित करने हेतु (**धारणासु च योग्यता मनसः॥१२/५३॥"**)^९ बनाया गया था; उस आसन एवं प्राणायाम के आज भिन्न-भिन्न रोगों के दृष्टिकोण से अनेक प्रकार बन चुके हैं और धारणा को ध्यान समझा जाने लगा है। आसन व प्राणायाम को आज शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है और धारणारूपी ध्यान को

मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी समझा जाता है। आज के वर्तमान परिदृश्य में मानसिक स्वास्थ्य की समझ भी अधूरी समझ है। सामान्यतः समाज के द्वारा बनाये गये नियमों के अनुकूल व्यवहार किया जाना ही उत्तम मानसिक स्वास्थ्य का द्योतक है। परन्तु उत्तम मानसिक स्वास्थ्य की यह परिभाषा सही नहीं है। यदि ऐसा होता तो एडीसन और आइंस्टीन जैसे लोग विज्ञान के प्रयोगशाला में नहीं होते बल्कि पागलखाने में होते। इन दोनों का भी व्यवहार समाज के अनुकूल नहीं था। दुनिया में ऐसे अनेक उदाहरण हैं। आज वर्तमान समय में धारणारूपी ध्यान के माध्यम से व्यक्ति को केवल समाज के अनुकूल बनाने पर ही बल दिया जा रहा है, जबकि आवश्यकता है उसके मानसिक विकृतियों के निराकरण करने की। इन मानसिक विकृतियों का निराकरण धारणारूपी ध्यान से नहीं बल्कि असली ध्यान तक पहुंचने से होगा। वास्तविक ध्यान से ही मानसिक विकृतिरूपी चित्तवृत्तियों का निरोध संभव है और इन चित्तवृत्तियों के निरोध से ही किसी को सम्पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त हो सकता है।

चित्त एवं चित्त की वृत्तियां : योग दर्शन में चित्तवृत्तियों के निरोध की बात है न कि चित्त का। यहां इस बात को समझना आवश्यक है कि चित्त अलग चीज है और चित्तवृत्ति अलग चीज है। चित्त आधार है चित्तवृत्तियों का। यदि चित्त ही नहीं होगा तो चित्तवृत्तियों का भी कोई अस्तित्व नहीं होगा। उदाहरण के लिए **जिस प्रकार आकाश में विभिन्न प्रकार के बादल उमड़ते हैं उसी प्रकार चित्त में भी विभिन्न प्रकार के वृत्तियां उमड़ते रहते हैं**^{१०}। इन वृत्तियों को विचार भी कहा जाता है। आकाश में कभी सफेद बादल होते हैं तो कभी काले बादल; उसी प्रकार चित्तरूपी आकाश में भी कभी अच्छे विचार आते हैं तो कभी बुरे विचार। इस प्रकार चित्त आकाश की तरह होते हैं, जिसमें वृत्तियां तैरते रहते हैं। चित्त की कोई विशेष परिभाषा नहीं है, बल्कि चित्त में रहनेवाले वृत्तियों अथवा विचारों के अनुसार इसको परिभाषित

