



# International Journal of Innovations in Liberal Arts

## मंत्रोच्चारण का शरीर एवं मन पर प्रभाव

**Dr. Supriya Sanju**

Amity School of Liberal Arts  
Amity University Haryana, India

Received: FEB. 15, 2021

Accepted: APR. 23, 2021

Published: JUL. 01, 2021

### भूमिका-

जीवन में मंत्रों का बड़ा महत्व है। जब हम ध्यानपूर्वक मंत्र का जाप करते हैं तो हमारी आंतरिक शक्तियां जागृत होती हैं। ये शक्तियां जीवन में नई स्फूर्ति लाती हैं। मन्त्र क्या है अथवा किसे कहते हैं वैदिक द्रष्टा ऋषि मुनियों ने बताया है कि मन्त्र मात्रा शब्दों का संघात नहीं अपितु मन्त्र एक शक्ति है। आचार्य यास्क ने मन्त्र को 'मननात् मन्त्रः इति' कहा है अर्थात् मन्त्र में शब्दों का मनन नहीं किया जाता अपितु शक्ति का मनन किया जाता है। उस शब्द को वाक्शक्ति माना गया है। वाक्यपदीय में शब्द को ब्रह्म और शक्ति स्वरूप कहा गया है अतः ऋषियों ने मंत्र रूपी उस शब्द को वाक्शक्ति मान कर ये कहा है कि मन्त्र रूपी शब्दों का समूह एक शक्ति है जो निरर्थक नहीं होता है।

प्राचीन वैदिक ग्रंथों में लाखों, करोड़ों मंत्रों का उल्लेख किया गया है। ये सभी वैदिक देवी देवताओं अथवा प्रकृति की उन शक्तियों से सम्बन्ध रखते हैं जिनके जाप से हम अपनी इच्छा की पूर्ति कर सकते हैं। किन्तु कुछ ऐसे भी मन्त्र होते हैं जिनका प्रयोग नकारात्मक विचार वाले मनुष्य समाज में भय उत्पन्न करने हेतु भी करते हैं। अर्थात् इस ब्रह्माण्ड में जिस प्रकार अच्छे और बुरे सोच वाले लोग विद्यमान हैं उसी प्रकार मंत्र भी सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव डालने वाले होते हैं।

मंत्र वह है, जिससे हम जन्म और मृत्यु के चक्र से मुक्त हो जाते हैं। मंत्र हमें हमारी चिंताओं से मुक्त करने में मदद करते हैं। प्रत्येक मंत्र का अर्थ अनंत है। मन्त्र ध्वनि, मन के ज्ञान से परे एक कंपन है। जब मन अनुभूति करने में असमर्थ होता है तो वह बस विलीन हो जाता है और ध्यानस्थ अवस्था में चला जाता है। जब हम मन्त्रों का मनन करते हैं, तो हमारे शरीर में विद्यमान ऊर्जा तीव्र हो जाती है। मन्त्रों के अर्थ के विषय में मन्त्रद्रष्टा ऋषि कहते हैं कि मन्त्रों के अर्थ प्रारंभिक स्थिति में मन्त्र चिंतन में सहायक सिद्ध होता है, किन्तु साधना के उच्च अवस्था में पहुँचने पर अर्थविचार की आवश्यकता प्रायः लेशमात्र ही रह जाती है। इस स्थिति में पहुँच जाने पर उसका निषेध भी किया जाता है। कारण चित्त की एकाग्रता का ध्यान रखना नहीं अपितु मन्त्र-विज्ञान के सूक्ष्म नियम इसका मुख्य कारण है जिसके हेतु मन्त्र के साथ उसके अर्थ पर ध्यान नहीं देने का निर्देश वैदिक ऋषियों ने दिया है। अर्थ इतना ज्यादा महत्वपूर्ण नहीं है, जितना इन मन्त्रों की तरंगों को महसूस करना है। तथापि अर्थचिंतन का अपना महत्व है। वह साधक को एक स्तर तक ऊपर ले जाता है उसके पश्चात् मन्त्र की ध्वनि ही कार्य करती है।

मन्त्र की परिभाषा को अनेक मन्त्रद्रष्टा ऋषियों ने वैदिक ग्रंथों में भिन्न भिन्न प्रकार से बताया है। मंत्र को जानने, पहचानने एवं हृदयंगम करने के हेतु हमारे ऋषियों एवं आचार्यों ने इसे परिभाषित किया है। सभी धर्मों, सभी संप्रदायों, उनके संस्थापकों, ऋषियों, आचार्यों एवं सद्गुरुओं ने अपने-अपने अनुसार मंत्र की परिभाषाएं दी हैं। यहां हम केवल मंत्रशास्त्र में प्रतिपादित मंत्र की

