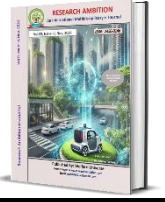




Research Ambition

An International Multidisciplinary e-Journal
(Peer-reviewed & Open Access) Journal home page: www.researchambition.com
ISSN: 2456-0146, Vol. 09, Issue-III, Nov. 2024



महर्षि पतंजलि कृत 'पातंजलि योग दर्शन' में वर्णित मनोचिकित्सा की अवधारणा (The concept of psychotherapy described in the 'Patanjali Yoga Darshan' written by Sage Patanjali)

Dr. Arpita Negi^{a,*}

Priyanka Guleria^{b,**}

^a Assistant Professor, Department of Yoga Studies, Himachal Pradesh University Summer Hill Shimla, H.P. (India).

^b Research Scholar, Department of Yoga Studies, Himachal Pradesh University Summer Hill Shimla, H.P. (India)

KEYWORDS

मानसिक रोग, मनोचिकित्सा, चित्त मानसिक स्वास्थ्य

ABSTRACT

मानसिक रोगों की चिकित्सा साधारण चिकित्सा पद्धतियों से सम्भव नहीं है। वर्तमान समय में प्रचलित चिकित्सा प्रविधियों, विश्लेषण के तमाम तरीके भी प्रायः इस चुनौती का सामना करने में असफल प्रतीत हो रहे हैं। दुनियाँ के लगभग सभी देशों में इनकी असफलता समझी और स्वीकारी जा चुकी है। ऐसे में विश्व भर के विशेषज्ञों ने पुरातन ज्ञान के भण्डार में पाई जाने वाली खोज आरम्भ की है और उनकी दृष्टि भारत देश के प्राचीन ऋषियों द्वारा अन्वेषित योग विज्ञान पर जा पहुँची है। यहीं पर उन्हें आज की सभी समस्याओं के सार्थक और सक्षम समाधान अंकुरित होते हुए दिखाई दे रहे हैं। मनुष्य के स्वास्थ्य संकट का हल प्राप्त करने के लिए तथा उसमें अन्तर्निहित शक्तियों व क्षमताओं के प्रस्फुटन एवं जागरण के लिए जितने भी अनुसंधान कार्य हुए हैं और हो रहे हैं, उन सभी का सार यही है। लगभग सभी विशेषज्ञों ने एक ही बात को प्रमाणित किया है कि सभी समस्याओं का समाधान योग विज्ञान में ही निहित है।

प्रस्तावना

मानसिक स्वास्थ्य का आधार स्तंभ मन है, "शरीर की तुलना में मन का मूल्य हजारों गुना अधिक है।" क्योंकि शरीर का स्वरूप स्थूल है इसीलिए इसके रोग और विकृतियाँ सरलता से समझ में आ जाते हैं और उनका उपचार भी हो जाता है। परन्तु सूक्ष्म होने के कारण मन के रोग दिखाई नहीं देते।

योग का सम्बन्ध केवल शरीर के रोगों की चिकित्सा से ही नहीं, मन के रोगों की चिकित्सा से भी है। महर्षि पतंजलि द्वारा प्रणीत योगसूत्र को आज मनोविज्ञान जगत में नये ढंग से देखा जा रहा है। "योगश्चित्तवृत्ति निरोधः"² इस सूत्र के माध्यम से महर्षि पतंजलि द्वारा मानवीय मन की अनन्त सम्भावनाओं का परिचय दिया है।

पतंजलि के द्वारा 'चित्त' की व्याख्या एवं चित्त शुद्धि के उपाय पर सम्पूर्ण योगशास्त्र की व्याख्या अत्यन्त गहन मनोविज्ञान को सामने लाने का प्रयास करती है। विषय भोगों व आधुनिकता की इस भाग-दौड़ में मानवीय मूल्यों का स्तर बहुत नीचे गिर रहा है, जिस कारण व्यक्तित्व विकास की प्रक्रिया अवरुद्ध हो गई है। मानसिक रोग आज के युग में एक गम्भीर समस्या बन चुकी है। वातावरण व समाज में अराजकता, अशान्ति व आक्रोश इत्यादि कारणों से मानसिक रोग बढ़ रहे हैं।