किया जाता है। उदाहरण के लिए यदि हम कहते हैं कि कोई व्यक्ति क्रोधी है अथवा लोभी है, तो ऐसी परिस्थिति में उस व्यक्ति का चित्त या मन क्रोध अथवा लोभ संबंधित वृत्ति अथवा विचार से भरा होता है; इसलिए उस व्यक्ति को क्रोधी अथवा लोभी कहा जाता है। अतः चित्त की अपनी कोई पहचान नहीं होती है, बल्कि उसकी पहचान उसमें रहनेवाले वृत्तियों से की जाती है। योगदर्शन में इन वृत्तियों के पांच प्रकार बताये गये हैं- प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति **"प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः।।11/6"**। महर्षि पतञ्जलि ने अपने योग-सूत्र में इन चित्तवृत्तियों के बारे में विस्तार से बताया है। प्रमाण के अंतर्गत उन्होंने प्रत्यक्ष, अनुमान और शब्द के माध्यम से होनेवाले ज्ञान को रखा है। विपर्यय के अंतर्गत मस्तिष्क भ्रम को माना जाता है। विकल्प वह है जिसका अस्तित्व इस जगत में संभव नहीं है, लेकिन हमारी कल्पना में वह विद्यमान रहता है। निद्रा को भी महर्षि पतञ्जलि ने चित्त की वृत्ति ही माना है, क्योंकि इस वृत्ति के माध्यम से ही हमारे मस्तिष्क को आराम मिलता है। स्मृति हमारी वह मनःस्थिति है, जिसके माध्यम से हम अतीत में किसी भी माध्यम से हमारे मानसपटल पर अंकित होनेवाले घटनाओं अथवा अनुभवों को पुनः याद करते हैं अथवा मानसपटल पर पुनः लाते हैं। इन्हीं चित्तवृत्तियों का निरोध कर देना योग है। अब प्रश्न उठता है कि चित्तवृत्तियों का निरोध ही कर दिया जाये तो मनुष्य अथवा किसी भी जीवित प्राणी के पास बचेगा क्या ? आधुनिक मशीनी भाषा में कहा जाये तो यदि हार्डवेयर में सॉफ्टवेयर न हो तो बिना सॉफ्टवेयर के हार्डवेयर का क्या काम ? उसी प्रकार मनुष्य अथवा जीवित प्राणी में चित्त की वृत्तियाँ ही न हो तो जीवित और शव में क्या अंतर है। तो 'चित्तवृत्तिनिरोध' यह कहना योग का नकारात्मक दृष्टिकोण है ? इस प्रश्न के उत्तर में हम कह सकते हैं कि योगदर्शन सदियों से प्रतिष्ठित है और प्रतिष्ठा पाने का अधिकार कभी भी नकारात्मकता नहीं हो सकता है। रामायण में वर्णित प्रमुख खल पात्र रावण

महापंडित था, उसके दस सिर दस प्रकार के बुद्धि का प्रतीक है। परन्तु उन बुद्धियों का प्रयोग उसने नकारात्मकता के लिए किया, जिस कारण उसे जगत में प्रतिष्ठा नहीं मिली। अतएव हम कह सकते हैं कि योगदर्शन में चित्तवृत्तिनिरोध निष्क्रियता के लिए प्रयोग नहीं किया गया है, बल्कि चित्त अथवा मन में जो अवांछित वृत्तियाँ या विचारसमूह हैं, उसका निराकरण करने की विधि है, जिससे चित्त या मन को निर्मल किया जा सके, क्योंकि निर्मल चित्त में ही सत्य को धारण करने की योग्यता होती है और जीवन के आधार में शांति को स्थापित करने का सामर्थ्य सत्य में ही है।

मन से तात्पर्य : 'मन' शब्द का प्रयोग व्यापक अर्थ में किया जाता है। कोई स्वयं के भीतर उठनेवाले भावों अथवा विचारों को ही मन कहता है तो कोई भाव अथवा विचार जहाँ रहता है उस स्थान को मन कहता है। **सांख्यदर्शन के अनुसार जब हमारा अंतःकरण संकल्प करने की स्थिति में होता है तो उस स्थिति को मन कहते हैं** ^{12,13}। योग-सूत्र में एक स्थान पर कहा गया है कि प्राणायाम द्वारा धारणा हेतु मन की योग्यता को प्राप्त किया जाता है। मन की योग्यता प्राप्त करने का आशय क्या है ? मन की योग्यता का अर्थ यह है कि हमारे मन में कोई भी विचार बहुत देर तक नहीं टिकता है। यदि हम प्रयत्नपूर्वक किसी बिन्दु पर अपना मन लगाने की कोशिश करते हैं तो भी उस विशेष बिन्दु सम्बन्धित विचार लगातार हमारे मन में नहीं टिकता है; बल्कि उसके स्थान पर अलग-अलग विचार आते-जाते हैं। इसी स्थिति को ध्यान भटकना कहते हैं। ध्यान भटकने का यही आशय होता है कि कोई विचार विशेष हमारे मन में लगातार नहीं चलता है। योगदर्शन में मन के लिए चित्त शब्द का प्रयोग किया गया है तथा मन में आनेवाले विचारों के लिए चित्तवृत्ति शब्द का प्रयोग किया गया है। अतः **योगदर्शन के संदर्भ में मन आकाश की तरह है, जहाँ भाव अथवा विचार आते-जाते हैं**¹⁴। ये भाव अथवा विचार इसी मन रूपी आकाश के किसी कोने में

