

योग एवं आयुर्वेद में मन की अवस्था

Parvinder Kaur^{1*} Dr. Kiran Verma²

¹ Research Scholar, Himalayan Garhwal University, Pokhra-Pauri, Uttarakhand

² Assistant Professor, Yoga Department, Himalayan Garhwal University, Pokhra- Pauri, Uttarakhand

सारांश - शरीर और मन का गूढ़ सम्बन्ध है। एक की विकृति दूसरे पर भी अनिष्ट प्रभाव डालती है इसलिये शरीर की वृत्तियों के साथ ही साथ मन की वृत्तियों को जानना नितान्त आवश्यक है। अतएव मानसिक तथा शारीरिक क्रियायें एक दूसरे को प्रभावित करती हैं। सामान्य अनुभव की बात है कि दुख (जो एक मानसिक स्थिति है) में नेत्रों से आँसू (जो एक शारीरिक क्रिया है) निकल पड़ते हैं। शोक के कारण भूख रहते हुए भी भोजन के प्रति अनिच्छा हो जाती है।

-----X-----

शरीर जड़ पदार्थ है। इसका सम्बन्ध मन द्वारा जब आत्मा से होता है तब जीवन के लक्षण प्रकट होते हैं। आत्मा की जो कुछ क्रिया हम शरीर में मानते हैं वह मन द्वारा होती है। आत्मा का मन से, मन का इन्द्रियों से और इन्द्रियों का अपने विषयों से जब संयोग होता है तब ही ज्ञान की अभिव्यक्ति होती है तथा शारीरिक व मानसिक क्रियायें सम्पन्न होती हैं अतः जीवन के लक्षण आत्मा, मन और शरीर के संयोग पर आश्रित हैं।[1]

शरीर, इन्द्रिय, मन और आत्मा के संयोग को आयु कहते हैं। आयु को धारि (चारों को परस्पर धारण करने के कारण) जीवित (जीवन के लक्षणों के कारण) नित्यग (नित्य प्रतिक्षण गमनशीलता सम्बन्ध कराने के कारण) कहते हैं।[2]

अखिल जगत के समस्त प्राणियों की उत्पत्ति का कारण स्वयं कारणरहित सत्त्व, रज और तम गुणों से युक्त अष्टबिध रूप (अव्यक्त, महान, अहंकार, 5 तन्मात्रा) अव्यक्त हैं।[3]

आचार्य चरक मन का स्थान हृदय कहते हैं उनके अनुसार शरीर के 6 अंग, विज्ञान, इन्द्रियां, इन्द्रियों के विषय, आत्मा, मन और मन के विषय ये सब हृदय के आश्रित हैं।[4]

आचार्य बाग्भट्ट मन आदि का स्थान हृदय, स्तन, उर तथा कोष्ठ के मध्य में बताते हैं।[5]

जिस प्रकार देखने वाले को नेत्र रूप साधन, सूँघने वाले को नासिका रूप साधन, स्पर्श ग्रहण करने वाले को त्वचा रूप साधन की आवश्यकता होती है उसी प्रकार चिन्तन, मनन, विचार आदि ग्रहण करने वाले के लिये एक पृथक साधन की

आवश्यकता है जिसकी सहायता से विषय ज्ञान हो सके और वह साधन मन है।[6]

चिन्तन, विचार्य, ऊहम, ध्येय, संकल्प तथा अन्य जो कुछ भी मन द्वारा ज्ञेय है वे सब मन के विषय हैं।[7]

मन, ज्ञानेन्द्रिय आदि करणों के संयोग से ही आत्मा को ज्ञान की प्रवृत्ति होती है। यदि ये करण निर्मल न हो अथवा इनका अयोग हो अर्थात् आत्मा का मन से, मन का इन्द्रियों से अथवा इन्द्रियों का अपने अपने विषयों से संयोग न हो तो ज्ञान नहीं होता है। नेत्र (इन्द्रिय) होते हुये भी यदि दर्पण मलिन है तो व्यक्ति को उसमें रूप स्पष्ट नहीं दिखायी देता है अथवा गदले जल में पड़ी हुई वस्तु स्पष्ट दिखायी नहीं देती है। इसी प्रकार मन का विघात होने से ज्ञान नहीं होता है।[8]

मन, बुद्धि, ज्ञानेन्द्रियां तथा कर्मेन्द्रियां ये आत्मा के कारण हैं। कर्ता (आत्मा) का इन करणों (साधनों) के साथ संयोग होने पर ही (चेष्टा आदि) कर्म होते हैं तथा वेदना आदि का अनुभव होता है।[9]

