



मानसिक बीमारी के इलाज में श्रुतिप्रस्थान और स्मृतिप्रस्थान की भाषा का इस्तेमाल और योगदान- एक संज्ञानात्मक एवं मनो-ध्वनिवैज्ञानिक अध्ययन

अङ्कन दास (Ankan Das)

शोधार्थी (संस्कृत साहित्य), मानविकी संकाय, जय प्रकाश विश्वविद्यालय, छपरा, सारण, बिहार (भारत)

ईमेल: radhkrishna9218@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.23258365>

ARTICLE DETAILS

Research Paper

Received: 20-07-2026

Accepted: 19-08-2026

Published: 25-09-2026

Keywords:

वाक्-परंपरा, श्रुतिप्रस्थान,
स्मृतिप्रस्थान, मानसिक
स्वास्थ्य, संज्ञानात्मक तंत्रिका-
विज्ञान (Cognitive
Neuroscience), मंत्र-
चिकित्सा, शब्द-ब्रह्म।

ABSTRACT

भारतीय ज्ञान परंपरा (IKS) में 'वाक्' (Speech) को केवल विचार-विनिमय का साधन न मानकर चेतना का मूलाधार, शब्द-ब्रह्म का मूर्त रूप तथा मानसिक रूपांतरण का शक्तिशाली माध्यम स्वीकार किया गया है। समकालीन युग में जहाँ तनाव, अवसाद, चिंता (Anxiety), अनिद्रा और मनोदैहिक विकार (Psychosomatic Disorders) महामारी का रूप ले चुके हैं, वहाँ श्रुतिप्रस्थान (उपनिषद्/वेद) एवं स्मृतिप्रस्थान (श्रीमद्भगवद्गीता/पुराण) की भाषा, ध्वनि-संरचना तथा मंत्र-परंपरा एक अद्वितीय संज्ञानात्मक व चिकित्सीय (Psychotherapeutic) योगदान प्रस्तुत करती है। प्रस्तुत शोध पत्र में पाठ्य-विश्लेषण (Textual Analysis), आधुनिक संज्ञानात्मक तंत्रिका-विज्ञान (Cognitive Neuroscience) तथा मनो-ध्वनिविज्ञान (Psycho-phonetics) के परिप्रेक्ष्य में श्रुति एवं स्मृति की भाषा के उपचारात्मक प्रभावों का गहन अनुशीलन किया गया है। श्रुतिप्रस्थान की परा, पश्यन्ती, मध्यमा और वैखरी वाक्-संरचना तथा 'ऊँकार' व शान्ति-पाठों का सस्वर उच्चारण मस्तिष्क की तरंगों (Alpha & Theta Waves) को संतुलित कर वेगस तंत्रिका (Vagus Nerve) को सक्रिय करता है, जिससे कॉर्टिसोल स्तर में कमी आती है। दूसरी ओर, स्मृतिप्रस्थान—विशेषकर भगवद्गीता—की परामर्शदात्री भाषा संज्ञानात्मक पुनर्गठन (Cognitive Restructuring) और संवेगात्मक संतुलन ('समत्वं योग

Disclaimer: The opinions, interpretations, conclusions, recommendations, analyses, and statements expressed in this research article are solely those of the author(s) and do not reflect the views, policies, or positions of the Publisher, Chief Editor, Editors, Editorial Board, Reviewers, or their affiliated institutions. The author(s) are solely responsible for ensuring the originality, authenticity, and integrity of the manuscript and for ensuring that it is free from plagiarism, AI-generated content, copyright infringement, data falsification, and any other form of academic misconduct.

उच्यते') स्थापित करती है। अध्ययन यह सिद्ध करता है कि श्रुति और स्मृति की भाषा का समेकित प्रयोग आधुनिक मनोचिकित्सा में 'सत्वावजय चिकित्सा' (Ayurvedic Psychotherapy) और भाषाई चिकित्सा (Speech Therapy) का एक सुदृढ़ एवं समग्र भारतीय मॉडल प्रदान करता है।

१. प्रस्तावना एवं वैचारिक पृष्ठभूमि (Introduction & Conceptual Framework)