संरक्षित रहते हैं तथा आवश्यकता पड़ने पर स्मृति के रूप में मानसपटल पर दिखने लगते हैं। उदाहरण के लिए यदि हम अपने पास के आकाश में कोई चीज देखते हैं तो वह हमें साफ-साफ दिखाई देता है, थोड़ी दूर आकाश में देखते हैं तो चीजें धुंधला दिखाई देता है और सुदूर आकाश में देखने पर हमें कुछ नहीं दिखाई देता है; उसी प्रकार मानसपटल पर जो भाव या विचार स्पष्ट दृष्टिगोचर होता है, उसे चेतन मन कहा गया है, धुंधला दृष्टिगोचर होनेवाले मानसपटल को अचेतन मन कहा गया है तथा जहां कुछ न दिखाई दे उस मानसपटल को अचेतन मन कहा गया है। इस प्रकार यहां मन से तात्पर्य भाव या विचार नहीं है, बल्कि हमारे भीतर वह स्थान है जहां भाव या विचार आते-जाते हैं।

मानसिक विकृतियां : 'मन क्या है' इसकी चर्चा उपर करते हुये हम इस निष्कर्ष पर पहुंचे थे कि मन हमारे भीतर वह स्थान है, जहां विचार आते-जाते हैं। आगे प्रश्न यह उठता है कि मानसिक विकृतियां किसे कहते हैं? इस प्रश्न के उत्तर में हम कह सकते हैं कि हमारे मन में आनेवाले विचार जब हमारे जीवन के अनुकूल नहीं होते हैं तो वे विकृत विचार कहलाते हैं तथा इस प्रकार के विकृत विचारों का मन में बने रहना ही मानसिक विकृतियां कहलाता है। आज वर्तमान परिवेश में उपभोक्तावादी संस्कृति में करीब-करीब सभी व्यक्ति मानसिक विकृतियों का शिकार हैं। **अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन द्वारा सन् 2023 ई0 में कराये गये एक गवेषणा के अनुसार 48% अमेरिकी अकेलेपन का शिकार हैं तथा लगभग 55-60 % व्यक्तियों को लगता है कि कोई उन्हें समझता नहीं है¹⁵।** भारत में भी एक बड़ी आबादी मानसिक विकृतियों का शिकार है तथा जो बचे भी हैं वह भी धीरे-धीरे इसके शिकार होते जा रहे हैं। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि लगभग पूरी दुनिया एक विशाल पागलखाने के रूप में परिवर्तित होती जा रही है। जिन मानसिक विकृतियों से मनुष्य ग्रस्त है, उनमें सबसे प्रमुख है-**अवसाद^{16,17}**। अवसाद

का प्रमुख कारण आज का गतिमान जीवनशैली है, जिसमें मनुष्य के पास स्वयं का अवलोकन करने के लिए समय नहीं बचा है। अवसाद के अलावे कुछ अन्य मानसिक विकृतियां हैं-**सिजोफ्रेनिया, आब्सेसिव कम्पल्सिव डिसऑर्डर, रेस्टलेस लेग सिन्ड्रोम, स्प्लिट पर्सनालिटी डिसऑर्डर इत्यादि^{18,19}।** सिजोफ्रेनिया में मन कल्पनाओं से भर जाता है तथा व्यक्ति उन कल्पनाओं को ही वास्तविक समझने लगता है, जिस कारण उसे काल्पनिक आवार्जे सुनाई देने लगता है, काल्पनिक दृश्य दिखाई देने लगता है, काल्पनिक गन्ध अनुभव होने लगता है इत्यादि। आब्सेसिव कम्पल्सिव डिसऑर्डर से ग्रसित व्यक्ति द्वारा स्वयं जिस काम को किया जाता है उस पर उसे विश्वास नहीं होता है तथा स्वयं के द्वारा किये गये काम में किसी अन्य द्वारा थोड़ा भी बदलाव पसन्द नहीं आता है। उदाहरण के लिए कोई व्यक्ति ताला लगाकर बार-बार जांच करता है कि वह लगा कि नहीं। दूसरे उदाहरण में कोई व्यक्ति अपनी मनपसन्द पुस्तक किसी विशेष स्थान पर रखता है और उस पुस्तक की प्राप्ति दूसरे स्थान से होने पर वह बेचैनी अनुभव करता है। रेस्टलेस लेग सिन्ड्रोम में व्यक्ति अनावश्यक अपने पैरों को हिलाता रहता है। स्प्लिट पर्सनालिटी डिसऑर्डर के अंतर्गत एक व्यक्ति के अंदर कई व्यक्तित्व विद्यमान होते हैं तथा अलग-अलग समय में अलग-अलग व्यक्तित्व अपना व्यवहार प्रदर्शित करता है। इस प्रकार आज के वर्तमान परिदृश्य में मानव मन अनेक प्रकार के मानसिक विकृतियों से ग्रस्त है, जो मानव जीवन को बुरी तरह से प्रभावित कर रहा है। स्वस्थ एवं सुंदर जीवन जीने के लिए इन मानसिक विकृतियों से मुक्त होना आवश्यक है।

