



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

अद्वैत-द्वैत विमर्श की समकालीन प्रासंगिकता – मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-चिंतन के संदर्भ में

डॉ. कनकलता कुमारी

असिस्टेंट प्रोफेसर, द"नि"ास्त्र विभाग, के.एम.डी. कॉलेज परबत्ता, मुंगेर वि"वविद्यालय, मुंगेर

सारांश: यह शोध आलेख भारतीय दर्शन की दो प्रमुख धाराओं – शंकराचार्य का अद्वैतवाद और मध्वाचार्य का द्वैतवाद – के बीच विमर्श को मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-चिंतन के समकालीन संदर्भ में प्रस्तुत करता है। आधुनिक जीवन में बढ़ते मानसिक तनाव, असुरक्षा, अस्तित्वगत चिंता एवं पहचान संकटों के समाधान हेतु भारतीय परंपरा में निहित आत्मा, ब्रह्म, और ईश्वर के बीच संबंधों की व्याख्या अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकती है।

अद्वैतवाद व्यक्ति को ब्रह्म के साथ एकात्मकता की अनुभूति कराकर आत्मबोध और निर्लेपता की ओर प्रेरित करता है, जिससे मानसिक संतुलन और आंतरिक शांति प्राप्त होती है। वहीं द्वैतवाद ईश्वर के साथ भक्ति, समर्पण और संवाद पर बल देकर व्यक्ति को मानसिक अवसाद, असहायता और अकेलेपन से उबरने का मार्ग प्रदान करता है। यह शोध बताता है कि इन दोनों दृष्टियों का समन्वित उपयोग, विशेषतः ध्यान, भक्ति, आत्मचिंतन और सेवा जैसे व्यवहारिक आयामों के माध्यम से, मानसिक स्वास्थ्य की एक वैकल्पिक और समग्र भारतीय चिकित्सा पद्धति को जन्म दे सकता है।

इस आलेख में अंतःविषयी दृष्टिकोण अपनाकर भारतीय दर्शन और आधुनिक मनोविज्ञान के बीच सेतु बनाने का प्रयास किया गया है, जिससे शोध, परामर्श, शिक्षा और डिजिटल मानसिक स्वास्थ्य उपकरणों के क्षेत्र में नई संभावनाएँ विकसित हो सकें।

प्रमुख शब्द: अद्वैतवाद, द्वैतवाद, मानसिकस्वास्थ्य, आत्मचिंतन, शंकराचार्य, मध्वाचार्य, भक्ति, ध्यान, भारतीय दर्शन, समकालीनप्रासंगिकता, आत्म-साक्षात्कार, तनाव, भक्ति, आत्मनिष्ठता।

प्रस्तावना

भारतीय दर्शन एक विशाल, बहुस्तरीय और जीवन के सभी पक्षों को समाहित करने वाला वैचारिक संसार है, जिसमें आत्मा, ब्रह्म, जगत, और मोक्ष जैसे विषयों की गहन मीमांसा की गई है। इस परंपरा में अद्वैत और द्वैत दो ऐसे दृष्टिकोण हैं जो न केवल दर्शनिक विमर्श को समृद्ध करते हैं, बल्कि मानव चेतना, आत्मबोध और आध्यात्मिक अनुभव को भी व्यावहारिक रूप से दिशा प्रदान करते हैं। शंकराचार्य द्वारा प्रतिपादित अद्वैत वेदांत में आत्मा और ब्रह्म को अभिन्न माना गया है – "ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या जीवो ब्रह्मैव नापरः"। यह सिद्धांत मानव जीवन में आत्मचिंतन, निर्विकल्प शांति, और अहंकार-विहीनता की ओर प्रेरित करता है। इसके विपरीत, मध्वाचार्य के द्वैतवाद में जीव और ईश्वर को शाश्वत रूप से पृथक् माना गया है और भक्ति को मुक्ति का प्रमुख साधन बताया गया है।¹

आज का मानव, चाहे वह विकसित देशों में हो या विकासशील समाजों में, मानसिक असंतुलन, तनाव, अवसाद, आत्म-संदेह और अस्तित्वहीनता की भावना से जूझ रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, विश्व की कुल जनसंख्या का लगभग 13% मानसिक रोगों से पीड़ित है, जिनमें अवसाद और चिंता विकार प्रमुख हैं।² आधुनिक जीवनशैली, तकनीकी निर्भरता, सामाजिक अलगाव, प्रतिस्पर्धा और अस्तित्व के प्रश्नों ने मानसिक अस्थिरता को बढ़ावा दिया है। ऐसे में यह आवश्यक हो जाता है कि व्यक्ति की आंतरिक संरचना को संबोधित करने वाले तत्वों की ओर लौट कर देखा जाए। भारतीय दर्शन, विशेषकर अद्वैत और द्वैत वेदांत, व्यक्ति को उसकी आत्मिक सत्ता से जोड़कर उसे मानसिक शांति, संतुलन और उद्देश्य प्रदान करने की क्षमता रखते हैं।

अद्वैत वेदांत में "तत्त्वमसि" और "अहं ब्रह्मास्मि" जैसे महावाक्य यह प्रतिपादित करते हैं कि आत्मा और ब्रह्म एक ही हैं। यह आत्म-ज्ञान व्यक्ति को भौतिक सीमाओं से ऊपर उठकर एक व्यापक अस्तित्व का बोध कराता है,

जिससे तनाव और भय की स्थितियों में मानसिक संतुलन बना रहता है।³ वहीं द्वैत वेदांत में व्यक्ति को एक 'नवजीवन' मिलता है जहाँ वह ईश्वर की कृपा पर आधारित भक्ति और समर्पण के माध्यम से अपने दुःखों से मुक्त होता है। इस प्रकार द्वैत, मनुष्य में आस्था, शरणागति और उत्तरदायित्व की भावना उत्पन्न करता है, जो मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत लाभकारी सिद्ध होती है।⁴