मनोरोगों का स्वरूप

मनोरोग मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन के कारण उत्पन्न होते हैं और इनके उपचार के लिए मनोरोग चिकित्सा की आवश्यकता होती है।³ मानसिक विकार

Corresponding author

**E-mail: priyarajput46104@gmail.com (Priyanka Guleria).

DOI: <https://doi.org/10.53724/ambition/v9n3.06>

Received 8th Sep. 2024; Accepted 20th Oct. 2024

Available online 30th November 2024

2456-0146 /© 2024 The Journal. Publisher: Welfare Universe. This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

<https://orcid.org/0009-0002-5574-3592>



अनेक प्रकार के होते हैं। ये विकार व्यक्तित्व, मनोदशा (मूड), खाने की आदतों, चिन्ता इत्यादि से सम्बन्धित हो सकते हैं। मानसिक रोगों की सूची बहुत बड़ी है। यहाँ पर कुछ मुख्य मनोरोगों का वर्णन किया गया है।

मानसिक रोगों के प्रकार

- (1) अवसाद
- (2) विघटनशील विकास
- (3) चिन्ता
- (4) भय मन संताप
- (5) आतंक विकार (पैनिक डिसऑर्डर)
- (6) मनोग्रसित बाध्यता विकार (आबसेशन)

(1) अवसाद

अवसाद (डिप्रेशन) एक ऐसी मानसिक स्थिति है जो कि उदासी, कार्यों में रुचि का अभाव और प्रतिदिन की क्रियाओं में प्रसन्नता का अभाव, नींद कम आना, भूख में कमी, वजन कम होना या ज्यादा बढ़ना, आलस, स्वयं को दोषी महसूस करना, अयोग्यता, असहायता, निराशा, एकाग्रता की कमी व दूसरों के प्रति नकारात्मक विचारधारा के लक्षणों को दर्शाता है।⁴

(2) द्विध्रुवी विकार (बाइपोलर डिसऑर्डर)

बाइपोलर डिसऑर्डर एक गम्भीर मानसिक रोग है, जिसमें रोग से ग्रस्त व्यक्ति की मनोदशा असामान्य रूप से बदलती है इस रोग में वे कभी बहुत प्रसन्न, सक्रिय, उन्माद इत्यादि दशा में रह सकते हैं।⁵

(3) विघटनशील विकार

किसी अभिघातज घटना के बाद व्यक्ति अपना पिछला अस्तित्व, गत घटनाएँ और आस-पास के लोगों को पहचानने में असमर्थ हो जाता है नैदानिक मनोविज्ञान में इस तरह की समस्याओं को विघटनशील विकार कहा जाता है, जिसमें किसी व्यक्ति का व्यक्तित्व समाज से पृथक हो जाता है। विघटनशील स्मृतिलोप, विघटनशील मनोविकार का एक वर्ग है, जिसमें आमतौर पर किसी

तनावपूर्ण घटना के बाद महत्वपूर्ण व्यक्तिगत सूचना को याद करने में असमर्थ हो जाता है। विघटन की स्थिति में व्यक्ति अपने नये अस्तित्व को महसूस करता है दूसरा वर्ग विघटनशील पहचान विकार है जिसमें व्यक्ति अपनी स्मरण शक्ति नष्ट कर देता है।⁶ और नए अस्तित्व की कल्पना करने लगता है अन्य वर्ग व्यक्तित्व लोप विकार है, जिसमें व्यक्ति अचानक बदलाव या भिन्न प्रकार से विचित्र अनुभव करता है। व्यक्ति इस प्रकार महसूस करता है जैसे उसने अपने शरीर को त्याग दिया हो या फिर उसकी गतिविधियाँ अचानक से यांत्रिक या स्वप्न के जैसी हो जाती हैं।⁷

(3) चिन्ता (Anxiety)