मानसिक विकृतियों के निर्माण में चित्तवृत्तियों का योगदान : जैसा कि पूर्व में यह स्पष्ट किया जा चुका है कि चित्तवृत्तिनिरोध ही योगदर्शन का परम उद्देश्य है। इसी को समाधि कहा गया है। अब आगे इस बात का विश्लेषण किया जायेगा कि कैसे चित्त की वृत्तियां

मानसिक विकृतियों के उद्भव का कारण है ? इस बात को जानने के लिए चित्त की वृत्तियों का सूक्ष्मता से अवलोकन करना आवश्यक है। योगदर्शन में कहे गये प्रथम वृत्ति है-प्रमाण। प्रमाण के अंतर्गत प्रत्यक्ष, अनुमान और शब्द को रखा गया है। प्रत्यक्ष से आशय है ज्ञानेन्द्रिय के सन्निकर्ष से प्राप्त होनेवाला ज्ञान; जैसे-आंख से रूप का ज्ञान, कान से शब्द का ज्ञान, नाक से गन्ध का ज्ञान, जीभ से स्वाद का ज्ञान और त्वचा से स्पर्श का ज्ञान। इस प्रकार ज्ञान प्राप्त करने के द्वार पांच हैं, लेकिन ये पांचों द्वार एक ही कमरे में खुलते हैं जिस कमरे का नाम है चित्त। चिन्तन योग्य तथ्य है कि किसी कमरे में पांच द्वार हो और पांचों द्वार को खुला छोड़ दिया जाये तो कमरे की क्या स्थिति होगी ? निःसंदेह आवागमन बड़े पैमाने पर होगा और भगदड़ की स्थिति हो जायेगी। इन पांचों ज्ञानेन्द्रियों के निरंतर कार्य करने के कारण चित्त पर अनगिनत संस्कार बन जाते हैं, जिस कारण चित्त रूग्ण हो जाता है, जिसकी झलक हम संसार में देख सकते हैं। आज हम जहां कहीं भी चले जाये हमें मनुष्य के अंदर एक बेचैनी दिखाई दे रहा है। ऐसी स्थिति में हम स्वयं समझ सकते हैं कि प्रमाण वृत्ति के अंतर्गत आनेवाले प्रत्यक्ष से प्राप्त अनगिनत संस्कार, जो मनुष्य को बेचैन बनाये हुये हैं, का निरोध होना चाहिए या नहीं। प्रमाण वृत्ति के अंतर्गत दूसरा प्रकार है- अनुमान। **सांख्यदर्शनकार** के अनुसार अनुमान के तीन प्रकार माने गये हैं- **पूर्ववत्, शेषवत् और सामान्यतोदृष्ट**²⁰। पूर्ववत् अनुमान में कारण को देखकर कार्य का अंदाजा लगाया जाता है, जैसे- बादल को देखकर वर्षा का अनुमान। शेषवत् अनुमान में कार्य को देखकर कारण का अनुमान लगाया जाता है, जैसे सुबह में चारों ओर जल को देखकर रात में बारिश होने का अनुमान। सामान्यतोदृष्ट अनुमान में थोड़े के आधार पर अधिक या सम्पूर्ण का अनुमान लगाया जाता है, जैसे- समुद्र के थोड़े से जल को चखकर पूरे समुद्र के खारेपन का अनुमान। लेकिन अनुमान में भी हमारे वृत्ति के कारण दोष आ जाता है। जैसे- थोड़े से बुरे आदमी