प्रमुख परिभाषाओं की चर्चा करेंगे; जिनसे मंत्र-तत्व को समझने में आसानी होगी। “मननात् त्रायते यस्मात्तस्मान्मंत्र उदाहृतः”, अर्थात् जिसके मनन, चिंतन एवं ध्यान द्वारा संसार के सभी दुखों से रक्षा, मुक्ति एवं परम आनंद प्राप्त होता है, वही मंत्र है। “मन्यते ज्ञायते आत्मादि येन” अर्थात् जिससे आत्मा और परमात्मा का ज्ञान (साक्षात्कार) हो, वही मंत्र है। “मन्यते विचार्यते आत्मादेशो येन” अर्थात् जिसके द्वारा आत्मा के आदेश (अंतरात्मा की आवाज) पर विचार किया जाए, वही मंत्र है। “मन्यते सक्लियन्ते परमपदे स्थिताः देवताः” अर्थात् जिसके द्वारा परमपद में स्थित देवता का सत्कार (पूजन/हवन आदि) किया जाए-वही मंत्र है। “मननं विश्वविज्ञानं त्राणं संसारबन्धनात्। यतः करोति संसिद्धो मंत्र इत्युच्यते ततः।।” अर्थात् यह ज्योतिर्मय एवं सर्वव्यापक आत्मतत्व का मनन है और यह सिद्ध होने पर रोग, शोक, दुख, दैन्य, पाप, ताप एवं भय आदि से रक्षा करता है, इसलिए मंत्र कहलाता है। “मननात्तत्त्वरूपस्य देवस्यामित तेजसः। त्रायते सर्वदुःखेभ्यस्तस्मान्मंत्र इतीरितः।।” अर्थात् जिससे दिव्य एवं तेजस्वी देवता के रूप का चिंतन और समस्त दुखों से रक्षा मिले, वही मंत्र है। “मननात् त्रायते इति मंत्रः ” अर्थात् जिसके मनन, चिंतन एवं ध्यान आदि से पूरी-पूरी सुरक्षा एवं सुविधा मिले वही मंत्र है। “प्रयोगसमवेतार्थस्मारकाः मंत्राः” अर्थात् अनुष्ठान और पुरश्चरण के पूजन, जप एवं हवन आदि में द्रव्य एवं देवता आदि के स्मारक और अर्थ के प्रकाशक मंत्र हैं। “साधकसाधनसाध्यविवेकः मंत्रः।” अर्थात् साधना में साधक, साधन एवं साध्य का विवेक ही मंत्र कहलाता है। “सर्वे बीजात्मकाः वर्णाः मंत्राः ज्ञेया शिवात्मिकाः” अर्थात् सभी बीजात्मक वर्ण मंत्र हैं और वे शिव का स्वरूप हैं। “मंत्रो हि गुप्त विज्ञानः” अर्थात् मंत्र गुप्त विज्ञान है, उससे गूढ़ से गूढ़ रहस्य प्राप्त किया जा सकता है। इस प्रकार मंत्र तत्व को समझने और समझाने के लिए परिभाषा के माध्यम से एक निरंतर प्रयास मन्त्रद्रष्टाओं के द्वारा किया गया है। मंत्र की एक व्यापक परिभाषा यह है कि “जो शब्द मन को विषयों से तार दे, वही उसका मूल मंत्र है।”

## विषय - वास्तु

ब्रह्माण्ड में प्रत्येक वस्तु अन्य वस्तुओं को अपनी ओर आकर्षित करती है। जब हम मंत्रोच्चारण या हवन करते हैं तो उसका वातावरण पर अत्यंत सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। मन्त्रों के उच्चारण द्वारा वातावरण में सकारात्मक तरंगे प्रसारित होती हैं और उनका श्रवण करने से मन शांत होता है। प्राचीन धार्मिक ग्रन्थों में मंत्र जाप के महत्व को बहुत विस्तार पूर्वक बताया गया है। भारतीय संस्कृति में मंत्र जाप की परंपरा पुरातन काल से ही चली आ रही है। प्राचीन वैदिक ग्रंथों में सहस्रों मंत्र प्राप्त होते हैं जो उद्देश्य पूर्ति का उल्लेख करते हैं। मंत्र शक्ति का आधार हमारी आस्था में निहित है। मंत्र के जाप द्वारा आत्मा, देह और समस्त वातावरण शुद्ध होता है। यथा गायत्री महामंत्र सृष्टि का सबसे पवित्र मंत्र माना जाता है। इसमें परमात्मा से सभी के लिए सद्बुद्धि एवं सन्मार्ग की प्रार्थना की गयी है। यह छोटे से मंत्र अपने में असीम शक्ति का संचारण करने वाले होते हैं। इन मंत्र जापों के द्वारा ही व्यक्ति समस्त कठिनाईयों और परेशानियों से मुक्ति प्राप्त कर लेने में सक्षम हो पाता है। प्रभु के स्मरण में मंत्र अपना प्रभाव इस प्रकार करते हैं कि ईश्वर स्वयं हमारे कष्टों को दूर करने के लिए तत्पर हो जाते हैं। हम यह कह सकते हैं कि मन्त्र की संरचना किसी विशेष अर्थ या विचार को प्रतिबिंबित करने हेतु नहीं किया गया है। अपितु मन्त्र संरचना का एक मात्र ध्येय था ब्रह्माण्डीय ऊर्जा की किसी विशेष धरा से संपर्क, आकर्षण, धारण और उसके सार्थक नियोजन की विधि का विकास।