इस रोग में लगभग हर समय चिन्ता एवं भय बना रहता है। इसमें एक प्रकार की घबराहट सदैव बनी रहती है। रोगी को प्रत्येक समय व स्थिति में ऐसा प्रतीत होता है जैसे कुछ बुरा हो जाएगा या कोई विपरीत स्थिति आ जाएगी। चिन्ता रोग के प्रमुख लक्षण हैं—प्रत्येक समय बैचैनी या घबराहट और भविष्य की अनावश्यक चिन्ता, नींद नहीं आना, एकाग्रता में कमी, नाड़ी एवं हृदय का तेजी से धड़कना, माँसपेशियों में तनाव रहना, जिसके कारण शरीर के अंगों में दर्द एवं कम्पन होता है।⁸

(3) भय मन संताप (फोबिया)

भय मन संताप ऐसी मानसिक अवस्था है जिसमें भय या डर की स्थिति बनी रहती है। असामान्य परिस्थितियों में उत्पन्न भय एक सामान्य प्रक्रिया है जबकि फोबिया एक मानसिक रोग है जिसमें व्यक्ति को किसी भी परिस्थिति, वस्तु या क्रिया से अकारण या आवश्यकता से अधिक भय अनुभव होता है।⁹

(4) आतंक विकार (Panic Disorder)

इस रोग में मस्तिष्क के कुछ भाग में उपस्थित रसायनिक तत्वों के असामान्य होने पर रोग के होने की संभावना बनी रहती है। इस रोग में व्यक्ति को एकाएक पसीना

आने लगता है। उसके हाथ-पाँव टंडे पड़ जाते हैं। उसे तीव्र घबराहट होने लगती है। उसे लगता है कि उसे हृदयघात हो जाएगा या मस्तिष्क की रक्त धमनियाँ फट जाएगी।¹⁰

(5) मनोग्रसित बाध्यता विकार (Obsessive Compulsive Disorders)

इस रोग में रोगी के मस्तिष्क में कोई एक विचार बार-बार व लगातार आता रहता है। रोगी यह जानता है कि यह विचार गलत है, निरर्थक है, फिर भी वह उसे हटा नहीं पाता। उसे लगता है कि अगर वह ऐसा नहीं सोचेगा तो कोई अनहोनी घटना या कुछ बुरा हो जाएगा। ऐसे विचार रोगी को कुछ विशेष कार्य करने के लिए भी बाध्य करते हैं और अगर वह यह कार्य (कम्पलसन) न करे तो उसे बहुत उलझन व परेशानी होने लगती है।¹¹ उदाहरण के लिए रोगी यह अनुभव करता है कि उसके हाथ पैर या कपड़े गन्दे हैं, उसके लिए वह बार-बार नहाता या सफाई करता रहता है। उपरोक्त सभी मानसिक रोग व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को खराब करते हैं। यह व्यक्ति के विचारों, व्यवहार व मनोदशा को प्रभावित करते हैं।

योगसूत्र के अनुसार मानसिक रोगों के कारण व लक्षण

महर्षि पतंजलि कृत 'योगसूत्र' में मानसिक रोग या मन के विकार तथा उन विकारों के कारण व लक्षणों का विस्तार रूप से वर्णन किया गया है। योग संपूर्ण स्वास्थ्य का विज्ञान है, इसका उद्देश्य समाधि की अवस्था को प्राप्त करके वास्तविक स्वरूप में स्थिर होना है। यही पूर्ण स्वास्थ्य है और मूल रूप से मानसिक रोगों का उपचार है। योग सूत्र में मानसिक रोगों के स्वरूप व लक्षणों को योग मार्ग में आने वाले विघ्नों के रूप में दर्शाया गया है और इन्हे चित्त अन्तराय या विक्षेप के नाम से वर्णित किया है।

योगसूत्र में मानसिक रोगों के मूल कारण पाँच बताए गए

हैं जिनका वर्णन इस प्रकार से है—

योगसूत्र में मनोविकारों के मूल कारणों के रूप में पंच क्लेश का विचार प्रतिपादित है। ये पंचक्लेश हैं—अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश।¹²

1) अविद्या

यह अज्ञान का पर्याय है। अनित्य, अपवित्र, दुःख तथा अनात्म विषयों में क्रमशः नित्य, पवित्र, सुख तथा आत्मबुद्धि रखना अविद्या है।¹³ इस तरह यह सिद्धान्त विपर्यय, मिथ्याज्ञान रूप है।¹⁴