का सामना होने पर हम यह धारणा बना लेते हैं कि संसार में सभी आदमी बुरे हैं; जबकि ऐसा नहीं है। संसार में अच्छे लोग भी होते हैं। कोई व्यक्ति बार-बार चोरी करता है और पकड़ा जाता है। जब कभी कहीं चोरी होता है तो पुलिस को संदेह उसी व्यक्ति पर होता है; जबकि पुलिस का संदेह गलत भी हो सकता है। **भेड़िया आया**²¹ वाले कहानी में बच्चे द्वारा बार-बार भेड़िया आया ऐसी सूचना दिये जाने के कारण लोगों के मन में यह धारणा बन जाता है कि बच्चा झूठा है। एक दिन सचमुच भेड़िया के आ जाने पर भी लोगों द्वारा बचाने के लिए नहीं जाना अनुमान के दुष्प्रभाव की ओर संकेत करता है। प्रमाण वृत्ति का तीसरा अंग है- शब्द। श्रुति और स्मृति जन्य शब्द को प्रमाण माना गया है। इसके अलावा आप्त पुरुष अथवा नैतिकता के उच्चतम शिखर पर पहुंचे हुए व्यक्ति के शब्द को प्रमाण माना जाता है। लेकिन आप्त पुरुष कौन है यह तय करना अत्यन्त कठिन कार्य है। इस संसार में अधिकांश व्यक्तियों का व्यक्तित्व कई चेहरों से बना हुआ है। वह ऊपर से नैतिक होने का ढोंग करता है, लेकिन उसका आंतरिक व्यक्तित्व नितांत ही अनैतिक होता है। आसाराम जैसे उदाहरणों से जगत भरा पड़ा है। **हिन्दी साहित्य के इतिहास**²² का एक भाग **रीतिकाल**²³ कहलाता है। इस काल का नाम रीतिकाल इसलिए पड़ा क्योंकि इस काल में राजाओं द्वारा पोषित कवियों एवं ग्रंथकारों ने राजाओं के प्रशंसा में काव्यों एवं ग्रंथों की रचना कर जनमानस को प्रभावित किया, ताकि जनता राजा के गलत नीतियों को समझ नहीं सके और उनके विरुद्ध विद्रोह न कर सके। निराला जी की एक रचना **राजे ने अपनी रखवाली की**²⁴ इसी बात की ओर संकेत करती है। ऐसी स्थिति में साहित्यिक स्रोत आधारित इतिहास को भी सत्य नहीं माना जा सकता है। तरह-तरह के पुरस्कारों को पाने के लिए अन्य स्रोतों के साथ भी खिलवाड़ कर गलत लिखा जाता है। अपने स्वार्थ के लिए वेद और स्मृति जन्य शब्द को भी गलत तरीके से व्याख्यायित किया जाता है। वर्तमान डिजिटल युग में

सोशल मीडिया के माध्यम से शब्दों के द्वारा ही बड़े पैमाने पर भ्रम फैलाया जा रहा है। सूचना क्रांति के इस युग में प्रिंट मीडिया, इलेक्ट्रॉनिक मीडिया इत्यादि का प्रयोग सत्य के लिए कम भ्रम फैलाने के लिए अधिक हो रहा है। इस प्रकार शब्द ने भिन्न-भिन्न माध्यम से हमारे चित्त को विकृत किया है और विकृत कर रहा है। अतएव इस पर भी अंकुश आवश्यक है।

महर्षि पतंजलि ने दूसरे वृत्ति के रूप में विपर्यय को कहा है। विपर्यय का अर्थ होता है- भ्रम हो जाना। जैसे- प्रकाश कम हो तो हमें रस्सी से सर्प का भ्रम हो जाता है। रस्सी से सर्प का भ्रम होना तो क्षणिक भ्रम होता है। लेकिन भ्रम के भी बड़े स्तर हैं जो पहले भी था और आज भी है। कुछ व्यक्तियों को कुछ अनोखी आवाज सुनाई देने लगता है तथा कुछ को अजनबी लोग दिखाई देने लगता है। आश्चर्य की बात यह है कि अजीबोगरीब आवाज सुनाई देना तथा अजनबी लोगों का दिखाई देना सबके साथ नहीं होता है बल्कि कुछ विशेष लोगों के साथ होता है। कुछ लोगों के विचार भी अचानक बदल जाते हैं। ऐसा लगता है मानो पहले उनका व्यक्तित्व कुछ था तथा अभी उनका व्यक्तित्व कुछ और हो गया है। इनके आवाज में भी परिवर्तन हो जाता है। पुराने जमाने में इसे भूत-पिशाच का प्रकोप कहते थे तथा वर्तमान समय में ये मनोरोग के अंतर्गत आते हैं। ऐसे मनोरोग को भिन्न-भिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे- सिजोफ्रेनिया, स्प्लिट पर्सनालिटी डिसऑर्डर इत्यादि। इस प्रकार विपर्यय केवल रस्सी में सर्प दिखने का भ्रम नहीं है, बल्कि इसके बड़े आयाम हैं।