मनोवैज्ञानिक शोध भी यह दर्शाते हैं कि ध्यान, भक्ति, प्रार्थना और आत्म-अवलोकन जैसे साधनों से मन में गहराई से व्याप्त चिंता, भय और अस्थिरता को नियंत्रित किया जा सकता है।⁵ यह सभी प्रक्रियाएँ अद्वैत और द्वैत दोनों दर्शनों के मूल तत्त्वों से जुड़ी हुई हैं। अतः यह आवश्यक हो जाता है कि हम इन पारंपरिक दार्शनिक प्रणालियों को आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य विमर्श के साथ समन्वित करके देखें, जिससे व्यक्ति का समग्र (whole-person) विकास संभव हो सके।

इस आलेख का उद्देश्य अद्वैत और द्वैत के मध्य अंतःसंवाद को आत्म-चिंतन और मानसिक स्वास्थ्य की समकालीन चुनौतियों के संदर्भ में विश्लेषित करना है, ताकि यह स्पष्ट हो सके कि कैसे भारतीय दर्शन की यह गूढ़ धरोहर आज भी जीवन के संतुलन और मानसिक शांति के लिए एक मूल्यवान मार्गदर्शक सिद्ध हो सकती है।

शोध प्रश्न

- 1 क्या अद्वैत और द्वैत दर्शन के सिद्धांत मानसिक स्वास्थ्य के समकालीन विमर्श में प्रासंगिक हैं?
- 2 शंकराचार्य के अद्वैत और मध्वाचार्य के द्वैत दर्शन का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण कैसे किया जा सकता है?
- 3 आत्म-चिंतन, आत्मस्वीकृति और भक्ति जैसे आयामों में अद्वैत-द्वैत दृष्टिकोणों का व्यवहारिक योगदान क्या है?
- 4 क्या अद्वैत-द्वैत समन्वय का दृष्टिकोण व्यक्तियों की मानसिक संतुलन, तनाव प्रबंधन और आध्यात्मिक सुख में वृद्धि कर सकता है?

शोध पद्धति

यह शोध गुणात्मक स्वरूप का है, जिसमें तुलनात्मक दार्शनिक विश्लेषण एवं अंतःविषयक दृष्टिकोण को अपनाया गया है। इसका स्वरूप सैद्धांतिक, दार्शनिक एवं अनुप्रयुक्त है, जो अद्वैत-द्वैत दर्शन और समकालीन मानसिक स्वास्थ्य के अंतर्संबंधों की पड़ताल करता है। शोध हेतु द्वितीयक स्रोतों का प्रयोग किया गया, जिनमें उपनिषद, ब्रह्मसूत्र, भगवद्गीता, शंकराचार्य व मध्वाचार्य के भाष्यग्रंथ, साथ ही आधुनिक विद्वानों जैसे बी.एन.के. शर्मा, एस.एन. श्रीधर, डॉ. अनामिका चौधरी आदि द्वारा रचित शोधपत्र, पुस्तकें और समीक्षात्मक निबंध सम्मिलित हैं। साथ ही Indian Journal of Psychology, Darshanika Manthan जैसे प्रतिष्ठित जर्नल लेखों का अध्ययन किया गया। मानसिक स्वास्थ्य के परिप्रेक्ष्य में Mindfulness-Based Therapy, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) तथा भक्ति-आधारित चिकित्सा पद्धतियों पर किए गए शोधों का तुलनात्मक अध्ययन भी किया गया। विश्लेषण की विधि में तुलनात्मक दार्शनिक विश्लेषण, अंतर्विषयक व्याख्यात्मक दृष्टिकोण तथा विचारों की समकालीन प्रासंगिकता का मूल्यांकन प्रमुख रहा। इस अध्ययन की सीमाएँ यह हैं कि यह एक सैद्धांतिक शोध है जिसमें व्यवहारिक हस्तक्षेप सीमित है तथा धार्मिक-सांस्कृतिक विविधता के कारण निष्कर्षों का सार्वभौमिकरण चुनौतीपूर्ण है। यह शोध भारतीय दर्शन और मनोविज्ञान के संगम क्षेत्र में कार्यरत शोधार्थियों, मानसिक स्वास्थ्य परामर्शदाताओं तथा धर्म-दर्शन केध्येताओं के लिए उपयोगी हो सकता है।

सैद्धांतिक पृष्ठभूमि

भारतीय दर्शन की परंपरा में अद्वैत और द्वैत दो अत्यंत महत्वपूर्ण दार्शनिक प्रणालियाँ रही हैं, जिन्होंने केवल तत्वज्ञान तक ही सीमित न रहकर भारतीय समाज और मनोविज्ञान पर भी गहरा प्रभाव डाला है। अद्वैत वेदांत, जिसकी स्थापना आदि शंकराचार्य (8वीं शताब्दी) ने की, "एकमेव अद्वितीय ब्रह्म" की संकल्पना को केंद्र में रखता है। इसके अनुसार आत्मा (जीव) और ब्रह्म (परमात्मा) में कोई भेद नहीं है – "अहं ब्रह्मास्मि" का उद्घोष इसका मूल वाक्य है। इस दर्शन में आत्मा (जीव) और ब्रह्म (परमात्मा) के बीच कोई भिन्नता नहीं मानी जाती; यह ज्ञान ही मोक्ष का मार्ग है।⁶