2) अस्मिता

पुरुष (दृक्शक्ति) तथा चित्त या (दर्शनशक्ति) दोनों भिन्न होते हुए भी उनकी जो अभिन्न प्रतीति होती है, यही अस्मिता है।¹⁵ यौगिक दृष्टि में प्रकृति या मन जड़ परिणामी क्रियाशील व दृश्य है। जो पुरुष या आत्मा, चैतन्य, अपरिणामी, निष्क्रिय एवं द्रष्टा हैं। दोनों नितान्त भिन्न हैं, किन्तु अस्मिता के कारण दोनों अभिन्न प्रतीत होते हैं। सांख्य में इसे मोह (Delusion) कहा गया है। अतः अहंकार को ही अस्मिता कहते हैं।¹⁶

3) राग

अविद्या से उत्पन्न अहंकार मन, इन्द्रिय एवं शरीर द्वारा संसार के अनेक विषय भोगों को भोगता है। जिसमें से मनुष्य को सुख प्राप्त होता है। इन विषय व भोगों के प्रति उसे प्रेम हो जाता है। यह आसक्ति राग है।¹⁷

4) द्वेष

द्वेष राग से उत्पन्न होता है। जब वस्तु या भोग की इच्छा पूर्ति नहीं होती तब द्वेष उत्पन्न होता है। योग दर्शन के अनुसार, "दुःख भोग के पश्चात् रहने वाली घृणा की वासना को द्वेष कहते हैं।¹⁸

5) अभिनिवेश

अभिनिवेश विद्वान और मूर्ख सभी प्राणियों में स्वाभाविक रूप से पाया जाता है। अभिनिवेश का अर्थ है मृत्यु का भय।¹⁹ "यह अस्मिता, अविद्या से ही प्रादुर्भूत होता है।

आत्मा अपने मूल रूप से अजन्मा, नित्य, शाशवत, अनादि तथा कभी भी नाश न होने वाली है।²⁰ उपर्युक्त सभी कारणों द्वारा मनोरोग उत्पन्न होते हैं। इन्हें क्लेश कहा जाता है क्योंकि ये क्लेश मनुष्य को आवागमन के चक्र में डालते हैं और इस जीवन में मनुष्य के दुःखों व कष्टों का कारण बनते हैं। इन पाँच कारणों में सबसे प्रमुख कारण 'अविद्या' है। अन्य चार कारणों की उत्पत्ति का कारण भी अविद्या ही होती है। पंच क्लेशों के अतिरिक्त मानसिक रोगों की उत्पत्ति का दूसरा प्रमुख कारण 'चित्त विक्लेष' है। योगदर्शन के अनुसार व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रान्तिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व और अनवस्थित ये नौ चित्त विक्लेष हैं।²¹

- 1) **व्याधि**—शरीर में किसी भी प्रकार का रोग उत्पन्न होना व्याधि कहलाता है।
- 2) **स्त्यान**—चित्त की अकर्मण्यता।
- 3) **संशय**—स्वयं की शक्ति पर सन्देह उत्पन्न होना।
- 4) **प्रमाद**—किसी भी कार्य को करने में आलस्य करना प्रमाद कहलाता है।
- 5) **आलस्य**—तमोगुण की अधिकता के कारण शरीर में भारीपन होना आलस्य कहलाता है।
- 6) **अविरति**—विषयों के साथ इन्द्रियों का संयोग होने पर उनमें आसक्ति के कारण चित्त में वैराग्य का अभाव होना अविरति कहलाता है।
- 7) **भ्रान्तिदर्शन**—लक्ष्य की प्राप्ति के लिए साधनों को किसी कारण से विपरीत समझाना अतः यह साधन उचित नहीं है, ऐसा मिथ्या ज्ञान होना 'भ्रान्तिदर्शन' है।
- 8) **अलब्धभूमिकत्व**—साधना करने पर भी योग की भूमिकाओं का अर्थात् साधन की स्थिति का प्राप्त न होना, यह अलब्धभूमिकत्व है। यह एक प्रकार की मानसिक अस्थिरता है।
- 9) **अनवस्थितत्व**—इसे मानसिक बेचैनी भी कह सकते हैं। जब लक्ष्य की प्राप्ति करने के लिए चित्त एक स्थान