योगदर्शन में विकल्प वृत्ति का प्रयोग विशुद्ध रूप से वैसी कल्पना के लिए किया जाता है जो वास्तविक जगत में संभव नहीं है। साहित्य के क्षेत्र में भी ऐसी कल्पनाओं का प्रयोग किया जाता है। लेकिन वास्तविक जीवन में लोग ऐसी कल्पना करने लगे तो विक्षिप्त समझे जायेंगे; जैसे-आकाश में फूल खिलना आदि। कभी-कभी आकाश में बादल किसी फूल की आकृति में आ सकता है, लेकिन वास्तविक फूल वहां

नहीं खिलेंगे। इस प्रकार चित्त में विकल्प की स्थिति चित्त की रुग्णवस्था ही कहलायेगी।

निद्रा को महर्षि पतंजलि ने चित्त की वृत्ति ही माना है। हमारा चित्त निरंतर तरह-तरह के विचारों से प्रवाहित होता है। एक विचार जाता है तो दूसरा विचार विद्यमान हो जाता है। विचारों के लगातार प्रवाह से हमारा चित्त बोझिल हो जाता है, जिस कारण हम थकान का अनुभव करते हैं। तत्पश्चात् हमारे चित्त में एक विशेष वृत्ति का उदय होता है, जिसमें विचारों की अभाव हो जाता है, जिस कारण हमें आराम मिलता है तथा जब हम जगते हैं तब हम तरो ताजा महसूस करते हैं। ध्यातव्य यह है कि यदि जागृत अवस्था में चित्त की वृत्तियों का निरोध हो जाये तो संभवतः निद्रा की आवश्यकता न हो। थकान का मुख्य कारण अनन्यमनस्का ही होता है। अतएव निद्रा भी वृत्तियों के प्रवाह के कारण ही उत्पन्न एक वृत्ति है। इसलिए चित्तवृत्तिनिरोध आवश्यक है।

अंतिम चित्तवृत्ति स्मृति है। स्मृति में पूर्व में संचित अनुभवों अथवा यादों को पुनः प्राप्त किया जाता है। हम बहुत सी बातों को भूल जाते हैं। यदि विस्मरण न हो तो हमारा चित्त यादों से भर जायेगा। परिणामस्वरूप हमें पागल होने से कोई नहीं बचा पायेगा। इसलिए स्मृति का भी निरोध स्वस्थ चित्त के लिए आवश्यक है।

चित्तवृत्तिनिरोध का प्रयोग मानसिक चिकित्सा के

रूप में : अभी तक के वर्णन में हमने पाया कि योगदर्शन में वर्णित चित्त की वृत्तियां (प्रमाण, विपर्यय, विकल्प, निद्रा और स्मृति) के कारण ही विभिन्न प्रकार के संस्कार हमारे चित्त अथवा मन पर पड़ता है और ये संस्कार जब गहरे हो जाते हैं तो ये विकृतियों के रूप में हमारे सामने आता है। आज लगभग पूरी दुनियां तरह-तरह के मानसिक विकृतियों से ग्रस्त है, जिस कारण उन्हें अनेक प्रकार के पीड़ा से गुजरना पड़ रहा है। ऐसा नहीं है कि दुनियां में इस पीड़ा से मुक्त होने के उपाय नहीं सुझाये गये हैं; परन्तु उनकी मानसिक ग्रन्थियां उन उपायों पर अमल करने

नहीं देती है। ये विकृतियां अवांछित होती हैं। लोग इससे मुक्त होना चाहते हैं, लेकिन चाहकर भी मुक्त नहीं हो पाते हैं। लोग जब तक अपने को संभाले रखते हैं तब तक ये विकृतियां हावी नहीं हो पाती हैं। लेकिन ज्योंही व्यक्ति का नियंत्रण स्वयं पर से कम हो जाता है, ये विकृतियां अपना काम शुरू कर देती हैं। निद्रा की अवस्था में स्वप्न भी इन्हीं विकृतियों का प्रभाव होता है। चित्तवृत्तिनिरोध उन वृत्तियों के निरोध की बात करता है जिस कारण मनोरोग पैदा करनेवाले मानसिक विकृतियों का जन्म होता है। चित्त अथवा मन की वृत्तियों के निरोध से वह आधार ही समाप्त हो जाता है, जिससे अवांछित मनोग्रंथि बनने की संभावना होती है। अतएव मानसिक चिकित्सा के दृष्टिकोण से भी चित्तवृत्तिनिरोध विधि का प्रयोग किया जा सकता है। योगदर्शनकार महर्षि पतञ्जलि ने इसका प्रयोग समाधि अथवा कैवल्य के लिए किया था तथा महर्षि व्यास ने तो इसे ही समाधि कह डाला। परन्तु आज इस पागल होती दुनिया की मानसिक चिकित्सा में भी इसका सफलतापूर्वक प्रयोग किया जा सकता है।