दूसरी ओर, द्वैतवाद की स्थापना 13वीं शताब्दी में श्री मध्वाचार्य ने की, जिसमें जीव और ईश्वर को शाश्वत रूप से भिन्न माना गया है। मध्वाचार्य के अनुसार, परमात्मा (विशेषतः विष्णु) ही सर्वोच्च सत्ता है और जीव को केवल भक्ति के माध्यम से मोक्ष प्राप्त हो सकता है।⁷ यह दृष्टिकोण आध्यात्मिक संबंध को अधिक निजी और भक्तिपरक बनाता है, जहाँ आत्म-समर्पण और विनम्रता प्रमुख हैं।

इन दोनों दृष्टिकोणों के बीच मूलभूत अंतर होते हुए भी, समकालीन मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों के परिप्रेक्ष्य में दोनों दृष्टिकोण उपयोगी और पूरक प्रतीत होते हैं। अद्वैत दर्शन व्यक्ति को अपने भीतर ब्रह्म-तत्त्व के साक्षात्कार की प्रेरणा देता है, जिससे अहंकार, द्वंद्व और मानसिक व्यग्रता का शमन संभव होता है। यह दृष्टिकोण ध्यान (meditation), आत्मनिरीक्षण (introspection) और मौन (silence) के अभ्यास को बढ़ावा देता है, जो आज की व्यस्त जीवनशैली में मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए आवश्यक हैं।⁸

वहीं द्वैतवाद भक्ति, आस्था और समर्पण के माध्यम से व्यक्ति को एक ऊँची सत्ता के प्रति जुड़ने का मार्ग देता है। यह संबंध व्यक्ति को न केवल आत्म-केन्द्रिकता से मुक्त करता है, बल्कि सामाजिक संबंधों और उत्तरदायित्वों की भावना को भी प्रबल करता है। भारतीय परंपरा में भक्ति आंदोलन के सामाजिक और मानसिक प्रभावों का भी विशेष महत्व रहा है, जो यह दर्शाता है कि द्वैत के तत्व जीवन में आश्रय, शांति और उद्देश्य का भाव उत्पन्न कर सकते हैं।⁹

वर्तमान समय में मनोचिकित्सक और मनोवैज्ञानिक जैसे डॉ. एन. एन. भट्टाचार्य और डॉ. गिरीश्वर मिश्र ने भी यह इंगित किया है कि भारतीय दर्शन आधारित आत्म-प्रश्नों और साधनाओं का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। विशेषकर यह धारणा कि "असली उपचार स्वयं के भीतर है," भारतीय अध्यात्म का मूल भाव है।¹⁰

इस प्रकार, अद्वैत और द्वैत के सिद्धांत केवल तात्त्विक विमर्श के क्षेत्र में ही सीमित नहीं हैं, बल्कि वे समकालीन व्यक्ति की मानसिक संरचना, संकट, तनाव और आत्मविकास की प्रक्रियाओं से भी गहराई से जुड़े हुए हैं। इनका समन्वय मानसिक स्वास्थ्य के एक 'भारतीय मॉडल' की ओर संकेत करता है।

अद्वैत वेदांत का मानसिक स्वास्थ्य में योगदान

अद्वैत वेदांत, शंकराचार्य द्वारा प्रतिपादित वह दर्शन है जो आत्मा और ब्रह्म को एक मानकर, विश्व को माया का रूप स्वीकार करता है। इस दृष्टिकोण का मूल उद्देश्य आत्म-ज्ञान (Self-realization) के माध्यम से मुक्ति की प्राप्ति है। अद्वैत वेदांत मानता है कि व्यक्ति के भीतर स्थित 'आत्मा' ही परम सत्य है, और बाह्य जगत, नाम-रूप का खेल मात्र है। इस तात्त्विक दृष्टिकोण का गहन मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है जो समकालीन मानसिक स्वास्थ्य के विमर्श में अत्यंत प्रासंगिक हो जाता है।

आधुनिक भारतीय मनोविज्ञान में यह विचार धीरे-धीरे मान्यता प्राप्त कर रहा है कि मानसिक असंतुलन केवल जैविक कारणों से नहीं, बल्कि व्यक्ति के अस्तित्वगत (existential) और आत्मिक द्वंद्व से भी उत्पन्न होता है। प्रो. जी.सी. देव, जो भारतीय मनोविज्ञान के प्रमुख चिंतक रहे हैं, उन्होंने लिखा है: "The source of human suffering lies in ignorance of one's own Self. The Vedantic realization of unity offers a permanent ground for peace."¹¹

अद्वैत दर्शन की सबसे प्रभावशाली विशेषता है इसका "अभेद दृष्टिकोण" – जिसमें यह माना जाता है कि 'मैं' और 'वह' अलग नहीं, बल्कि एक ही ब्रह्मतत्त्व के स्वरूप हैं। यह दृष्टिकोण 'अहं ब्रह्मास्मि' (मैं ब्रह्म हूँ) जैसे महावाक्यों के माध्यम से आत्मगौरव और आंतरिक शक्ति का संचार करता है। यह आत्मबोध मानसिक संतुलन, आत्मविश्वास और तनाव प्रबंधन की दृष्टि से अत्यंत उपयोगी सिद्ध होता है।¹²

भारतीय मनोविज्ञानी डॉ. अंशुमान कुमार (2020) के अनुसार: "अद्वैत वेदांत एक ऐसी मनोवैज्ञानिक थ्योरी प्रस्तुत करता है जो व्यक्ति को अहं (महव) के पार जाकर आत्मा के सत्य स्वरूप को पहचानने की प्रक्रिया में सहायता करता है, जो मानसिक अशांति, भय, अवसाद और कुंठा जैसी समस्याओं को मूलतः समाप्त करने की दिशा में कार्य करता है।"¹³

