

अनिद्रा की समस्या एवं प्रेक्षा की चिकित्सा

डॉ. समणी हिमप्रज्ञा

अनिद्रा और साधना- इन दोनों दृष्टियों से नींद पर विचार करना आवश्यक है। जैसे भोजन करना सभी के लिए जरूरी है, वैसे ही नींद भी सबके लिए बहुत जरूरी है। नींद जीवन चर्या का मुख्य अंग है।

जैन दर्शन के अनुसार नींद दर्शनावरणीय कर्म के उदय का परिणाम है। दर्शनावरणीय कर्म के विशेष प्रकार के पुद्गल परमाणु-स्कन्ध क्रियाशील होते हैं तब आदमी नींद में चला जाता है। नींद स्थूल शरीर (औदारिक शरीर) के साथ जुड़ी हुई घटना है। वैक्रिय शरीर वाले देव और नारकीय जीवों को नींद नहीं आती, क्योंकि वैक्रिय शरीर में नींद लेने की व्यवस्था नहीं है। उनमें दर्शनावरणीय कर्म होता है, परन्तु उन पर उसका प्रभाव नहीं होता है।

नींद क्या है ?

नींद पर आयुर्विज्ञान, प्राकृतिक चिकित्सा आदि में भी विचार किया है। आयुर्विज्ञान के अनुसार शरीर में जब विष जमा होता है, थकान होती है, तब उसे निकालने के लिए नींद आती है। शरीर विज्ञान के अनुसार प्रवृत्ति के साथ लेक्टिक एसिड जमा होता है। इस एसिड की मात्रा जितनी ज्यादा होती है, नींद उतनी ही अधिक और जल्दी आती है। सामान्य तौर पर जब मनुष्य ज्यादा थकान का अनुभव करता है उसका मस्तिष्क थक जाता है। उस अवस्था में तो उसे नींद सताती है कारण प्रवृत्ति के साथ विष का जमा होना है। वह विष जागृत अवस्था में नहीं निकलता है उसे निकालने की प्रक्रिया है- नींद। निद्रावस्था में यह विष स्वतः निकलता है। यही कारण है कि जब मनुष्य सोकर उठता है, तब वह स्वयं को स्वस्थ और तरौताजा अनुभव करता है।

निद्रा के प्रकार

निद्रा के मुख्य तीन प्रकार हैं- 1. निद्रा, 2. महानिद्रा, 3. अनिद्रा।

जैनागम में ठाणं में निद्रा के पांच प्रकार बताये गये हैं। वे इस प्रकार हैं-

1. निद्रा-जो नींद सहजता से आती है और सहजता से टूट जाती है, वह निद्रा है।

2. निद्रानिद्रा-जो नींद कठिनाई से आती है और कठिनाई से टूटती है, वह निद्रानिद्रा है।

3. प्रचला-जो नींद बैठे-बैठे आती है, उसे प्रचला कहा जाता है।

4. प्रचलाप्रचला-खड़े या चलते समय जो नींद आती है, वह प्रचलाप्रचला है।

5. स्त्यानर्द्धि-यह निद्रा अत्यधिक गाढ़ होती है। इस नींद में व्यक्ति कुछ भी कर लेता है, किन्तु उसे उसका भान नहीं होता। नींद में युद्ध जैसा कार्य करने के बाद भी उसे सोकर उठने पर उसका बोध नहीं रहता है। इस नींद में व्यक्ति की चेतना प्रगाढ़ मूर्च्छा में चली जाती है। आयुर्वेद का अभिमत है कि श्लेष्म की वृद्धि होती है तब निद्रा की अवस्था बनती है। पित्त बढ़ता है तब अल्पनिद्रा अर्थात् कम नींद आती है। श्लेष्म पूर्ण रूप से समाप्त हो जाता है तब बिल्कुल नींद नहीं आती। अतः वात, पित्त और कफ तीनों का संतुलन रहने पर ही अच्छी नींद आती है।

अनिद्रा के कारण

आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रन्थ सुश्रुत के अनुसार अनिद्रा के पांच कारण हैं-

1. वायु का प्रकोप
2. पित्त का प्रकोप।
3. मनस्ताप
4. धातुक्षय।
5. अविघात।

जब वायु और पित्त संतुलित मात्रा में रहते हैं तब कोई विकृति पैदा नहीं होती। जब इनकी मात्रा बढ़ती अथवा आवश्यकता से कम होती है, तब विकृति पैदा होती है। वायु, पित्त का प्रकोप तथा धातुक्षय-ये शारीरिक कारण हैं। मनस्ताप और अविघात-ये मानसिक कारण हैं। मानसिक चिन्ता है तो अनिद्रा

होगी। मन में चिन्ता होती है तो नींद उड़ जाती है। कुछ लोगों में मानसिक तनाव निरन्तर रहता है, उन्हें नींद नहीं आती। अनिद्रा का एक कारण है-धातुक्षय। शरीर की बहुत-सी धातुएं क्षीण हो जाती हैं। पांचवा कारण है-अविघात। कोई आघात लग जाता है जिससे व्यक्ति को नींद नहीं आती। इसके अतिरिक्त अनिद्रा के निम्नांकित कारण भी हो सकते हैं-

1. अत्यधिक धूम्रपान।
2. नशीली दवाओं एवं शराब का सेवन।
3. कोई शारीरिक असुविधा या रोग।
4. मानसिक अवसाद और चिन्तन।
5. चाय और कॉफी का अत्यधिक सेवन।