इन करणों को दो भागों में विभाजित किया गया है

- (1) अन्तः करण-इसमें मन और बुद्धि का समावेश है।
- (2) बाह्यकरण-ज्ञानेन्द्रियों तथा कर्मेन्द्रियों को कहते हैं।

वेदान्त मन, बुद्धि, चित्त तथा अहंकार को अन्तः करण मानता है सांख्य दर्शन में मन, बुद्धि और अहंकार की अन्तः

करण मे परिगणना की गई है तथा ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों को बाह्यकरण कहा गया है।[10]

अन्तः करण तीन प्रकार (मन, बुद्धि, और अहंकार) का है तथा बाह्यकरण दस (5 ज्ञानेन्द्रियां तथा 5 कर्मेन्द्रियां) प्रकार का है बाह्यकरण द्वारा वर्तमानकाल का ही ज्ञान होता है तथा अन्तः करण द्वारा तीनों काल, भूत, वर्तमान और भविष्यत का ज्ञान प्राप्त कर सकते हैं।[11]

आयुर्वेद मे केवल मन और बुद्धि को ही अन्तःकरण मानते हैं।

मानव के द्वारा सम्पादित की जाने वाली सभी क्रियाओं का कारण यह चित्त ही है। यह चित्त ही शरीर के अन्तर्गत आने वाली इन्द्रियों को विभिन्न क्रियाओं को करने का निर्देश देता है। यह चित्त ही सभी क्रियाओं की प्रेरणा है जहाँ आत्मा शरीर मे चेतना का कारण है वहीं चित्त इस चेतन शरीर द्वारा की जाने वाली क्रियाओं का कारण है।[12]

मनोवृत्ति एक मानसिक अनुभव है। यह स्थिति उस समय उत्पन्न होती है जब बाह्य उत्तेजनाएं समाप्त हो जाती है। और उनका प्रभाव शेष रह जाता है। इस समय मनुष्य जो मानसिक चेष्टा करता है उसे मनोवृत्ति अथवा चित्त वृत्ति कहते हैं।[13]

योगदर्शन मे मन, बुद्धि, अहंकार व चित्त को अंतः करण की संज्ञा दी गई है। योगदर्शन मे जब चित्त इन्द्रियों के माध्यम से विषय के सम्पर्क मे आता है तब यह चित्त उस विषय का ही आकार ग्रहण कर लेता है। चित्त के द्वारा विषय के आकार को ग्रहण करने की यह घटना ही चित्त की वृत्ति कहलाती है।[14]

शरीर की क्रियाओं मे वात, पित्त और कफ का जो स्थान है मन के कार्यों मे वही स्थान त्रिगुण सत्व रज और तम का है। इन तीनों गुणों के न्यूनाधिक मे जिस गुण का बाहुल्य होता है मन की वृत्ति उसी के अनुसार होती है।[15]

चंचलता के कारण मन जिस गुण का अनुवर्तन करता है उस मनुष्य के मन को उसी गुण वाला कहा जाता है। जब मन पर सात्विक गुण का बाहुल्य होता है। तब सात्विक मन होता है यह सात्विक मनोवृत्ति का परिचायक है। रजोगुण के बाहुल्य पर राजस मन राजस मनोवृत्ति वाला तथा तमोगुण के बाहुल्य पर तामस मन तमो मनोवृत्ति वाला होता है।[16]

सत्व गुण मन को सुख मे लगाता है, रजोगुण कर्म मे लगाता है तथा तमोगुण ज्ञान को आच्छादित करके प्रमाद मे लगाता है।[17]

जिस समय देह तथा अंतः करण और बाह्यकरण मे ज्ञान रूपी प्रकाश उत्पन्न होता है उस समय सत्व गुण बड़ा हुआ जानना चाहिये।[18]

रजोगुण के बढ़ने पर लोभ, संसारिक चेष्टाओं की ओर प्रवृत्ति, सब प्रकार के कर्मों का प्रारम्भ, मन की चंचलता तथा विषय भोगों की लालसा (स्पृहा) ये सब उत्पन्न होते हैं।[19]

तमोगुण के बढ़ने पर अन्तः करण और इन्द्रियों में अप्रकाश, कर्तव्य कर्मों मे अप्रवृत्ति, व्यर्थ की चेष्टाएँ तथा मोह आदि वृत्तियां उत्पन्न होती हैं।[20]