अद्वैत वेदांत के अनुसार दुख की जड़ 'अविद्या' है – अर्थात् आत्मा के स्वरूप की अज्ञानता। जब व्यक्ति "मैं शरीर हूँ" की पहचान में उलझा रहता है, तो वह संसार के सुख-दुख में फँस जाता है। परन्तु जब वह यह अनुभव करता है कि "मैं ब्रह्मस्वरूप आत्मा हूँ", तो भय, चिंता और द्वंद्व से उसका मानसिक मुक्त होना संभव होता है। ध्यान, आत्म-अवलोकन और निष्काम कर्म जैसे अद्वैतीय अभ्यास विधियाँ आधुनिक 'माइंडफुलनेस' तकनीकों से मेल खाती हैं, जिन्हें आज वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में अपनाया जा रहा है।¹⁴

इसी संदर्भ में प्रो. रमेश भट्टाचार्य (Banaras Hindu University, 2017) का मत है: "Advaita Vedanta is not merely metaphysical, but profoundly psychotherapeutic in nature. It dissolves duality and brings one to the ground of being."¹⁵

अतः यह स्पष्ट है कि अद्वैत वेदांत केवल एक आध्यात्मिक प्रणाली नहीं, बल्कि आत्म-चिंतन, आत्म-स्वीकृति, आत्म-नियंत्रण और मानसिक शांति की दिशा में एक सम्पूर्ण एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण प्रदान करता है। आधुनिक भारत

में मानसिक स्वास्थ्य के बढ़ते संकट के मध्य यह दर्शन व्यक्ति को आंतरिक स्थिरता और अर्थबोध प्रदान कर सकता है।

द्वैत वेदांत और भक्ति आधारित मानसिक समाधान

द्वैत वेदांत, जिसे विशेषतः मध्वाचार्य द्वारा प्रतिपादित किया गया, अद्वैत वेदांत की तुलना में एक भिन्न दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। यह दर्शन जीव (आत्मा), जगत (संसार) और ईश्वर (भगवान) को पूर्णतः पृथक् और स्वतंत्र सत्ता के रूप में मान्यता देता है। द्वैत वेदांत के अनुसार जीव, ईश्वर का अंश नहीं बल्कि उसकी कृपा का पात्र है, और मुक्ति केवल उसकी भक्ति तथा कृपा से संभव है। यह दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह व्यक्ति को 'समर्पण' और 'विश्वास' के माध्यम से आत्मिक शांति प्रदान करता है।

द्वैत दर्शन में भक्ति को मानसिक संतुलन का साधन माना गया है। जब व्यक्ति अपने दुख, चिंता, भय और असमर्थता को सर्वशक्तिमान ईश्वर के चरणों में समर्पित करता है, तो वह स्वयं को उस मानसिक बोझ से मुक्त अनुभव करता है जो आत्म-नियंत्रण में कठिन होता है। आधुनिक भारतीय मनोवैज्ञानिक डॉ. अरुण मिश्रा (2016) ने अपने शोध में लिखा है: "भक्ति पर आधारित दृष्टिकोण व्यक्ति को coping mechanism प्रदान करता है, जो अवसाद, असुरक्षा और आत्मद्वेष की स्थितियों में आशा और स्थिरता की अनुभूति कराता है।"¹⁶

मध्वाचार्य के द्वैतवाद में 'पंच भेद' (ईश्वर-जीव, जीव-जीव, जीव-जगत, ईश्वर-जगत, और जगत-जगत का भेद) की अवधारणा, व्यक्ति को यह समझने का आधार देती है कि संसार में असमानता और पीड़ा ईश्वर की लीला का भाग है, जिसे स्वीकृति और भक्ति से पार किया जा सकता है। यह दृष्टिकोण मानसिक शांति को आत्मा की विनम्रता, सेवा-भाव और प्रेम के द्वारा प्राप्त करने की राह दिखाता है।

विख्यात वैष्णव मनोविज्ञानी प्रो. अनिल कुमार शुक्ल (2019) ने स्पष्ट किया है: "Dvaita Vedanta provides a theistic model of psychotherapy where surrender, prayer and emotional bonding with the divine act as therapeutic anchors in times of existential crises."¹⁷

द्वैत वेदांत में ईश्वर का साकार स्वरूप (जैसे कि कृष्ण, विष्णु) मानसिक रूप से अधिक ग्राह्य और सुलभ होता है। यह साकार भक्ति भावनाओं की अभिव्यक्ति, आत्म-स्वीकृति और अंतर्मन की शुद्धि के लिए मार्ग प्रशस्त करता है। श्रीमद्भागवत, रामचरितमानस तथा अन्य भक्ति ग्रंथों में वर्णित भक्तों की कथा-शृंखला न केवल धार्मिक प्रेरणा देती है, बल्कि मानसिक अवसाद, सामाजिक बहिष्कार और आत्म-संशय जैसे संकटों में जीवनदायिनी भूमिका निभाती है।¹⁸

डॉ. शैलेश तिवारी (2021) के अनुसार: "In the Indian context, Bhakti becomes a culturally rooted psychotherapeutic path that facilitates emotional catharsis and spiritual alignment."¹⁹

अतः यह स्पष्ट होता है कि द्वैत वेदांत का मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव मुख्यतः भक्ति, विश्वास, समर्पण और आध्यात्मिक संबंध के माध्यम से होता है। यह व्यक्ति को उस उच्च सत्ता से जुड़ने का अवसर देता है जिससे वह आंतरिक दृढ़ता, सहिष्णुता, और शांतिपूर्ण जीवन की ओर अग्रसर होता है। समकालीन मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं में जब मानसिक अस्थिरता की प्रमुख वजहें असहायता, असंतुलन और अर्थहीनता होती हैं, तब द्वैत वेदांत एक सजीव और कारगर समाधान प्रस्तुत करता है।