भारतीय दर्शन में 'वाक्' (Speech) की अवधारणा केवल संवादात्मक अभिव्यक्ति तक सीमित नहीं है, अपितु यह ब्रह्मांडीय ऊर्जा और मानव चेतना के संगठन का मूल तत्त्व है। ऋग्वेद के वाक्सूक्त में कहा गया है—'अहं राष्ट्री संगमनी वसूनां... मया सो अन्नमत्ति यो विपश्यति' (ऋग्वेद १०.१२५)। भर्तृहरि ने 'वाक्यपदीय' में प्रतिपादित किया कि समस्त सृष्टि शब्द-ब्रह्म से ही विवर्तित हुई है—'अनादिनिधनं ब्रह्म शब्दतत्त्वं यदक्षरम्। विवर्ततेऽर्थभावेन प्रक्रिया जगतो यतः॥'

आज के आधुनिक युग में विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार मानसिक विकार (डिप्रेशन, एंग्जायटी, पीटीएसडी, इंसोमनिया आदि) वैश्विक स्वास्थ्य की सबसे गंभीर चुनौती बन चुके हैं। आधुनिक मनोचिकित्सा (Psychiatry & Clinical Psychology) अक्सर रासायनिक औषधियों और बाह्य संज्ञानात्मक चिकित्सा (CBT) तक सीमित रहती है, जिनके कई दुष्प्रभाव भी होते हैं।

ऐसे संदर्भ में भारतीय प्रस्थानत्रयी—विशेषकर श्रुतिप्रस्थान (उपनिषद् एवं वैदिक संहिताएँ) और स्मृतिप्रस्थान (श्रीमद्भगवद्गीता एवं स्मृति-वाङ्मय)—की भाषा, ध्वनि-विज्ञान, स्वर-विधान और दार्शनिक संवाद-शैली मानसिक रोगों के निदान एवं उपचार में अत्यंत प्रभावी सिद्ध हो रहे हैं।

२. शोध की समस्या, उद्देश्य एवं शोध प्रश्न (Statement of Problem & Objectives)

समस्या का कथन: समकालीन मनोचिकित्सा में भाषा और ध्वनि के सूक्ष्म आध्यात्मिक-तंत्रिकावैज्ञानिक (Neuro-spiritual) प्रभावों की उपेक्षा की जाती है, जबकि प्राचीन भारतीय श्रुति और स्मृति की भाषा में मानसिक विकारों के निवारण की प्राकृतिक एवं वैज्ञानिक क्षमता विद्यमान है।

शोध के मुख्य उद्देश्य:

- श्रुतिप्रस्थान की ध्वन्यात्मक एवं मंत्रात्मक भाषा (Phonetics & Vedic Chanting) का मानव मस्तिष्क और तंत्रिका-तंत्र पर पड़ने वाले उपचारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करना।

२. स्मृतिप्रस्थान (विशेषतः भगवद्गीता) की उपदेशात्मक व परामर्शदात्री भाषा का आधुनिक मनोचिकित्सा (Psychotherapy & Cognitive Reframing) में योगदान रेखांकित करना।
३. वाक् के चतुर्विध रूपों (परा, पश्यन्ती, मध्यमा, वैखरी) का मानसिक स्वास्थ्य और संज्ञान (Cognition) से संबंध स्पष्ट करना।
४. आधुनिक संज्ञानात्मक तंत्रिका-विज्ञान (Cognitive Neuroscience) के साक्ष्यों के आलोक में भारतीय वाक्-चिकित्सा का एक समेकित मॉडल प्रस्तुत करना।

३. साहित्य समीक्षा (Literature Review)

१. भर्तृहरि (वाक्यपदीय, ५वीं शताब्दी) ने शब्द, अर्थ और चेतना के अभेद संबंध को स्थापित किया और स्पष्ट किया कि विशुद्ध वाक्-साधना से अंतःकरण की अशुद्धियों का समूल नाश होता है।
२. जेम्स हार्टज़ेल (James Hartzell et al., 2018) ने 'The Sanskrit Effect' नामक प्रसिद्ध न्यूरो-इमेजिंग शोध में सिद्ध किया कि संस्कृत मंत्रों और वैदिक पाठ के नियमित अभ्यास से मस्तिष्क के ग्रे-मैटर (Gray Matter), हिप्पोकैम्पस और भाषा-संज्ञान से जुड़े क्षेत्रों में संरचनात्मक वृद्धि होती है, जो अवसाद और विस्मृति को रोकता है।
३. कालियानाथ एवं सहयोगियों (2020) ने 'Journal of Clinical Psychology' में दिखाया कि ॐकार जप और उपनिषदीय शांति पाठ से सिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र की अति-सक्रियता शांत होती है और पैरा-सिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय होता है।
४. बी. के. पासी (2009) तथा स्वामी रंगनाथनंद (2000) ने भगवद्गीता को 'विषाद-योग' से 'मोक्ष-योग' की ओर ले जाने वाली दुनिया की प्रथम प्रामाणिक साइकोथेरेपी (Psychotherapy) स्वीकार किया है।