निष्कर्ष : वर्तमान परिदृश्य का अवलोकन करने पर हम पाते हैं कि मानव मन(चित्त) विभिन्न प्रकार के मनोग्रंथियों से ग्रसित है। 18वीं शताब्दी के फ्रांसीसी दार्शनिक **रूसो** का मानना है कि **'मनुष्य स्वतंत्र रूप से जन्म लेता है, लेकिन जन्म के पश्चात सभी ओर से अपने को बंधा हुआ पाता है'**।²⁵ यहां बंधन किसी जंजीर या रस्सी का नहीं है, बल्कि विचारों अथवा मान्यताओं का है। एक बच्चे के पैदा होते ही उसका परिवार और समाज उससे अनेक अपेक्षाएं कर लेता है। उस बच्चे पर धीरे-धीरे वह अपनी अपेक्षाएं लादने लगता है, जिसका परिणाम यह होता है कि उस बच्चे का स्वाभाविक विकास नहीं हो पाता है, जिस कारण वह कुंठित हो जाता है। जिस कारण वह मनोरोगी बन जाता है। आज कम या ज्यादा सभी लोग किसी न किसी मनोविकार से ग्रस्त हैं। कोई आदमी धनी हो गया है तो किसी और के धनी होने पर उसे कष्ट होता है। कोई हमेशा दूसरों पर राज करना चाहता है अर्थात्

वह चाहता है कि दूसरा व्यक्ति उसकी गुलामी करता रहे। कोई कार्य के आधार पर ऊच-नीच का भाव रखता है अर्थात् कोई पढ़ाने का कार्य करता है तथा कोई खेती करता है तो पढ़ानेवाला व्यक्ति स्वयं को खेती करनेवाले व्यक्ति से श्रेष्ठ समझता है। कोई जन्म के आधार पर ऊच-नीच का भाव मन में रखे हुए है अर्थात् कोई ब्राह्मण कुल में पैदा हो तो वह शूद्र कुल में पैदा होनेवाले को नीच समझता है। **ऋग्वेद के दसवें मण्डल के 90वें सूक्त में वर्ण-व्यवस्था का वर्णन है, जिसमें कहा गया है कि पुरुष के मुख से ब्राह्मण का जन्म हुआ, बाहू से क्षत्रिय का, उदर से वैश्य का तथा पैर से शूद्र का जन्म हुआ।**²⁶ ये वर्णन अलंकारिक भी हो सकता है, जिसमें रूपक का प्रयोग किया गया हो। फिर भी पैर से उत्पन्न को छोटा माननेवाले को अपने शरीर को पैरविहीन कर लेना चाहिए। पैर का तात्पर्य नीच होना नहीं होता है बल्कि सम्पूर्ण शरीर का भार उठानेवाला होता है। इसी प्रकार किसी-किसी व्यक्ति को शौच जाने के लिए तम्बाकू अथवा चाय की आवश्यकता होती है। ये आवश्यकता शारीरिक कम मानसिक ज्यादा होता है। किसी को लगता है कि वह आई0 आई0 टी0 अथवा मेडिकल की परीक्षा उत्तीर्ण नहीं कर पाया तो जीने का कोई अर्थ नहीं बचा और स्वयं के जीवन को समाप्त कर लेता है। कोई बार-बार किसी बुरी आदत को छोड़ना चाहता है, लेकिन चाहकर भी उसे छोड़ नहीं पाता है। ऐसे ही अनेकानेक चित्त की स्थितियां हैं, जिससे मानव मन ग्रसित है और बार-बार दुःख को ही प्राप्त करता है। यतीनां चक्रवर्ती **गौतम बुद्ध** का कथन **'दुःखं सर्वम्'**²⁷ सर्वथा उचित है। जिन वासनाओं से मनुष्य सुख प्राप्ति के विषय में सोचता है, अंततोगत्वा वह भी उसे दुःख ही प्रदान करता है।

महर्षि पतञ्जलि का भी यही मानना है कि सुख प्राप्ति के साधन भी अंततोगत्वा दुःख ही प्रदान करता है। इसी अनुभूति ने उन्हें योगदर्शन का सिद्धांत देने के लिए प्रेरित किया, जिसमें उन्होंने दुःख प्रदान करनेवाले मनोवृत्तियों का ही निषेध कर दिया।