अद्वैत और द्वैत के तुलनात्मक परिप्रेक्ष्य में आत्म-चिंतन की भूमिका

भारतीय दर्शनों में आत्म-चिंतन न केवल बौद्धिक प्रक्रिया है, बल्कि आध्यात्मिक विकास और मानसिक संतुलन का आधार भी है। अद्वैत और द्वैत – ये दोनों वेदांत दर्शन आत्म-चिंतन को भिन्न दृष्टिकोण से प्रस्तुत करते हैं, परंतु दोनों ही मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में गहन प्रभाव उत्पन्न करते हैं। इस खंड का उद्देश्य आत्म-चिंतन की भूमिका को अद्वैत और द्वैत के तुलनात्मक संदर्भ में स्पष्ट करना है।

अद्वैत वेदांत में आत्म-चिंतन ('आत्म-विचार' या self-inquiry) ब्रह्म के साथ अपनी तात्त्विक एकता को अनुभव करने का साधन है। "कोऽहम्?" (मैं कौन हूँ?) जैसे प्रश्न व्यक्ति को अपने संज्ञानात्मक ढाँचे से परे ले जाकर आत्मा की निरपेक्ष स्थिति में स्थिर करता है। यह अभ्यास न केवल आत्म-ज्ञान देता है, बल्कि मानसिक अराजकता, चिंता और पहचान-संकट (identity crisis) को भी कम करता है। डॉ. जी.सी. नारायणस्वामी (2014) ने कहा है: "Self-inquiry in Advaita Vedanta is a cognitive purification that eventually leads to spiritual stabilization and psychological calmness."²⁰

दूसरी ओर, द्वैत वेदांत आत्म-चिंतन को ईश्वर के प्रति आत्म-समर्पण और व्यक्तिगत स्वभाव की आत्म-स्वीकृति के रूप में देखता है। इसमें आत्म-चिंतन आत्म-दोष दर्शन, नम्रता और भक्ति के साथ जुड़ा होता है। यह प्रक्रिया आत्म-ग्लानि से नहीं, बल्कि ईश्वर की कृपा में विश्वास के माध्यम से आत्म-स्वीकृति और सुधार की ओर प्रेरित करती है। डॉ. मीरा वेंकटेश (2017) ने अपने शोध में लिखा है: "Dvaita's introspection is emotional and devotional; it channels guilt and failure into surrender, which relieves psychological stress."²¹

अद्वैत का आत्म-चिंतन व्यक्ति को आत्म-स्वरूप में स्थिर कर 'साक्षी भाव' की स्थिति में ले जाता है, जहाँ वह स्वयं के विचारों, भावनाओं और अनुभवों का केवल निरीक्षक बन जाता है। इससे मानसिक विचलन और भावनात्मक प्रतिक्रियाओं में कमी आती है।²² जबकि द्वैत आत्म-चिंतन में भावात्मक संबंध प्रबल होता है, जो व्यक्ति को ईश्वर के साथ भावनात्मक बंधन द्वारा मानसिक सहारा प्रदान करता है।

प्रो. ए.के. जोशी (2020) ने तुलनात्मक अध्ययन में लिखा है: "While Advaita's introspection is rooted in silence and self-inquiry, Dvaita's is steeped in devotional reflection. Both have healing dimensions: one through detachment, the other through relational surrender."²³

इन दोनों दृष्टिकोणों से स्पष्ट है कि आत्म-चिंतन मानसिक स्वास्थ्य के लिए केंद्रीय भूमिका निभाता है। जहाँ अद्वैत मन को तर्क और शांति के मार्ग पर ले जाता है, वहीं द्वैत भावनाओं को शुद्ध और ईश्वर-संबंधित बनाकर व्यक्ति को मानसिक संतुलन प्रदान करता है।

अतः समकालीन मानसिक स्वास्थ्य की चुनौतियों – जैसे तनाव, पहचान-संकट, जीवन-अर्थ का अभाव, आत्म-ग्लानि आदि – से निपटने के लिए अद्वैत और द्वैत दोनों ही दृष्टिकोण आत्म-चिंतन के दो प्रभावी और पूरक मार्ग प्रदान करते हैं। इनके समन्वय से एक समग्र मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य का निर्माण संभव है।

समकालीन मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सा में अद्वैत-द्वैत सिद्धांतों की प्रासंगिकता और संभावित प्रयोगात्मक मॉडल

वर्तमान युग में मानसिक स्वास्थ्य संकट, जैसे तनाव, अवसाद, चिंता, और अस्तित्वगत शून्यता, वैश्विक स्तर पर बढ़ती समस्याएँ बन चुकी हैं। भारत सहित अनेक देशों में आधुनिक मनोचिकित्सा पद्धतियाँ जैसे संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा (CBT), मनोविश्लेषण, और mindfulness आधारित चिकित्सा अपनाई जा रही हैं। परंतु इन पद्धतियों के साथ-साथ भारतीय दर्शन में निहित अद्वैत और द्वैत वेदांत सिद्धांत मानसिक स्वास्थ्य चिकित्सा में वैकल्पिक और पूरक दृष्टिकोण प्रदान कर सकते हैं।

1. अद्वैत वेदांत और Mindfulness-Based Interventions (MBIs) में साम्य: अद्वैत वेदांत में 'नेति-नेति' (यह नहीं, वह नहीं) की अवधारणा आत्मा को सभी विचारों और भावनाओं से पृथक् मानती है। यह अवधारणा आधुनिक mindfulness अभ्यास, जैसे breath awareness और body scan, से काफी मिलती-जुलती है। प्रो. एस.एन. श्रीधर (2016) लिखते हैं, "Advaita Vedanta provides a deep-rooted ontological foundation for mindfulness practices, especially through self-inquiry and dis-identification from the mind."²⁴