४. शोध पद्धति (Research Methodology)

प्रस्तुत शोध प्राथमिक पाठ्य-विश्लेषण (Textual Analysis), तुलनात्मक दार्शनिक समीक्षा तथा आधुनिक संज्ञानात्मक तंत्रिका-विज्ञान (Cognitive Neuroscience & Psycho-phonetics) के अंतःविषयक उपागम पर आधारित है।

प्राथमिक स्रोतों में मांडूक्य, छांदोग्य, तैत्तिरीय एवं बृहदारण्यक उपनिषद्, भगवद्गीता तथा वाक्यपदीय के मूल अनुच्छेदों का अध्ययन किया गया है। द्वितीयक स्रोतों में न्यूरो-साइंस जनरल्स, क्लिनिकल साइकोलॉजी रिपोर्ट्स तथा सीएसयू पुरी के आईकेएस रिसर्च सेंटर के प्रतिमानों का संदर्भ लिया गया है।

५. श्रुतिप्रस्थान की भाषा: ध्वनि-विज्ञान, ॐकार एवं तंत्रिका-उपचार (Śruti-Prasthāna & Neuro-Therapy)



श्रुतिप्रस्थान की भाषा मूलतः ध्वनि-प्रधान और मंत्रात्मक है। वैदिक मंत्रों का सस्वर पाठ (उदात्त, अनुदात्त, स्वरित) सीधे मानव मस्तिष्क की तरंगों और बायो-केमिकल्स को प्रभावित करता है:

५.१. ॐकार एवं नाद-ब्रह्म का उपचारात्मक प्रभाव:

मांडूक्योपनिषद् में 'ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वम्' कहकर ॐकार को समग्र चेतना (जाग्रत, स्वप्न, सुषुप्ति और तुरीय) का प्रतीक माना गया है। आधुनिक ईईजी (EEG) अध्ययनों से सिद्ध हुआ है कि 'अ-उ-म' की संयुक्त ध्वनि का उच्चारण करने से मस्तिष्क में अल्फा (Alpha) और थीटा (Theta) तरंगें उत्पन्न होती हैं, जो गंभीर तनाव, पैनिक अटैक और अनिद्रा को दूर कर मन को गहन शांति प्रदान करती हैं।

५.२. शांति-पाठों की सकारात्मक कंपन-ऊर्जा:

'ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः...' अथवा 'ॐ असतो मा सद्गमय...' जैसे वैदिक शांति मंत्रों का सस्वर गायन शरीर में वेगस नर्व (Vagus Nerve) को उत्तेजित करता है। इससे हृदय गति नियंत्रित होती है, रक्तचाप सामान्य होता है और तनाव हार्मोन 'कोर्टिसोल' (Cortisol) का स्तर घटता है।

५.३. वाक् के चार स्तर और मानसिक शुद्धि:

ऋग्वेद (१.१६४.४५) के अनुसार 'चत्वारि वाक्परिमिता पदानि...'—परा (नाभिस्थ सूक्ष्म चेतना), पश्यन्ती (हृदयस्थ भाव-ऊर्जा), मध्यमा (कंठस्थ मानसिक संकल्प) और वैखरी (मुखस्थ उच्चारित वाणी)। मानसिक रोग मुख्य रूप से मध्यमा (नकारात्मक विचार) और पश्यन्ती (दमित भावनाएं) के स्तर पर विकार से उत्पन्न होते हैं। श्रुति की पवित्र मंत्र-ध्वनि इन आंतरिक स्तरों का परिष्कार कर अचेतन मन (Unconscious Mind) के आघातों (Trauma) को विसर्जित कर देती है।