पर न ठहर सके व विक्लेष की स्थिति बनी रहे इसे 'अनवस्थितत्व' कहते हैं। इन नौ प्रकार के चित्त विक्लेषों को ही अन्तराय, विघ्न और योग के प्रतिपक्षी इत्यादि नामों से जाना जाता है।²² इनके साथ ही पाँच विक्लेष सहभुवः भी उत्पन्न होते हैं। दुःख, दौर्मनस्य, अंगमेजयत्व, श्वास तथा प्रश्वास।²³ इनका संक्षिप्त परिचय इस प्रकार से है।

1) **दुःख**— दुःख अर्थात् कष्ट। यह तीन प्रकार का होता है—आध्यात्मिक आधिभौतिक तथा आधिदैविक।

(1) आध्यात्मिक दुःख वह है जो राग, द्वेष, काम, क्रोध, भय, चिन्ता इत्यादि होने से मन, इन्द्रियों और शरीर में वेदना या कष्ट उत्पन्न करता है।

(2) आधिभौतिक दुःख वह है जो मनुष्य, पशु, सर्प, मच्छर इत्यादि से प्राप्त कष्टों के कारण उत्पन्न होता है।

(3) आधिदैविक दुःख जो दुःख गर्मी, सर्दी, भूकम्प, तूफान, बाढ़, सूखा या दैवी कारणों से होने वाली पीड़ा से उत्पन्न होता है।

2) **दौर्मनस्य**—जब मन की कोई इच्छा पूर्ति नहीं होती तब मन में जो क्षोभ उत्पन्न होता है उसे दौर्मनस्य कहते हैं।

3) **अंगमेजयत्व**—शरीर के अंगों में कम्पन होना अंगमेजयत्व है।

4) **श्वास**—बाहर की वायु का नासिका द्वार से भीतर प्रवेश करना श्वास कहलाता है।

5) **प्रश्वास**—भीतर की वायु का नासिका द्वार से बाहर निकलना प्रश्वास कहलाता है।

मनोरोगों की उत्पत्ति के इन कारणों की व्याख्या करने के पश्चात् इन रोगों की चिकित्सा के लिए 'योगसूत्र' में चित्त शुद्धि के उपायों का वर्णन किया गया है। चित्त की शुद्धि के लिए सात उपाय बताए गये हैं। व्यक्ति अपनी इच्छा अनुसार किसी भी एक या दो उपायों का चुनाव कर सकता है।

चित्त शुद्धि के उपायों का वर्णन इस प्रकार से है :-

1) चित्त प्रसादन

“सुखी व्यक्ति से मित्रता, दुःखी के प्रति करुणा, पुण्य आत्माओं से हर्ष और अपुण्य व्यक्तियों के प्रति अपेक्षा की भावना रखने से चित्त प्रसन्न रहता है।”²⁴ अतः मनुष्य को सुखी व्यक्ति को देख कर ईर्ष्या नहीं करनी चाहिए तथा दुःखी व्यक्ति से घृणा नहीं करनी चाहिए बल्कि उसके प्रति करुणा का भाव रखना चाहिए। इसी प्रकार जो पुण्य आत्मा है या महान् पुरुष है उनके प्रति हर्ष की भावना रखनी चाहिए अर्थात् ऐसे मनुष्यों के प्रति उच्च दृष्टिकोण रखना चाहिए तथा पापी मनुष्यों के प्रति उपेक्षा का भाव रखना चाहिए। अर्थात् ऐसे मनुष्यों के किसी भी कार्य में उनका सहयोग नहीं करना चाहिए। ऐसी भावना करने से व्यक्ति का चित्त शान्त व शुद्ध होता है।