वर्तमान मानसिक चिकित्सा मॉडल में अद्वैत को आत्म-साक्षी भाव (witness consciousness) के रूप में अपनाया जा सकता है, जहाँ रोगी अपने विचारों से तादात्म्य न कर केवल 'देखने वाला' बनता है। इस प्रक्रिया में आत्मा को न स्थूल शरीर, न मन, न बुद्धि मानकर शुद्ध चैतन्य के रूप में अनुभव किया जाता है, जो आधुनिक अवबोधन चिकित्सा (Insight therapy) से मेल खाता है।²⁵

2. द्वैत वेदांत और भावनात्मक समर्थन चिकित्सा (Emotion-Focused Therapy): द्वैत वेदांत का ईश्वर से संबंध और आत्म-समर्पण आधारित भावात्मक तंत्र मानसिक स्वास्थ्य में स्थायित्व प्रदान करता है। मध्वाचार्य द्वारा प्रतिपादित ईश्वर-जीव भिन्नता, व्यक्ति को अपने सीमित 'स्व' की पहचान में रखती है, जिससे वह अहंकारजन्य भ्रम से बचता है। यह दृष्टिकोण आज की 'emotion-focused therapy' और 'pastoral counseling' के समानांतर कार्य करता है, जहाँ चिकित्सक व्यक्ति को आत्म-स्वीकृति और दैवीय विश्वास के माध्यम से भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने में सहायक बनता है।²⁶

3. प्रयोगात्मक मॉडल का सुझाव: (i) अद्वैत-आधारित Self-Inquiry Therapy (SIT): इस मॉडल में ध्यान, आत्मविचार (कोऽहम्?), और विचारों की निर्लिप्तता की प्रक्रियाएँ सम्मिलित की जाएँगी। इसे न्यूनतम 6 सत्रों में संचालित किया जा सकता है, विशेषकर उन रोगियों पर जिनमें existential anxiety और identity crisis प्रबल हों।

(ii) द्वैत-आधारित Relational Devotion Therapy (RDT): इस मॉडल में ईश्वर के प्रति आत्म-समर्पण, भक्ति गीत, भावात्मक प्रार्थना और आभार अभिव्यक्ति शामिल होंगे। यह पद्धति भावनात्मक आघात, अपराधबोध, और आत्म-ग्लानि से पीड़ित रोगियों में प्रभावी हो सकती है।

4. नीति और अनुप्रयोग: इन दोनों मॉडलों को भारत में नैदानिक मनोविज्ञान, योग-आधारित चिकित्सा और मनोआध्यात्मिक परामर्श केंद्रों में सम्मिलित किया जा सकता है। विशेषकर आयुष मंत्रालय की पहल 'मानसिक स्वास्थ्य में योग और ध्यान' कार्यक्रमों में इन प्राचीन सिद्धांतों का उपयोग कर मानसिक स्वास्थ्य को जनसुलभ, सांस्कृतिक रूप से उपयुक्त और परिणामकारी बनाया जा सकता है।²⁷

निष्कर्षतः, अद्वैत और द्वैत वेदांत न केवल दर्शनशास्त्र के विषय हैं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य की वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धतियों के पूरक और नवाचारी आधार बन सकते हैं। दोनों दर्शनों का आत्म-चिंतन, भावनात्मक रूपांतरण,

और जीवन के गहरे अर्थ की खोज में योगदान समकालीन चिकित्सा पद्धतियों में एक नूतन दिशा प्रदान कर सकता है।

अद्वैत-द्वैत का समन्वय – आधुनिक जीवन के लिए एक मिश्रित दृष्टिकोण

भारतीय दार्शनिक परंपरा में अद्वैत और द्वैत वेदांत दो प्रमुख मार्ग हैं, जिनका उद्देश्य व्यक्ति को आत्म-ज्ञान, शांति और मोक्ष की ओर ले जाना है। शंकराचार्य द्वारा प्रतिपादित अद्वैत वेदांत इस बात पर बल देता है कि जीव, जगत और ब्रह्म एक ही हैं – “ब्रह्म सत्यं जगन्मिथ्या जीवो ब्रह्मैव नापरः।”²⁸ दूसरी ओर, मध्वाचार्य द्वारा प्रस्तुत द्वैत वेदांत इस भिन्नता को स्वीकार करता है कि जीव और ब्रह्म अलग हैं, और भक्ति के माध्यम से ही मोक्ष संभव है।²⁹

यद्यपि ये दोनों दर्शनों में दृष्टिकोण भिन्न हैं, किंतु उनके अंतिम उद्देश्य – आत्मा की मुक्ति, शांति, और सतत आनन्द – एक ही हैं। आधुनिक जीवन की जटिलताओं में, जहाँ मनुष्य को मानसिक अशांति, अस्तित्वगत भ्रम, और संबंधहीनता जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है, इन दोनों दर्शनों का समन्वित दृष्टिकोण एक व्यवहारिक मार्ग प्रदान कर सकता है।³⁰

आज के युग में, जहाँ भौतिक विकास के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य संकट भी बढ़ रहा है, वहाँ अद्वैत वेदांत से प्रेरित आत्मचिंतन और द्वैत वेदांत की भक्ति परंपरा मिलकर एक ऐसा मिश्रित मनो-आध्यात्मिक दृष्टिकोण दे सकते हैं, जो मानसिक शांति और सामाजिक संतुलन दोनों प्रदान कर सके। अद्वैत के द्वारा आत्मा को ‘साक्षी’ भाव में देखना और द्वैत के माध्यम से ईश्वर से भावनात्मक संबंध स्थापित करना – दोनों ही आधुनिक मानसिक चिकित्सा जैसे mindfulness, emotion-focused therapy और existential psychotherapy से गहराई से संबंधित हैं।³¹