**मंत्रोच्चारण का शरीर एवं मन पर प्रभाव** - इस शोध आलेख में मंत्रोच्चारण किस प्रकार हमें शारीरिक और मानसिक रूप से प्रभावित करता है इसका विस्तार से विवेचन करने का प्रयास किया है। इस शोध- आलेख में विद्यमान विषय को स्पष्ट करने हेतु भूमिका के अतिरिक्त मुख्य अंश को में तीन उप- अंशों में विभक्त किया गया है -

१. मन्त्र और उसका प्रभाव
२. मन्त्र द्वारा रोगों का उपचार
३. मन्त्रों पर हो रहे शोध कार्य।

ततपश्चात् अन्त में उपसंहार के अंतर्गत **मंत्रोच्चारण का शरीर एवं मन पर प्रभाव** - इस शोध का क्या परिणाम प्राप्त हुआ इसे प्रस्तुत करते हुए मैंने सुझाव के रूप में अपना दृष्टिकोण व्यक्त करने का प्रयास किया है।

## मुख्य अंश-

### १. मन्त्र और उसका प्रभाव -

वैदिक काल के मन्त्रद्रष्टा ऋषियों ने हजारों ऐसे मन्त्रों की रचना की है जो उच्चारण एवं श्रावण में तो अत्यन्त सरल प्रतीत होते हैं किन्तु उसका प्रभाव हमारे शरीर और मन पर अत्यधिक रूप से पड़ता है। हमारे वैदिक ग्रंथों में प्रातः स्मरणीय मन्त्र से लेकर रात्रि शयन पर्यन्त मनुष्य हेतु प्रतिदिन उच्चरित हेतु मंत्रों को बतलाया गया है।

यथा -

**प्रातः कर-दर्शनम्-** मन्त्रद्रष्टा ऋषियों के अनुसार मनुष्य के कर में देवी- देवताओं का वस् होता है अतः ब्रह्म मुहूर्त में जागने के पश्चात सर्वप्रथम अपने हाथों के दर्शन करने चाहिए। आत्मविश्वास में वृद्धि होती है और मन प्रसन्न रहता है -

कराग्रे वसते लक्ष्मीः, करमध्ये सरस्वती ।

कर मूले तु गोविन्दः, प्रभाते करदर्शनम् ॥१॥

हाथ के अग्र भाग में लक्ष्मी, मध्य में सरस्वती तथा मूल में गोविन्द (परमात्मा ) का वास होता है। प्रातः काल में (पुरुषार्थ के प्रतीक) हाथों का दर्शन करें ॥१॥

**पृथ्वी क्षमा प्रार्थना-** प्राचीन वैदिक संस्कार के अनुसार प्रातः काल धरती पर पग रखने से पूर्व उन्हें हस्त से स्पर्श करते हुए उनसे क्षमा मांगना चाहिए, क्योंकि पृथिवी विष्णु भगवन की प्रिय पत्नी है। अतः भूमि पर चरण रखते समय जरूर स्मरण करें..

समुद्रवसने देवि ! पर्वतस्तनमंडले ।

विष्णुपत्नि! नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्वे ॥२॥

समुद्ररूपी वस्त्रोवाली, जिसने पर्वतों को धारण किया हुआ है और विष्णु भगवान की पत्नी हे पृथ्वी देवी ! तुम्हे नमस्कार करता हूँ ! तुम्हे मेरे पैरों का स्पर्श होता है इसलिए क्षमायाचना करता हूँ ॥२॥

**त्रिदेवों के साथ नवग्रह स्मरण-** माता पृथिवी से क्षमा याचना के पश्चात दिन मंगलमय होंगे इस कामना हेतु त्रिदेवों सहित नवग्रहों की प्रार्थना करनी चाहिए।