2) प्राण प्रच्छर्दन तथा विधारण

यदि मनुष्य मैत्री, करुणा इत्यादि भावनाओं का अनुष्ठान न कर सके तो मनुष्य घर में रहकर भी प्राण प्रच्छर्दन और विधारण से भी चित्त को शुद्ध कर सकता है। प्रच्छर्दन का अर्थ है—फेफड़ों के भीतर की वायु को बलपूर्वक झटके से बाहर निकालना और फिर उस बाहर की वायु को अन्दर खींचना तथा वहीं रोकना यह विधारण कहलाता है। बार—बार के प्रच्छर्दन और विधारण से भी चित्त बाहरी विषयों से हट कर एकाग्रता को प्राप्त करता है यही प्राणायाम है।²⁵

3) विषयवती प्रवृत्ति

विषयवती प्रवृत्ति भी चित्त को शुद्ध और एकाग्र करती है।²⁶ साधारणतः चित्त बाहरी विषयों से सम्बन्ध रखता है जिस कारण वह विक्षिप्त अवस्था में रहता है, परन्तु यदि विषयों को मन में ही उत्पन्न करने की प्रवृत्ति उत्पन्न की जाए अर्थात् जगत् में उठने वाले विषयों से ही मन लगाकर अभ्यास द्वारा मन को बाँधा जाए तो भी मन एकाग्र हो जाता है। जब अन्तः मन में दिव्य विषयों की अनुभूति होती है, तो भौतिक पदार्थों के प्रति अरुचि

उत्पन्न हो जाती है तथा मन और इन्द्रियाँ बाहरी भटकाव से हट कर अन्तरमुखी होने लगती है। अन्दर की ध्वनियाँ जैसे वीणा, वेणु मृदंग इत्यादि ध्वनियाँ इतनी मधुर होती हैं कि उनको सुनकर कर्ण नवजीवन की अनुभूति करते हैं। इसके द्वारा मन शान्त, स्थिर व प्रसन्न होता है।

4) ज्योतिष्मति प्रवृत्ति

ज्योतिष्मति प्रवृत्ति के अभ्यास से भी चित्त का निग्रह हो जाता है। यदि “शोक से रहित प्रकाश वाली प्रवृत्ति उत्पन्न हो जाए तब भी चित्त स्थिर हो जाता है।”²⁷ हृदय में कमल के आकार वाली जिसमें सूर्य, चन्द्रमा जैसा प्रकाश है, ऐसी नाड़ी है, इसे ब्रह्मानाड़ी भी कहा जाता है, इसी का नाम सुषुम्ना नाड़ी भी है। जब इस हृदय स्थान पर संयम किया जाता है, तो चित्त व पुरुष का साक्षात्कार हो जाता है।²⁸

5) वीतराग पुरुषों के चित्त का ध्यान

ऐसे महान् पुरुष जिन के राग—द्वेष इत्यादि सर्वथा नष्ट हो चुके हैं, उनके चित्त का ध्यान करने से भी चित्त प्रसन्न होता है।²⁹ भारत में ऐसे महान् पुरुष हैं, जो राग व द्वेष रहित हैं, जैसे स्वामी रामकृष्ण परमहंस रामतीर्थ, विवेकानन्द, स्वामी दयानन्द और श्यामा चरण लाहड़ी। यदि मनुष्य इनमें से किसी भी महान् पुरुष के चित्त में ध्यान लगाने का अभ्यास करे तो भी उसका चित्त निर्मल हो सकता है।

6) प्रगाढ़निद्रा

स्वप्न, निद्रा में उठने वाले ज्ञान का आलम्बन करने से भी चित्त प्रसन्न होता है।³⁰ प्रगाढ़ निद्रा से भी चित्त शुद्ध होता है। प्रगाढ़ निद्रा भी मन की वृत्ति है। समाधि के लिए उसका भी निरोध करना पड़ता है। परन्तु यह निद्रा एक विशिष्ट प्रकार का आनन्द और सन्तुष्टि प्रदान करवाती है। सोकर उठने के बाद भी यही इच्छा होती है कि फिर से वही नींद आए। सपनों से भरी हुई निद्रा मन को सुख प्रदान नहीं करती। माण्डूक्योपनिषद् में निद्रा को