योगदर्शन में कहे गये 'चित्तवृत्तिनिरोध' का तात्पर्य चित्त में विद्यमान वृत्तियों, जो चित्त के रूग्णता के कारण है, का निरोध है, न कि चित्त का। दूसरे शब्दों में हम योगदर्शन को मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान कह सकते हैं, क्योंकि इसके माध्यम से हम मन(चित्त) में विद्यमान कचरों का निराकरण कर उसे स्वच्छ करते हैं, जिससे हम जीवन को बेहतर ढंग से जी पाते हैं।

संदर्भ ग्रंथों की सूची :

1. महर्षि पतंजलि- योग-दर्शन-गीताप्रेस गोरखपुर, 2007 ई0, पृ. सं-1.
2. उपरिचत
3. महर्षि व्यास- व्यास भाष्य- चौखम्बा प्रकाशन- 2007 ई0
4. मुनि, स्वामी श्री ब्रह्मलीन- पातंजल योगदर्शन- चौखम्बा प्रकाशन-2007 ई0
5. सिन्हा, प्रो० हरेन्द्र प्रसाद-भारतीय दर्शन की रूपरेखा-मोतीलाल बनारसी दास- 2007 ई0, पृ. सं- 270-278.
6. उपरिचत.
7. महर्षि पतंजलि- योग-दर्शन- गीताप्रेस गोरखपुर- 2007 ई0, पृ. सं-53.
8. उपरिचत, पृ. सं-62.
9. उपरिचत, पृ. सं-69.
10. स्वामी विवेकानंद-पतंजलि योग-सूत्र, प्रभात प्रकाशन-2023 ई0, पृ. सं-69.
11. महर्षि पतंजलि- योग-दर्शन- गीताप्रेस गोरखपुर- 2007 ई0, पृ. सं-3.
12. महर्षि कपिल-सांख्यदर्शनम्- चौखम्बा संस्कृत संस्थान-2019 ई0.
13. सिन्हा, प्रो० हरेन्द्र प्रसाद-भारतीय दर्शन की रूपरेखा-मोतीलाल बनारसी दास- 2007 ई0, पृ. सं-228-269.
14. स्वामी विवेकानंद-पतंजलि योग-सूत्र, प्रभात प्रकाशन-2023 ई0, पृ. सं- 9-13.
15. रूसो, जीन जैकस-द सोसल कॉन्ट्रैक्ट-अभिषेक प्रकाशन-2023 ई0.

16. भाटिया, मनजीत सिंह- मनोरोग- नेशनल बुक ट्रस्ट- 2024 ई0.
17. American Psychological Association- <https://www.apa.org>
18. भाटिया, मनजीत सिंह- मनोरोग- नेशनल बुक ट्रस्ट- 2024 ई0.
19. American Psychological Association- <https://www.apa.org>
20. महर्षि कपिल-सांख्यदर्शनम्- चौखम्बा संस्कृत संस्थान-2019 ई0.
21. यूनानी बोध कथा "भेड़ियां आया".
22. शुक्ल, आचार्य रामचंद्र- हिन्दी साहित्य का इतिहास- प्रभात प्रकाशन-2021 ई0.
23. उपरिचत.
24. त्रिपाठी 'निराला', सूर्यकान्त- "राजे ने अपनी रखवाली की".
25. रूसो, जीन जैकस-द सोसल कॉन्ट्रैक्ट-अभिषेक प्रकाशन-2023 ई0.
26. शर्मा 'ऋषि', डॉ. उमाशंकर- ऋक्सूक्तनिकरः - चौखम्बा प्रकाशन- 2004 ई0, पृ. सं- 167.
27. आचार्य, माधव- सर्वदर्शनसंग्रहः - चौखम्बा सुरभारती- 2016 ई0.

अन्तर्जाल स्रोत :

1. American Psychological Association- <https://www.apa.org>.
2. World Health Organization- <https://www.who.int>.

कोश ग्रंथों की सूची :

1. आष्टे, वामन शिवराम- संस्कृत हिन्दी कोश- चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी- 1890 ई0
2. वर्मा, रामचन्द्र- हिन्दी शब्द सागर- काशी नागरी प्रचारिणी सभा- 1951 ई0
3. बुल्के एस0 जे0, फादर कामिल- अंग्रेजी हिन्दी कोश-एस0 चन्द, कैथलिक प्रेस, रांची- 2013 ई0

•