ब्रह्मा मुरारीस्त्रिपुरांतकारी

भानुः शाशी भूमिसुतो बुधश्च ।

गुरुश्च शुक्रः शनि-राहु-केतवः

कुर्वन्तु सर्वे मम सुप्रभातम् ॥३॥

ब्रह्मा, विष्णु (राक्षस मुरा के दुश्मन, श्रीकृष्ण या विष्णु) , शिव (त्रिपुरासुर का अंत करने वाला, श्री शिव), सूर्य, चन्द्रमा, मंगल, बुध, गुरु, शुक्र, शनि, राहु और केतु सभी देवता मेरे दिन को मंगलमय करें ॥३॥

<p><b>स्नान मन्त्र</b></p> <p>गंगे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वती। नर्मदे सिन्धु कावेरी जले अस्मिन् सन्निधिम कुरु॥</p>	<p><b>पूजन के समय सूर्य आराधना के लिए सूर्य को अर्ध देते समय का मंत्र</b></p> <p>ॐ भास्कराय विद्महे, महातेजाय धीमहि तन्नो सूर्यः प्रचोदयात्</p>
<p><b>भोजन करने से पहले बोलने वाले मंत्र :-</b></p> <p>ॐ सह नाववतु, सह नौ भुनक्तु, सह वीर्यं करवावहै । तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥ अन्नपूर्णे सदापूर्णे शंकर प्राण वल्लभे।</p>	<p><b>भोजन करने के बाद बोलने वाला मंत्र :-</b></p> <p>अगस्त्यम् कुम्भकर्णम् च शनिं च बडवानलनम। भोजनं परिपाकारथ स्मरेत भीमं च पंचमं ॥ अन्नाद् भवन्ति भूतानि पर्जन्यादन्नसंभवः।</p>

ज्ञान वैराग्य सिद्धयर्थं भिखां देहि च पार्वति ।। ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविर्ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम् । ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्म समाधिना ॥	यज्ञाद् भवति पर्जन्यो यज्ञः कर्म समुद् भवः ।।
<b>पढाई करनेसे पहले विद्यार्थियों द्वारा बोलने वाला मन्त्रः</b> ॐ श्री सरस्वती शुक्लवर्णा सस्मितां सुमनोहराम् ।। कोटिचंद्रप्रभामुष्टपुष्टश्रीयुक्तविग्रहाम् ।	<b>शाम को पूजा करते वक़्त बोले जाने वाला मंत्र :</b> ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ।

### रात को सोने से पूर्व बोलने वाले मंत्र :

अच्युतं केशवं विष्णुं हरिं सोमं जनार्दनम् ।  
हसं नारायणं कृष्णं जपते दुःस्वप्नान्तये ।।

दिनचर्या हेतु उच्चरित किये जाने वाले ये मंत्र हमारे तन और मन दोनों में ऊर्जा और स्फूर्ति का संचार करता है। इन मंत्रों के अतिरिक्त पूजा - अर्चना हेतु अलग अलग देवी देवताओं के मन्त्र जप करने का प्रावधान ग्रंथों में वर्णित है। इसके अतिरिक्त कुछ मन्त्र वे हैं जो अत्यन्त ही शक्तिशाली हैं। जिनके जाप के प्रभाव को विज्ञान ने भी स्वीकारा है।

### ओंकार ध्वनि

ओंकार ध्वनि 'ॐ' को दुनिया के सभी मंत्रों का सार कहा गया है। यह उच्चारण के साथ ही शरीर पर सकारात्मक प्रभाव छोड़ती है। भारतीय सभ्यता के प्रारंभ से ही ओंकार ध्वनि के महत्व से सभी परिचित रहे हैं। शास्त्रों में ओंकार ध्वनि के शत से भी अधिक अर्थ दिए गए हैं। यह अनादि और अनंत तथा निर्वाण की अवस्था का प्रतीक है। भारतीय सभ्यता के प्रारंभ से ही ओंकार ध्वनि के महत्त्व से सभी परिचित रहे हैं। पांच अवयव- 'अ' से अकार, 'उ' से उकार एवं 'म' से मकार, 'नाद' और 'बिंदु' इन पांचों को मिलाकर 'ओम' एकाक्षरी मंत्र बनता है। ॐ शब्द तीन ध्वनियों से बना हुआ है- अ, उ, म इन तीनों ध्वनियों का अर्थ उपनिषद् में भी प्राप्त होता है। पहला शब्द है 'अ' जो कंठ से निकलता है। दूसरा है 'उ' जो हृदय को प्रभावित करता है। तीसरा शब्द 'म्' है जो नाभि में कम्पन करता है। इस सर्वव्यापक पवित्र ध्वनि के गुंजन का हमारे शरीर की नस नाडियों पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। यह ब्रह्मा, विष्णु और महेश का प्रतीक भी है और यह भूः लोक, और स्वर्ग लोग का प्रतीक भी माना जाता है। इससे शरीर और मन को एकाग्र करने में मदद मिलती है। दिल की धड़कन और रक्तसंचार व्यवस्थित होती है। इससे मानसिक बीमारियाँ दूर होती हैं। शरीर में ऊर्जा का संचार होता है। इसका उच्चारण करने वाला और इसका श्रवण करने वाला दोनों ही लाभांविता होते हैं। इसके उच्चारण में पवित्रता का ध्यान रखा जाता है। प्रातः उठकर ॐकार ध्वनि का उच्चारण अत्यंत लाभदायक होता है। ओम नमो - ओम के साथ नमो शब्द के जुड़ने से मन में बिनम्रता महसूस होती है। इससे सकारात्मक उर्जा का संचार होता है।