सुषुप्ति अवस्था कहा है और इसे आनन्दमयी अवस्था माना है।³¹

7) इच्छित ध्यान

महर्षि पतंजलि के अनुसार मनुष्य ध्यान के लिए अपनी इच्छा के अनुसार इष्ट का चुनाव कर सकता है। इससे भी चित्त स्थिर व प्रसन्न होता है।³² चित्त प्रसाधन के इन सात उपायों द्वारा चित्त शान्त, स्वच्छ व निर्मल हो जाता है। ऐसे चित्त में मनोरोग उत्पन्न नहीं होते और यदि पहले से रोग हो तो वह भी जड़ से समाप्त हो जाते हैं।

उपसंहार

मानसिक रोग चित्त के विकृत होने के कारण होते हैं। जब चित्त राजसिक व तामसिक वृत्ति वाला होता है, तब वह रूग्ण होता है। महर्षि पतंजलि ने चित्त के विकारों को नष्ट के लिए चित्तशुद्धि का उपाय बताया है। चित्त की शुद्धि के लिए चित्त को प्रसन्न रखने के सात उपाय आवश्यक हैं। जब मनुष्य इन में से किसी भी एक उपाय का अभ्यास करता है तो उसका चित्त शान्त, स्वच्छ, निर्मल व प्रसन्न हो जाता है तथा सदैव के लिए मानसिक विकारों से भी मुक्त हो जाता है। अतः मानसिक रोगों की चिकित्सा के लिए महर्षि पतंजलि कृत "पातंजलि योग सूत्र" एक महत्वपूर्ण और उपयोगी ग्रन्थ है।

सन्दर्भ सूची—

- 1 श्री राम शर्मा आचार्य, चिकित्सा उपचार के विविध आयाम, वाङ्मय, खण्ड-40।
- 2 डॉ. सुरेशचन्द्र श्रीवास्तव, पातंजलि योगदर्शनम्, पृ. 9।
- 3 मेंटल हेल्थ मैटर्स (n.d.). मेंटल हेल्थ डिसऑर्डर्स, 29 जनवरी, 2025 <http://www.mentalhealth-matters.com/disorders>
- 4 मेंटल हेल्थ मैटर्स (n.d.). मेंटल हेल्थ डिसऑर्डर्स, 29 जनवरी, 2025, <http://www.mentalhealth-matters.com/disorders>
- 5 मेंटल हेल्थ मैटर्स (n.d.). मेंटल हेल्थ डिसऑर्डर्स, 29 जनवरी, 2025 <http://www.mentalhealth-matters.com/disorders>
- 6 ऑलसाइक (n.d.). मेंटल हेल्थ संसाधन, 29 जनवरी, 2025 <http://allpsych.com>
- 7 ऑलसाइक (n.d.). मेंटल हेल्थ संसाधन, 29 जनवरी, 2025 <http://allpsych.com>
- 8 ऑलसाइक (n.d.). मेंटल हेल्थ संसाधन, 29 जनवरी, 2025 <http://allpsych.com>