मनोवृत्ति दो प्रकार की होती हैं।

- (1) परिदृश्य (प्रत्यक्ष) मनोवृत्ति
- (2) अपरिदृश्य (परोक्ष) मनोवृत्ति

योगसूत्र मे परिदृश्य या प्रत्यक्ष मनोवृत्ति के पांच कारण हैं।

- (1) प्रमाण (सत्यज्ञान) (2) विपर्यय (मिथ्याज्ञान) (3) विकल्प (कल्पना) (4) निन्द्रा तथा (5) स्मृति21

जो ज्ञान मन और इन्द्रिय द्वारा प्राप्त किया जाता उसे प्रत्यक्ष कहते हैं।[22]

अपरिदृश्य मनोवृत्ति मे जिन वस्तुओं का प्रत्यक्ष द्वारा ज्ञान प्राप्त नहीं किया जा सके परन्तु वस्तु के अस्तित्व मात्र का ज्ञान आगम तथा अनुमान द्वारा जाना जा सके ऐसा अपरिदृश्य मनोवृत्ति के कारण है।[23]

यह सात प्रकार की है।

निरोध, धर्म, संस्कार, परिणाम, जीवन, चेष्टा और शक्ति ये सात चित्त के ऐसे धर्म है जिनका प्रत्यक्ष नहीं होता है।[24]

अब प्रश्न यह है कि इन चित्त की वृत्तियों का निरोध कैसे करें। इसी समस्या का निरारण महर्षि पतंजलि ने योगसूत्र में किया है उन्होंने साधको की योग्यता और क्षमता के अनुसार चित्त वृत्ति निरोध के विभिन्न उपाये बताये हैं। जिस साधक को जो तरीका सुलभ लगता है वह उसे अपनाकर चित्त की वित्तियों का निरोध कर सकता है।

यह दस उपाय निम्न है।

1. अभ्यास

- | | |
|----------------------------|---|
| 2. वैराग्य | नित्यगश्चानुबन्धश्च पर्यायैरायुरुच्यते।। (च0सू0 1/41) |
| 3. ईश्वर प्राणिधान | 3. सर्वभूतानां कारणमकारणं सत्त्वरजस्तमोलक्षणमष्टरूपमखिलस्य जगतः सम्भवहेतुख्यकतं नाम।।(सु0शा0 1/2) |
| 4. भावनाचतुष्टय | 4. षडंगमंगं विज्ञानमिन्द्रियाण्यथर्षपंचकम। |
| 5. प्राणायाम | आत्मा च सगुणश्चेत्तश्चिन्त्यं च हवि संश्रितम।।(च0सू0 30/3) |
| 6. विषयवती प्रवृत्ति | 5. सत्त्वादिधाम हृदयं स्तनोरः कोष्ठमध्यगम।। (अ 0ह0 शा0 4/13) |
| 7. ज्योतिष्मती प्रवृत्ति | 6. आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञानम-शिव कुमार गौड़(पृष्ठ स0 280) |
| 8. वीतराग विषयक चित्त | 7. चिन्तयं विचार्यमूहं च ध्येयं संकल्पमेव च। |
| 9. स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बन | यत्किं चिन्मनसो ज्ञेयं तत् सर्वं ह्यार्थसंज्ञकम्।। (च0शा01/19) |
| 10. यथाभिमत ध्यान | 8. आत्मा जः करणैर्योगाज्ज्ञानं त्वस्य प्रवर्तते। करणानामवैमल्यादयोगाद्वा न वर्तते।। पश्यतोऽपि यथाऽदर्शं संकल्पते नास्ति दर्शनम। तत्त्वं जले व कलुषे चेतस्युपहते तथा।। (च0शा0 1/53,54) |

महर्षि पतंजलि द्वारा बताये गये ये सभी दस उपाय योगसूत्र के समाधिपाद में व्यवस्थित हैं।[25]

भय, उदासीनता, ईर्ष्या, घृणा निराशा, अविश्वास और अन्य मनोविकार शरीर के क्रिया व्यापार को और भी रूग्ण बनाते हैं तो वही आमाद, प्रमाद, आशा प्रेम और स्वास्थ्य एवं सुख की कामना शरीर को सुदृढ तथा उसे भरपूर स्वास्थ्य प्रदान करती है।

महर्षि पतंजलि के अनुसार सुखी व्यक्ति से मैत्री भाव, दुखी से करुणा, दुष्टात्मा से उपेक्षा पुण्यात्मा से प्रसन्नता का भाव चित्त की वृत्तियों को शान्त करता है[26]