### गायत्री मंत्र

ओम भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् यह यजुर्वेद के मन्त्र 'ॐ भूर्भुवः स्वः' और ऋग्वेद के छन्द 3.62.10 के मेल से बना है। इस मंत्र में सवितृ देव की उपासना है इसलिए इसे सावित्री भी कहा जाता है। ऐसा माना जाता है कि इस मंत्र के उच्चारण और इसे समझने से ईश्वर की प्राप्ति होती है। इसे श्री गायत्री देवी के स्त्री रूप में भी पूजा जाता है। गायत्री मंत्र ' को अत्यंत प्रभावी मंत्रों में से एक माना गया है। इस मंत्र का अर्थ होता है कि 'सृष्टिकर्ता प्रकाशमान परमात्मा के तेज का हम ध्यान करते हैं, अर्थात् प्राणस्वरूप, दुःखनाशक, सुखस्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देवस्वरूप परमात्मा को हम अपनी अन्तरात्मा में धारण करें, तथा वह परमात्मा हमारी बुद्धि को सन्मार्ग में प्रेरित करे।

जब भी किसी समस्या के कारण मन शांति खोने लगे तो 'गायत्री मंत्र' का जप करने से मन को शांति मिलती है। मंत्रद्रष्टा ऋषि कहते हैं कि इस मंत्र के प्रतिदिन उच्चारण करने मात्र से ही, कई समस्याओं और विपदाओं का नाश होता है। शास्त्रों के अनुसार 'गायत्री मंत्र' की उत्पत्ति ऋषि विश्वामित्र ने अपने कठोर तप से की थी। ऋग्वेद में यह मंत्र संस्कृत में लिखा गया था। वैज्ञानिकों का मानना है कि गायत्री मंत्र को उच्चारित करते समय प्रति सेकेंड 110,000 विभिन्न प्रकार की तरंगें (वेव) उत्पन्न होती हैं। जिससे मस्तिष्क तनाव से मुक्ति पता है और मन को शांति का अनुभव होता है। प्रातः काल सूर्योदय से पूर्व गायत्री मंत्र का उच्चारण अत्यंत लाभदायक होता है और प्रभावशाली होता है। जिससे कई रोगों का निदान होता है।

अतः गायत्री मंत्र का उच्चारण बहुत आवश्यक माना जाता है। गायत्री मंत्र का आध्यात्मिक महत्व तो सर्वविदित है किन्तु इसके साथ साथ वैज्ञानिक इस मन्त्र के चिकित्सीय महत्व को भी स्वीकार किया है। इस मंत्र के पहले अक्षर ओम से ही आपके होंठों, जीभ, तालू, गले और मस्तिष्क में स्पंदन होता है। यह स्पंदन हमारे शरीर से रिलैक्स हार्मोन रिलीज करते हैं, जिससे हमारा तन व मन तरोताजा हो जाता है और हमें बेहद सुख व शांति का अनुभव होता है। द इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा में प्रकाशित एक स्टडी बताती है कि नियमित रूप से गायत्री मंत्र का जाप करने वाले व्यक्ति की न सिर्फ स्मरणशक्ति तेज होती है, बल्कि वह अन्य व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक एकाग्र भी होता है। जब कोई भी व्यक्ति गायत्री मंत्र का जाप करते हैं तो उसके वाइब्रेशन से उनके सिर व चेहरे में मौजूद तीनों चक्र सक्रिय हो जाते हैं। और यह तीनों चक्र सीधे रूप से आपके मस्तिष्क, आंखों, साइनस, सिर के निचले हिस्से और थायरॉइड ग्रंथि से जुड़े होते हैं जो एकाग्रता में सुधार लाने के लिए जिम्मेदार होते हैं।

### महामृत्युंजय मंत्र

ॐ हौं जूं सः ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् उर्वारुकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॐ स्वः भुवः भूः ॐ सः जूं हौं ॐ