- 9 ऑलसाइक (n.d.). मेंटल हेल्थ संसाधन, 29 जनवरी, 2025 <http://allpsych.com>
- 10 ऑलसाइक (n.d.). मेंटल हेल्थ संसाधन, 29 जनवरी, 2025 <http://allpsych.com>
- 11 ऑलसाइक (n.d.). मेंटल हेल्थ संसाधन, 29 जनवरी, 2025 <http://allpsych.com>
- 12 "अविद्यास्मितारागद्वेषाभिनिवेशाः क्लेशाः।" पा.यो.सू., 2/3
- 13 अनित्याऽशुचिदुःखानात्मानु नित्यशुचिसुखाऽऽत्मख्यातिरविद्या। पा.यो.सू., 2/4
- 14 आचार्य बलदेव उपाध्याय, भारतीय दर्शन, पृ. 300
- 15 दुग्दर्शनशक्त्ययोरेकात्मतेवासिता। पा.यो.सू. 2/6
- 16 डॉ. शांतिप्रकाश आत्रेय, रोग मनोविज्ञान, पृ. 111
- 17 सुखानुशयी रागः। पा.यो.सू., 116
- 18 दुःखानुशयी द्वेषः। पा.यो.सू., 2/6
- 19 स्वरसवाही विदुषोऽपि तथा रूढोऽभिनिवेशः। पा.यो.सू., 2/1
- 20 श्रीमद्भगवद्गीता, गीता प्रेस गोरखपुर, 2/11/24
- 21 व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरति भ्रान्तिदर्शनालब्धभूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः। पा.यो.सू., 1/30
- 22 हरिकृष्णदास गोयनका, महर्षि पतंजलिकृत 'योगदर्शन', पृ. 20
- 23 दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वास विक्षेप सहभुवः। पा.यो.सू., 2/32
- 24 मैत्रीकरुणामुदितोयेक्षाणां सुखदुःख पुण्यापुण्य विषयाणांभानातश्चित्त प्रसादनम्, पा.यो.सू., 1/33
- 25 प्रच्छदनविधारणाभ्यां का प्राणस्य, पा.यो.सू., 1/39
- 26 विषयवती वा प्रवृत्तिसतपत्र मनसः स्थितिनिबन्धनी, पा.यो.सू., 2/34
- 27 विशोका वा ज्योतिष्मति, पा.यो.सू., 1/36
- 28 हृदयपुण्डरीके धारयतो या बुद्धिसंवित्, बुद्धिसत्त्वं हि भास्वरमाकाशकल्पं तत्स्थिति वैशारद्यात्प्रवृत्तिः सुर्येन्दुग्रहमणप्रभारुपाकारेण विकल्पत। पा.यो.द. व्यासभाष्य, 2/34
- 29 वीतरागचित्तलम्बनोपरक्तं वा योगिनश्चित्तमसिंतिपदलभत इति। पा.यो.द. व्यास भाष्य, 1/37
- 30 स्वप्ननिद्राज्ञानालम्बनं वा, पा.यो.सू., 1/38
- 31 स्त्रसुप्तो न कचन कामं कामयते न कचन स्वप्नं न पश्यति तत्सुषुप्तम्। सुषुप्तस्थान एकीभूतः प्रज्ञानधन एवानन्दमयो हानिन्दभुक् चेतीमुखः प्रज्ञास्तृतीयः पादः। माण्डूक्योपनिषद् 24
- 32 यथाऽभिमतध्यानाद्धा। योगसूत्र, 1/39

अन्य सन्दर्भ सूची—

33. पातंजलि योगदर्शनम्, डॉ. सुरेशचन्द्र, श्रीवास्तव, चौखम्भा सुरभारती प्रकाशन वाराणसी।
34. मेंटल हेल्थ मैटर्स (nd) मेंटल हेल्थ डिसऑर्डर्स, 29 जनवरी, 2025, <http://www.mentalhealth-matters.com/disorders>
35. ऑलसाइक (nd) मेंटल हेल्थसंसाधन, 29 जनवरी, 2025 <http://allpsych.com>
36. पातंजलि योगदर्शन, डॉ. रमाशंकर त्रिपाठी, चौखम्भा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी।
37. भारतीय दर्शन आचार्य बलदेव उपाध्याय, चौखम्भा पब्लिशर्स वाराणसी।
38. पातंजलि योग शास्त्रः एक अध्ययन, परमहंस स्वामी अनन्त भारती, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, दिल्ली।
39. रोग मनोविज्ञान, डॉ. शांतिप्रकाश आत्रेय।
40. श्रीमद्भगवद्गीता, गीता प्रेस गोरखपुर।

-
41. एन. कैमरान लिबिड, पृ. 412
 42. जैमस, सी. कोलमेन सबनार्मल साईकालाजी मार्डन लाइफ, पृ. 175
 43. भारतीय दर्शन, आचार्य बलदेव उपाध्याय, चौखम्भा ओरियन्टलिया वाराणसी।

-
44. पातञ्जी योगदर्शन, डॉ. रमाशंकर त्रिपाठी, चौखम्भा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी।
 45. भारतीय दर्शन, चन्द्रधर शर्मा, मोतीलाल बनारसीदास पब्लिशर्स प्राइवेट लिमिटेड।