कई समकालीन भारतीय विद्वानों ने इस समन्वय की आवश्यकता और उपयोगिता पर बल दिया है। प्रो. के.टी. सुजन (2017) के अनुसार, “अद्वैत में आंतरिक शांति है, तो द्वैत में संबंध की शक्ति; दोनों को मिलाकर एक संतुलित जीवन-दर्शन विकसित किया जा सकता है।”³² इसी प्रकार, डॉ. अनामिका चौधरी (2021) लिखती हैं कि “शंकर और मध्व के बीच कोई विरोध नहीं, बल्कि दृष्टिकोणों में विविधता है जो जीवन के विभिन्न चरणों में सहायक हो सकते हैं – एकांत में अद्वैत और समाज में द्वैत।”³³

इस प्रकार, यह अध्ययन न केवल एक दार्शनिक विमर्श है, बल्कि भारतीय ज्ञान परंपरा को आधुनिक संदर्भों में जीवंत करने का एक प्रयास है, जो भारतीयता की गहराई और सार्वकालिकता दोनों को उजागर करता है।

निष्कर्ष

भारतीय दर्शन की दो महान धाराओं – अद्वैत और द्वैत – का विश्लेषण करने पर यह स्पष्ट होता है कि इन दोनों में से प्रत्येक मानव जीवन की विभिन्न अवस्थाओं और मानसिक चुनौतियों को संबोधित करने की क्षमता रखती है। अद्वैत, आत्मा और ब्रह्म की एकता पर बल देता है, जिससे व्यक्ति को “पूर्णता की अनुभूति” होती है। यह अनुभूति उसे अस्मिता, चिंता, और निरर्थकता जैसे मानसिक संकटों से उबार सकती है। दूसरी ओर, द्वैत दर्शन व्यक्ति और ईश्वर के बीच संबंध स्थापित कर समर्पण, भक्ति और भरोसे की भावना का विकास करता है, जिससे तनाव और अकेलेपन से राहत मिल सकती है।

इन दोनों दृष्टिकोणों का समन्वय एक ऐसा मिश्रित दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है जो आत्मा की सार्वभौमिकता और ईश्वर पर विश्वास दोनों को महत्व देता है। यह समन्वित दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में एक वैकल्पिक और समग्र चिकित्सा पद्धति (Holistic Mental Health Model) के रूप में उभर सकता है, जिसमें ध्यान (mindfulness), भक्ति (devotion), आत्मचिंतन (self-inquiry) और परस्पर संबंध (relational awareness) के तत्व सम्मिलित हों।

वर्तमान वैश्विक संकटों, जैसे सामाजिक विखंडन, आत्म-केन्द्रित जीवनशैली, और मानसिक अवसाद की बढ़ती दर, के संदर्भ में यह निष्कर्ष विशेष रूप से प्रासंगिक हो जाता है कि भारतीय दर्शन में निहित सिद्धांत केवल सैद्धांतिक नहीं, बल्कि व्यावहारिक मार्गदर्शन भी प्रदान करते हैं। पश्चिमी मानसिक स्वास्थ्य मॉडल की सीमाओं के बीच अद्वैत-द्वैत विमर्श एक वैकल्पिक भारतीय पथ का प्रस्ताव करता है।

अनुसंधान की दिशा

यह अध्ययन भावी अनुसंधानों के लिए कई दिशा-सूचक संकेत प्रदान करता है:

1. मनोविज्ञान एवं भारतीय दर्शन का अंतःविषयक (interdisciplinary) अध्ययन – विशेषतः अद्वैत-द्वैत सिद्धांतों और आधुनिक मनोवैज्ञानिक उपचार विधियों (जैसे CBT, logotherapy, mindfulness) के तुलनात्मक अध्ययन की संभावनाएँ।
2. मानसिक स्वास्थ्य पर इन दर्शनों के प्रभाव का क्षेत्रीय स्तर पर परीक्षण, जैसे विश्वविद्यालयों, योग संस्थानों या आध्यात्मिक केंद्रों में इनके प्रभाव का मूल्यांकन।

3. शिक्षा प्रणाली में अद्वैत-द्वैत के तत्वों को नैतिक शिक्षा, जीवन कौशल एवं परामर्श (guidance & counseling) में समावेश करने की रणनीतियों पर कार्य।
4. समाजशास्त्रीय अध्ययन की दिशा में यह देखा जा सकता है कि अद्वैत-द्वैत दृष्टिकोण का युवाओं, वृद्धजनों और संकटग्रस्त समुदायों में मानसिक-सामाजिक संतुलन पर क्या प्रभाव पड़ता है।
5. आध्यात्मिक परामर्श (guidance & counseling) के एक वैकल्पिक ढाँचे की रूपरेखा तैयार करना जो शंकर और मध्व के विचारों से अनुप्राणित हो।
6. भारतीय भाषाओं में अद्वैत-द्वैत के समन्वयात्मक व्याख्या को आधुनिक संदर्भों में प्रस्तुत करने हेतु नए साहित्यिक विमर्श और पाठ्यसामग्री तैयार करने की दिशा में शोध।

इस प्रकार, यह विषय केवल दार्शनिक विमर्श तक सीमित नहीं रह जाता, बल्कि भारतीय मनोवैज्ञानिक परंपरा को पुनर्जीवित करने एवं आधुनिक जीवन की समस्याओं का स्वदेशी समाधान प्रस्तुत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम हो सकता है।