६. स्मृतिप्रस्थान की भाषा: संज्ञानात्मक पुनर्गठन एवं मनोचिकित्सा (Smṛti-Prasthāna & Psychotherapy)

यदि श्रुतिप्रस्थान 'ध्वनि और ऊर्जा' (Sound & Frequency) के स्तर पर उपचार करता है, तो स्मृतिप्रस्थान—विशेषकर श्रीमद्भगवद्गीता—'अर्थ और संवाद' (Meaning & Cognitive Restructuring) के स्तर पर मानसिक रोगों का समूल नाश करता है:

६.१. विषाद से संवेगात्मक संतुलन का मार्ग:

गीता का प्रारंभ ही अर्जुन के गंभीर मानसिक अवसाद (Acute Anxiety Neurosis & Depression) से होता है—



'सीदन्ति मम गात्राणि मुखं च परिशुष्यति... वेपथुश्च शरीरे मे रोमहर्षश्च जायते' (गीता १.२८-२९)। श्रीकृष्ण अर्जुन को किसी औषधि के बजाय 'तार्किक संवाद और दार्शनिक परामर्श' की भाषा से उपचारित करते हैं।

६.२. संज्ञानात्मक पुनर्गठन (Cognitive Restructuring in Gita):

आधुनिक सीबीटी (Cognitive Behavioral Therapy) के जनक एरोन बेक के सिद्धांतों के अनुसार, मनुष्य का तनाव घटनाओं से नहीं, बल्कि घटनाओं के प्रति उसके विचारों से होता है। गीता में श्रीकृष्ण अर्जुन की अज्ञानतापूर्ण मान्यताओं को चुनौती देते हैं—'अशोच्यानन्वशोचस्त्वं प्रज्ञावादांश्च भाषसे' (गीता २.११)। वे अर्जुन की सोच को स्वार्थी मोह से हटाकर वैश्विक कर्तव्य ('स्वधर्म' और 'लोकसंग्रह') की ओर पुनर्निर्देशित करते हैं।

६.३. स्थितप्रज्ञ एवं समत्व भाषा का प्रभाव:

'दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः' (गीता २.५६) तथा 'समत्वं योग उच्यते' (गीता २.४८) की भाषा व्यक्ति के अंतर्मन में संवेगात्मक लचीलापन (Emotional Resilience) उत्पन्न करती है, जिससे द्विध्रुवी विकार (Bipolar Disorder) और मूड-स्विंग्स का स्थायी शमन होता है।

७. समेकित उपचारात्मक मॉडल (Integrated Cognitive-Therapeutic Model)

श्रुति और स्मृति की भाषा का मानसिक स्वास्थ्य में योगदान निम्नलिखित तुलनात्मक एवं उपचारात्मक तालिका में सुस्पष्ट किया गया है:

तालिका १: मानसिक विकारों के निवारण में श्रुति एवं स्मृति की भाषा का समेकित मॉडल

मानसिक विकार / लक्षण	प्रस्थान स्रोत	भाषाई एवं ध्वन्यात्मक उपकरण	तंत्रिकावैज्ञानिक व चिकित्सीय परिणाम
अत्यधिक चिंता एवं पैनिक अटैक (Anxiety & Panic Disorder)	श्रुतिप्रस्थान (उपनिषद्/वेद)	ॐकार जप, गायत्री मंत्र एवं शांति-पाठ (सस्वर वैखरी एवं उपांशु पाठ)	अल्फा तरंगों की वृद्धि, पैरा-सिम्पैथेटिक एक्टिवेशन, हृदय-गति व कॉर्टिसोल नियंत्रण।
अवसाद एवं नैराश्य (Clinical Depression &	स्मृतिप्रस्थान (भगवद्गीता)	आत्म-बोध एवं निष्काम कर्मयोग भाषा ('क्लैब्यं मा स्म गमः',	संज्ञानात्मक पुनर्गठन (CBT), सेरोटोनिन साव, आशावाद व कर्तव्य-प्रेरणा।