आयुर्वेद के अनुसार मानसिक दृष्टि से पूर्ण स्वस्थ पुरुष स्मृति सम्पन्न, भक्तियुक्त, कृतज्ञ, बुद्धिमान, पवित्रता में रहने वाला, अत्यन्त उत्साही कुशल तथा धीर होता है। रण में बिक्रम पूर्वक लड़ता है।

विषादरहित, गति बुद्धि तथा चैष्टाओं से गम्भीर तथा कल्याण में तत्पर रहता है।[27]

सत्त्वसार पुरुष स्मृति, भक्ति, बुद्धि, शौर्य और पवित्र गुणों से युक्त होता है तथा शुभ कर्मों में यत्नशील रहता है।[28]

संदर्भ सूची

1. आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञानम-शिवकुमार गौड़ (पृष्ठ स0 275,276)
2. शरीरेन्द्रियसत्त्वात्मसंयोगे धारि जीवितम।

9. करणानि मनो बुद्धिर्बुद्धिकर्मिन्द्रियाणि च कर्तुः संयोगजं कर्म वेदना बुद्धिरेव च।।(च0शा0 1/55)
10. आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञानम- शिव कुमार गौड़ (पृष्ठ स0.281)
11. अन्तःकरणं त्रिविधं दशधा वाहा त्रयस्य विषयाख्यम। सात्प्रतकालं वाहं त्रिकालाभ्यन्तरं करणम।। (सांख्य कारिका 1/33)

12. पातंजल योगसूत्र (MAY-201) उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (पृष्ठ सं0 18) चेष्टाशक्तिश्च चित्तस्य धर्मा दर्शन वर्जिताः॥ (योगसूत्र 3/15)
13. आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञानम-शिव कुमार गौड (पृष्ठ सं0 290) 25. पातंजल योगसूत्र (MAY-201) उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (पृष्ठ सं0 55)
14. पातंजल योग सूत्र (MAY-201) उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय हल्द्वानी (पृष्ठ सं0 35) 26. मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणाम सुखदुःखपुण्यापुण्याविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम॥ (योगसूत्र 1/13)
15. आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञानम- शिव कुमार गौड (पृष्ठ सं0 291) 27. स्मृतिमन्तो भक्तिमन्तः कृतज्ञाः प्राज्ञाः शुचयो महोत्साहा दक्षा धीराः समरविक्रान्तयोधिनस्त्यक्तविषादाः स्ववस्थितगतिगम्भीरबुद्धिचेष्टाः कल्याणाभिनिवेशिनश्च सत्वसाराः॥ (च0 वि0 8/120)
16. यादगुणं चाभीक्षण पुरुषमनुवर्तते सत्तवं, तत्सत्त्वमेवोपदिशन्तिऋषभो बहुल्यानुशयात्॥ (चं0 सू0 8/5) 28. स्मृतिभक्तिप्रज्ञाशौर्यशौचोद्येतं कल्याणभिनिवेश सत्वसारं विद्यात्॥(सु0 सू0 35/17)
17. सत्त्वं सुखे सज्ज्यती रजः कर्मणि भारत। ज्ञानमावृत्य तु तमः प्रमादे संजयत्युत्॥ (श्री0 म0 गी0 14/9)
18. सर्वद्वारेषु देहेऽस्मिन्प्रकाश उपजायते। ज्ञानं यदा तदा विधाद्विवृद्वं सत्त्वमित्युत्॥ (श्री0 म0 गी0 14/11)
19. लोभः प्रवृत्तिरारम्भः कर्मणामशमः स्पृहा। रजस्येतानि जायन्ते विवद्वे भरतर्षभ॥ (श्री0 म0 गी0 14/12)
20. अप्रकाशो प्रवृत्तिश्च प्रमादो मोह एव च। तमस्येतानि जायन्ते विवद्वे कुरुनन्दन॥ (श्री0 म0 गी0 14/13)
21. वृत्तयः पंच तथ्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः। प्रमाणविपर्ययविकल्पनिद्रास्मृतयः॥ (योगसूत्र 1/5,6)
22. प्रत्यक्ष तु खलु तत- यत्स्वयमिन्द्रियैर्मनसा चोपलभ्यते। (च0 वि0 4/5)
23. आयुर्वेदीय शरीर क्रिया विज्ञानम- शिव कुमार गौड (पृष्ठ सं0 295)
24. निरोधधर्म संस्काराः परिणामोऽर्थ जीवनम ।

Corresponding Author

Parvinder Kaur*

Research Scholar, Himalayan Garhwal University, Pokhra- Pauri, Uttarakhand

drharshkumar@hotmail.com