शिव को मृत्युंजय के रूप में समर्पित ये महान मंत्र ऋग्वेद में पाया जाता है। शास्त्रों की मान्यता है कि महामृत्युंजय मंत्र चमत्कारी एवं शक्तिशाली मंत्र है। महामृत्युंजय का अर्थ है महामृत्यु पर विजय अर्थात् व्यक्ति की बार-बार मृत्यु ना हो। वह मोक्ष को प्राप्त हो जाए। उसका शरीर स्वस्थ हो, धन एवं मान की वृद्धि तथा वह जन्म मृत्यु के बंधन से मुक्त हो जाए। जीवन की अनेक समस्याओं के समाधान हेतु यह सहायक है। अगर मन में श्रद्धा हो तो कठिन समस्याएं भी इससे सुलझ जाती हैं। यह ग्रहों की शांति में भी अहम भूमिका निभाता है। चूंकि हमारा जीवन नवग्रहों की चाल से प्रभावित होता है, इसलिए अगर किसी ग्रह का दोष जीवन में बाधा पहुंचा रहा है तो यह मंत्र उस दोष को दूर कर देता है। "महामृत्युंजय मंत्र" भगवान शिव का सबसे बड़ा मंत्र माना जाता है। हिन्दू धर्म में इस मंत्र को प्राण रक्षक और महामोक्ष मंत्र कहा जाता है। मान्यता है कि महामृत्युंजय मंत्र से शिवजी को प्रसन्न करने वाले जातक से मृत्यु भी डरती है। इस मंत्र को सिद्ध करने वाला जातक निश्चित ही मोक्ष को प्राप्त करता है।

कहा जाता है कि यह मंत्र भगवान शिव को प्रसन्न कर उनकी असीम कृपा प्राप्त करने का माध्यम है। इस मंत्र का सवा लाख बार निरंतर जप करने से आने वाली अथवा मौजूदा बीमारियां तथा अनिष्टकारी ग्रहों का दुष्प्रभाव तो समाप्त होता ही है, इस मंत्र के माध्यम से अटल मृत्यु तक को टाला जा सकता है। वैदिक शास्त्रों और पुराणों में असाध्य रोगों से मुक्ति और अकाल मृत्यु से बचने के लिए महामृत्युंजय जप करने का विशेष उल्लेख मिलता है। महामृत्युंजय भगवान शिव को खुश करने का मंत्र है। इसके प्रभाव से इंसान मौत के मुंह में जाते-जाते बच जाता है, मरणासन्न रोगी भी महाकाल शिव की अद्भुत कृपा से जीवन पा लेता है। बीमारी, दुर्घटना, अनिष्ट ग्रहों के प्रभावों से दूर करने, मौत को टालने और आयु बढ़ाने के लिए सवा लाख महामृत्युंजय मंत्र जप करने का विधान है।

### मन्त्र द्वारा रोगों का उपचार-

मंत्र से विविध शारीरिक एवं मानसिक रोगों में लाभ मिलता है। यह बात अब विशेषज्ञ भी मानने लगे हैं कि मनुष्य के शरीर के साथ-साथ यह समग्र सृष्टि ही वैदिक स्पंदनों से निर्मित है। शरीर में जब भी वायु-पित्त-कफ नामक त्रिदोषों में विषमता से विकार पैदा होता है तो मंत्र चिकित्सा द्वारा उसका सफलता पूर्वक उपचार किया जाना संभव है।

गीता में कहा गया है - **मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः । बन्धाय विषयासक्तं मुक्त्यै निर्विषयं स्मृतम् ॥** अर्थात् मन ही सभी मनुष्यों के बन्धन एवं मोक्ष की प्रमुख कारण है। विषयों में आसक्त मन बन्धन का और कामना-संकल्प से रहित मन ही मोक्ष (मुक्ति) का कारण कहा गया है ॥

मनुष्य सशक्त मन के द्वारा शरीर से हर कठिनाई का सामना कर लेता है। मन में जिस तरह के विचार उठते हैं शरीर पर उनका ही प्रभाव पड़ता है। मन रोगी है, तो शरीर भी रोगी हो जाता है। भावी संकट की कल्पना मात्र से मनुष्य इतना भयभीत हो जाता है कि उसकी सारी शक्तिया शिथिल पड़ जाती है, यह सब उसके मन की दुर्बलता का द्योतक है। मन की दुर्बलता ही व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य एवं सुख का नाश करती है। विपत्ति जितनी ज्यादा भयानक नहीं होती उससे अधिक मन की अस्तव्यस्तता हमें दुःखी एवं असन्तुष्ट बना देती है। मनुष्य जो कुछ भी अच्छा बुरा कार्य करता है, वह सब सूक्ष्म शरीर की अकथनीय एवं अज्ञात शक्ति से प्रेरित होकर ही करता है।