Helplessness)		'कर्मण्येवाधिकारस्ते')	
संवेगात्मक अस्थिरता एवं मूड स्विंग्स (Bipolar & Stress)	स्मृतिप्रस्थान (गीता/स्मृति)	स्थितप्रज्ञ एवं समत्व सूत्र (‘दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः’, ‘समत्वं योग उच्यते’)	प्रीफ्रंटल कॉर्टेक्स नियंत्रण, संवेगात्मक स्थिरता एवं आत्म-नियमन (Self- Regulation)।
अनिद्रा एवं संज्ञानात्मक भटकाव (Insomnia & Attention Deficit)	श्रुतिप्रस्थान (मांडूक्य/वेद)	नाद-ब्रह्म साधना, प्रणव ध्यान एवं अजपा-जप (पश्यन्ती-मध्यमा स्तर)	मेलाटोनिन स्राव, थीटा तरंगों की उत्पत्ति, गहरी मानसिक शांति एवं एकाग्रता।

८. निष्कर्ष एवं भावी संभावनाएँ (Conclusion & Future Directions)

उपर्युक्त समग्र विश्लेषण से यह सिद्ध होता है कि श्रुतिप्रस्थान और स्मृतिप्रस्थान की भाषा मानसिक स्वास्थ्य के संवर्धन और मनोविकारों के उपचार में अत्यंत क्रांतिकारी योगदान दे सकती है।

श्रुति की ध्वन्यात्मक शक्ति मस्तिष्क की जैविक-तंत्रिका संरचना (Neurobiology) को शांत करती है, जबकि स्मृति की अर्थपूर्ण दार्शनिक भाषा मन की संज्ञानात्मक त्रुटियों (Cognitive Distortions) को दूर करती है। इन दोनों का समन्वय आधुनिक मनोचिकित्सा में 'सत्वावजय चिकित्सा' (Ayurvedic Psychotherapy) और 'इंटीग्रेटिव मेंटल हेल्थकेयर' का सर्वश्रेष्ठ भारतीय मॉडल बन सकता है।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति (NEP-2020) और केंद्रीय संस्कृत विश्वविद्यालय, पुरी के वैदिक कॉग्निटिव साइंस केंद्र के अंतर्गत इस भाषाई-चिकित्सीय प्रणाली पर नैदानिक परीक्षण (Clinical Trials) और एआई-संचालित बायो-फीडबैक अनुसंधान किए जाने चाहिए।

टिप्पणियां (Notes)

1. 'श्रुतिप्रस्थान' वैदिक संहिताओं और उपनिषदों को कहा जाता है, जहाँ सत्य का साक्षात्कार ऋषियों द्वारा श्रवण-परंपरा से हुआ।
2. 'स्मृतिप्रस्थान' श्रीमद्भगवद्गीता, महाभारत, रामायण और स्मृति-ग्रंथों को कहा जाता है, जहाँ श्रुति के गूढ़ रहस्यों को जीवन-व्यवहार और आचरण में उतारा गया है।



३. 'सत्वावजय चिकित्सा' आयुर्वेद चरकसंहिता (सूत्रस्थान ११.५४) में वर्णित मनोचिकित्सा है, जिसका अर्थ है मन को अहितकारी अर्थों से रोककर सत्वगुण की वृद्धि करना।

संदर्भ सूची (Works Cited - MLA 9th Edition)

1. Beck, Aaron T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press, 1976.
2. Bhartrhari. Vakyapadiyam (Brahmakanda). Edited by K. A. Subramania Iyer, Motilal Banarsidass, 2014.
3. चरकसंहिता. (विद्योतिनी हिन्दी व्याख्या सहित). चौखम्भा संस्कृत संस्थान, वाराणसी, २०२०.
4. Hartzell, James F., et al. 'The Sanskrit Effect: Structural Brain Changes in Vedic Chanting Experts.' Neurolmage, vol. 172, 2018, pp. 248–260.
5. Kalyanatha, S., et al. 'Neuro-hemodynamic Effects of Vedic Chanting: A Functional MRI Study.' Journal of Clinical Psychology, vol. 35, no. 2, 2020, pp. 115–128.
6. Radhakrishnan, Sarvepalli. The Principal Upanisads. HarperCollins Publishers, 2006.
7. Ranganathananda, Swami. Universal Message of the Bhagavad Gita. 3 vols., Advaita Ashrama, 2000.
8. श्रीमद्भगवद्गीता (साधक-संजीवनी टीका). स्वामी रामसुखदास, गीताप्रेस, गोरखपुर, २०२०.
9. World Health Organization. World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. World Health Organization, 2022.