संदर्भ

1. चतुर्वेदी, बद्रीनाथ (2006). स्वामी विवेकानंद: द लिविंग वेदांत, नई दिल्ली: पेंगुइन बुक्स इंडिया, पृ. 76–78।
2. World Health Organization. (2022). 'Mental health'. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
3. Radhakrishnan, S. (1957). Indian Philosophy Vol. I. George Allen & Unwin, p. 385.
4. Sharma, C.D. (1996). A Critical Survey of Indian Philosophy. Motilal Banarsidass, p. 427.
5. Koenig, H.G. (2009). "Research on religion, spirituality, and mental health: A review". Canadian Journal of Psychiatry, 54(5), p. 283–291.
6. शंकराचार्य (2021). ब्रह्मसूत्र भाष्य, पुनर्प्रकाशन: चौंसठ उपनिषद् संग्रह, भारतवर्षीय विद्या परिषद्, वाराणसी, पृ. 152–57।
7. मध्वाचार्य (2012). द्वैत सिद्धांत संग्रह, संपादक: डॉ. डी.वी. गुप्त, दक्षिण भारत संस्कृत प्रतिष्ठान, उडुपी, पृ. 81–88।
8. मिश्रा, गिरीश्वर (2011). भारतीय परंपरा में मनोविज्ञान, नई दिल्ली: पीयर्सन इंडिया, पृ. 36–40।
9. शर्मा, रामकुमार (2009). भक्तिकालीन सामाजिक चेतना, दिल्ली: राजकमल प्रकाशन, पृ. 114–120।
10. भट्टाचार्य, एन.एन. (2010). भारतीय आध्यात्मिक परंपराएं और मानसिक स्वास्थ्य, कोलकाता: ओरिएंट ब्लैकस्वान, पृ. 49–53।
11. Dev, G.C. (1950). The Philosophy of Advaita. Calcutta University Press, p. 122.
12. Dasgupta, Surendranath. (1933). A History of Indian Philosophy. Vol. II. Cambridge University Press, p. 115.
13. कुमार, अंशुमान (2020). "वेदांतिक मनोविज्ञान और समकालीन मानसिक कल्याण". इंडियन जर्नल ऑफ साइकोलॉजी एंड स्पिरिचुअलिटी, खंड 14(2), पृ. 33–39.
14. Ranganathan, Shyam. (2013). "Yoga and the Advaita Tradition: A Framework for Understanding Mindfulness Practice." Journal of Indian Philosophy and Consciousness, 21(1), p. 10–18.
15. Bhattacharya, Ramesh. (2017). "Non-Dualism as Psychotherapy: The Advaitic Cure", International Conference on Consciousness and Indian Psychology, Banaras Hindu University.
16. मिश्रा, अरुण (2016). "भारतीय संदर्भ में भक्ति आधारित मानसिक स्वास्थ्य". इंडियन साइकोलॉजिकल रिव्यू, खंड 78(3), पृ. 41–48.
17. शुक्ल, अनिल कुमार (2019). "द्वैत वेदांत और श्रद्धा-केन्द्रित मनोचिकित्सा". जर्नल ऑफ कॉन्शसनेस एंड इंडियन कल्चर, खंड 11(2), पृ. 22–30.
18. Raghavan, V. (1993). The Bhakti Movement in South India. Adyar Library, Chennai, p. 84.
19. तिवारी, शैलेश (2021). "भक्ति एक सांस्कृतिक मनोचिकित्सा के रूप में: भक्ति साहित्य और भावनात्मक उपचार का अध्ययन". इंडियन जर्नल ऑफ स्पिरिचुअल साइकोलॉजी, खंड 15(1), पृ. 12–19.
20. Narayanaswami, G.C. (2014). "Atma-Vichara as Psychological Stabilizer in Advaita Vedanta." Indian Journal of Consciousness Studies, Vol. 8(1), p. 9–15.

21. मीरा वेंकटेश (2017). "द्वैत वेदांत में अंतर्दृष्टि और भक्ति आत्म-जागरूकता". जर्नल ऑफ इंडियन साइकोलॉजी एंड डिवोशन, खंड 12(3), पृ. 32-40.
22. शर्मा, आर.एन. (2015). आत्मा और मन का संवाद: अद्वैत के आलोकमें, नई दिल्ली: भारतीय मनोविद्या प्रतिष्ठान, पृ. 71.
23. Joshi, A.K. (2020). "Comparative Introspection in Vedantic Thought: Healing through Awareness and Devotion." Indian Philosophy and Psychology Review, Vol. 16(2), p. 47-54.
24. Sridhar, S.N. (2016). "Mindfulness and Advaita Vedanta: A Theoretical Convergence." Journal of Indian Psychology, 22(2), p. 45-54.
25. Ramaswamy, M. (2015). "Witness Consciousness and Non-Dual Awareness in Psychotherapy." Vedanta Mental Health Review, Vol. 5(1), p. 27-35.
26. Iyengar, J.K. (2018). "Bhakti and Emotional Resilience: Dvaita Vedanta in Clinical Settings." Indian Journal of Spiritual Psychology, 10(4), p. 12-20.
27. आयुष मंत्रालय (2020). "मानसिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में योग और वेदांतिक चिकित्सा के समन्वय हेतु दिशा-निर्देश". भारत सरकार, नई दिल्ली.
28. शंकराचार्य. ब्रह्मसूत्र भाष्य, अद्वैत वेदांत पर आधारित।
29. मध्वाचार्य. द्वैत वेदांत सिद्धांत। (See Sharma, B.N.K. (1962). Philosophy of Sri Madhvacharya).
30. अरविंद शर्मा (2011). "आधुनिक हिंदू चिंतन". ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस.
31. Ramaswamy, M. (2015). "Vedantic Roots of Mindfulness: A Comparative Analysis." Indian Journal of Psychology and Philosophy, Vol. 9(1), p. 43-51.
32. Sujana, K.T. (2017). "Syncretism in Indian Philosophy: Advaita and Dvaita as Complementary Systems." Vedanta Today, Vol. 4, p. 12-18.
33. Chaudhary, Anamika (2021). "Bhakti and Non-Dualism: A Synthesis for the 21st Century." Darshanika Manthan, Vol. 11, p. 76-85.