मन में उत्पन्न शक्ति से ही शरीर कार्य करता है। शरीर में कभी कोई कष्ट होता भी है, किन्तु मन उत्साह एवं प्रसन्नता से पूरित होता है, तब शारीरिक कष्ट भी थोड़ी देर के लिए विस्मृत हो जाते हैं। हम उस अमोघ शक्ति का नाश करते जा रहे हैं, जो दुःखों, रोगों एवं विपत्तियों में भी धैर्यपूर्वक सामना करने की हमें प्रेरणा देती है। यह शक्ति जब मन से प्रस्फुटित होती है, तभी शरीर उसके सहारे कार्य कर दिखाता है। व्यक्ति चिंतित रहता है और इसका असर उसके शरीर पर पड़ता है। मन खिन्न है तो शरीर पर उसका शरीर पर असर अवश्य पड़ेगा। आवश्यकता इस बात की है कि शरीर और मन के अविच्छिन्न संबंध के विषय में ध्यानरखते हुए मन को शुद्ध एवं सन्तुलित रखें। तभी हम स्वस्थ रह सकेंगे। और मन की दिव्य शक्ति के सहारे प्रगतिशील बन सकेंगे।

अथर्ववेद के अनुसार शरीर में रजो गुण और तमो गुण के आधिक्य होने पर मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। परिणाम स्वरूप ततपश्चात् मनोबल क्षीण होने लगता है, और मनोबल क्षीण होने के कारण मनुष्य का आत्मबल समाप्त होने लगता है। इसका परिणाम यह होता है कि शरीर में विद्यमान रोग निवारक तत्व नष्ट होने लगता है और हम रोग युक्त हो जाते हैं। अतः ऋषि कहते हैं कि मनुष्य में विद्यमान आत्मबल को जीवित रखना अत्यावश्यक है अतः मन्त्र साधना एक ऐसा उपाय है जिससे हमारे शरीर और मन में आत्मबल का संचार होता है।

वैदिक ऋषि शरीर के रोगयुक्त होने से पूर्व ही प्रकृति द्वारा प्रतिदिन उसके उपचार की बात करते थे और उपचार हेतु मन्त्र, हवन आदि को प्रतिदिन की दिनचर्या में नियमपूर्वक शामिल करते थे। परिणाम स्वरूप स्वस्थ और शतायु जीवन का निर्वहन करते थे। अथर्ववेद के मंत्र १०/२/२७ में कहा गया है कि मन्त्र शक्ति से रोग के कीटाणु को नष्ट किया जा सकता है। ऋग्वेद १०/१६२/२ के अनुसार सस्वर मन्त्र पाठ से सूक्ष्म ध्वनि अर्थात् तरंगें जो निकलती हैं उससे शरीर और मन का विकार नष्ट हो जाता है और मन के दुर्विचार समाप्त हो जाते हैं। और विकार के समाप्त होने के पश्चात् शरीर और मन स्वस्थ हो जाता है।

## मन्त्रों पर हो रहें शोध कार्य।

अमेरिका के ओहियो यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के अनुसार कैसरयुक्त फेफड़ों, आंत, मस्तिष्क, स्तन, त्वचा और फाइब्रो ब्लास्ट की लाइनिंग्स पर जब सामवेद के मंत्रों और हनुमान चालीसा के पाठ का प्रभाव परखा गया तो कैसर की कोशिकाओं की वृद्धि में भारी गिरावट आई। इसके विपरीत तेज गति वाले पाश्चात्य और तेज ध्वनि वाले रॉक संगीत से कैसर की कोशिकाओं में तेजी के साथ बढ़ोतरी हुई।

मंत्र चिकित्सा के लगभग पचास रोगों के पांच हजार मरीजों पर किए गए क्लीनिकल परीक्षणों के अनुसार दमा, अस्थमा रोग में सत्तर प्रतिशत, स्त्री रोगों में 65 प्रतिशत, त्वचा एवं चिंता संबंधी रोगों में साठ प्रतिशत, उच्च रक्तदाब, हाइपरटेंशन से पीड़ितों में पचपन प्रतिशत, आर्थराइटिस में इक्यावन प्रतिशत, डिस्क संबंधी समस्याओं में इकतालीस प्रतिशत, आंखों के रोगों में इकतालीस प्रतिशत तथा एलर्जी की विविध अवस्थाओं में चालीस प्रतिशत औसत लाभ हुआ। निश्चित ही मंत्र चिकित्सा उन लोगों के लिए तो वरदान ही है जो पुराने और जीर्ण क्रॉनिक रोगों से ग्रस्त हैं।

कहा गया है कि जब भी कोई व्यक्ति गायत्री मंत्र का पाठ करता है तो अनेक प्रकार की संवेदनाएं इस मंत्र से होती हुई व्यक्ति के मस्तिष्क को प्रभावित करती हैं। जर्मन वैज्ञानिक कहते हैं कि जब भी कोई व्यक्ति अपने मुंह

से कुछ बोलता है तो उसके बोलने में आवाज का जो स्पंदन और कंपन होता है, वह 175 प्रकार का होता है। जब कोई कोयल पंचम स्वर में गाती है तो उसकी आवाज में 500 प्रकार का प्रकंपन होता है लेकिन जर्मन वैज्ञानिक यह भी कहते हैं कि दक्षिण भारत के विद्वानों से जब विधिपूर्वक गायत्री मंत्र का पाठ कराया गया, तो यंत्रों के माध्यम से यह ज्ञात हुआ कि गायत्री मंत्र का पाठ करने से संपूर्ण स्पंदन के जो अनुभव हुए, वे 700 प्रकार के थे।

जर्मन वैज्ञानिकों का कहना है कि अगर कोई व्यक्ति पाठ नहीं भी करे, सिर्फ पाठ सुन भी ले तो भी उसके शरीर पर इसका प्रभाव पड़ता है। उन्होंने मनुष्य की आकृति का छोटा सा यंत्र बनाया और उस आकृति में जगह-जगह कुछ छोटी-छोटी लाइटें लगा दी गईं। लाइट लगाने के बाद यंत्र के आगे लिख दिया कि यहां पर खड़ा होकर कोई आदमी किसी भी तरह की आवाजें निकालें तो उस आवाज के हिसाब से लाइटें मनुष्य की आकृति में जलती नजर आएंगी, लेकिन अगर किसी ने जाकर गायत्री मंत्र बोल दिया तो पांव से लेकर सिर तक सारी की सारी लाइटें एक साथ जलने लग जाती हैं। दुनियाभर के मंत्र और किसी भी प्रकार की आवाजें निकालने से यह सारी की सारी लाइटें नहीं जलतीं। एक गायत्री मंत्र बोलने से सब जलने लग जाती हैं क्योंकि इसके अंदर जो वाइब्रेशन है, वह अद्भुत है।

## उपसंहार

अतः यह कहा जा सकता है कि मंत्रोच्चारण मनुष्य के आत्मबल और प्राणबल को बढ़ाकर शरीर में रोग निवारक शक्ति को बढ़ता है, जिसके परिणाम स्वरूप मनुष्य स्वस्थ अनुभव करता है। क्योंकि मंत्रों से निकलने वाली स्थूल ध्वनि तरंगों के अलावा उसके साथ श्रद्धाभाव व संकल्प की तरंगें भी मिली होती हैं। स्थूल ध्वनि तरंगों के अलावा जो तरंगें उठती हैं, उन्हें हमारे कान ग्रहण नहीं कर पाते। वे केश-लोमों के जरिए हमारे शरीर में प्रवेश कर हमें प्रभावित करती हैं। मंत्रों के सूक्ष्म तरंगों को ग्रहण करने में केश-लोम बेतार का तार की तरंगें ग्रहण करने वालों की भाँति काम करते हैं और उनके माध्यम से ग्रहण किए गए मंत्रों की सूक्ष्म तरंगें हमारी समस्याओं के शमन में सहायक होती हैं।

मंत्र भी शब्दों का साम्यक संयोजन ही होता है। पर साथ ही इसमें सार्थकता भी आवश्यक है। मंत्र के प्रभावी होने के लिए यह जरूरी है कि उच्चारण करने वाले को उसके भाव व उद्देश्य का पूरा ज्ञान हो। मंत्र शक्ति प्राण उर्जा को जागृत करने का प्रयास करती है। मन्त्र द्रष्टा ऋषिगण इन्हीं मंत्रों के उच्चारण द्वारा प्रभु को प्राप्त करने में सक्षम हो पाते थे। मंत्र गूढ़ अर्थों का स्वरूप होते हैं संतों ने मंत्र शक्ति का अनुभव करते हुए इन्हें रचा जैसे मार्कण्डेय ऋषि जी ने महामृत्युंजय मंत्र को सिद्ध किया और विश्वामित्र जी ने गायत्री मंत्र को रचा इसी प्रकार तुलसीदास जी एवं कालिदास जी ने कई मंत्रों की रचना की। अतः मन्त्र शक्ति के प्रति श्रद्धा, भक्ति और आस्था की आवश्यक है। जिससे मनुष्य का मन स्थिर और प्रसन्न होता है और दुखों का नाश होता है।

## सन्दर्भ ग्रन्थ

प्राचीन इतिहास में चिकित्सा विज्ञान- राधेश्याम, प्रकाशक- गोयल प्रकाशन, संस्करण: 2021

वैकल्पिक चिकित्सा, - आर एस विवेक, प्रकाशक: डायमंड पॉकेट बुक्स, संस्करण: 2012

मन्त्र चिकित्सा साधना (संस्कृत एवं हिन्दी अनुवाद), पंडित केदारनाथ मिश्र, प्रकाशक - नव शक्ति प्रकाशन संस्करण - २०१२