कब सोएं, कितना सोएं

आचार्य महाप्रज्ञ के अनुसार रात को नौ-दस बजे तक सोना और चार बजे ब्रह्म मुहूर्त में उठना स्वास्थ्य की दृष्टि से उत्तम है। वर्तमान की भागदौड़ की जिन्दगी में न सोने का समय निश्चित है न ही उठने का समय निश्चित है, फलतः स्वास्थ्य संबंधित समस्याएं भी बढ़ी हैं, सुबह जल्दी उठना स्वास्थ्य की दृष्टि से सर्वोत्तम है। प्रातः चार-पांच बजे का समय स्वास्थ्य एवं प्रसन्नता की दृष्टि से अत्यधिक उपयोगी है क्योंकि इस समय मस्तिष्क से मेलाटोनिन एवं सेराटोनिन स्राव निकलते हैं। मनुष्य को आनंद एवं प्रसन्नता से सराबोर रखते हैं।

आयुर्वेद में उम्र के आधार पर नींद का निर्धारण किया गया है, जैसे दो साल तक के बच्चों को 15 से 18 घंटा नींद, 3 से 5 साल के बच्चों को बारह से पंद्रह घंटा नींद, 6 से 13 साल के बच्चे को 10 से 12 घंटा, 17 से 20 साल तक के व्यक्ति को 9 से 8 घंटा और 20 से 50 साल तक के व्यक्ति को 7 से 8 घंटा नींद पर्याप्त है। पचास से ज्यादा उम्र वाले सभी व्यक्तियों के लिए 5 से 6 घंटा नींद लेना आवश्यक है। यह सामान्य नियम है, किन्तु व्यक्तिगत प्रकृति की भिन्नता के आधार पर सबके लिए एक नियम नहीं बनाया जा सकता है। कुछ लोग 2 से 4 घंटा नींद लेते हैं और स्वस्थ रहते हैं। कुछ लोग 7 से 8 घंटा नींद लेकर भी स्वस्थ नहीं रहते हैं। उन्हें इतना सोने पर भी स्वस्थता एवं ताजगी की अनुभूति नहीं होती। हम किसे नींद मानें? किसे अति नींद मानें और किसे अनिद्रा मानें? इसका कोई नियम नहीं बनता। सोते ही नींद आ जाए वह नींद है, सोने के बाद देरी से नींद आती है, उठाने पर भी जल्दी नहीं उठते हैं, वे अतिनींद की श्रेणी में आते हैं। सोने के बाद नींद नहीं आती वह अनिद्रा है। व्यक्ति नींद लेना चाहता है, प्रयत्न करने पर भी नींद नहीं आती उसे अनिद्रा कहते हैं।

क्या अनिद्रा समस्या है ?

एक दृष्टि से विचार करे तो अनिद्रा समस्या नहीं है। यह बहुत अच्छी बात है कि नींद नहीं आती है। इससे काम करने के लिए व्यक्ति को पर्याप्त समय मिल जाता है। यदि रात को नींद न आए, किन्तु सुबह उठने पर ताजगी एवं स्फूर्ति रहती है तो उस स्थिति में अनिद्रा समस्या नहीं है। वह समस्या तब होती है, जब व्यक्ति को आलस्य एवं सिर में भारीपन का अनुभव होता है। आचार्य महाप्रज्ञजी के अनुसार अनिद्रा समस्या भी है और समस्या नहीं भी है। जिस व्यक्ति के शरीर में विजातीय तत्त्व कम जमा होते हैं, उसके लिए अनिद्रा समस्या नहीं है। कम नींद से भी वह प्रसन्नता एवं ताजगी का अनुभव करता है। जिस व्यक्ति के शरीर में विजातीय तत्त्व अधिक जमा होते हैं और किसी कारण निकल नहीं पाते हैं, तब नींद नहीं आती है और वह व्यक्ति के लिए बड़ी समस्या बन जाती है।

क्या अतिनिद्रा समस्या है ?

अनिद्रा की भांति अतिनिद्रा भी समस्या है। भगवान् महावीर ने दशवैकालिक सूत्र में कहा-“निदं च न बहुमन्नेज्जा” अर्थात् निद्रा को बहुमान मत दो। अत्यधिक सोना बीमारी उत्पन्न करता है। हमारे आयुष्य को कम करने वाले

अनेक हेतु हैं, उनमें एक हेतु है- अधिक नींद। इसका निद्रा काल में व्यक्ति स्वयं अनुभव कर सकता है, क्योंकि निद्रा काल में श्वास की संख्या बढ़ जाती है। जितनी अधिक श्वास की संख्या होती है, आयुष्य हमारा उतना ही जल्दी पूर्ण होता है। जैनागमों में निद्रा के संदर्भ में स्वास्थ्य, साधना और दीर्घायु की दृष्टि से विचार किया गया है। उनमें निर्देश दिया गया है कि ज्यादा नींद मत लो, दिन-भर मत सोओ। आयुर्वेद में दिन में सोने का निषेध किया गया है। दिन में सोना स्वास्थ्य के लिए हितकर नहीं है। जो दिन में सोता है, उसको वायु का प्रकोप अधिक होता है, कफ का प्रकोप भी बढ़ जाता है। अगर विश्राम की आवश्यकता हो तो कुछ देर के लिए विश्राम किया जा सकता है। स्वास्थ्य के संदर्भ में आयुर्वेद का सिद्धान्त यह है कि केवल ग्रीष्म ऋतु में सोया जा सकता है। बहुत लोग दोपहर में भोजन कर सोते हैं और तीन घंटे से पहले उठते नहीं हैं। अधिक आराम भी बहुत बीमारियों का कारण बनता है। इस प्रकार नींद का प्रश्न स्वास्थ्य से भी जुड़ा हुआ है। अतिनींद भी अच्छी नहीं है। थकान मिट जाए उतनी नींद का आना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।

अनिद्रा की समस्या प्रेक्षा की चिकित्सा

अनिद्रा की समस्या के समाधान के लिए प्रेक्षाध्यान में अनेक प्रयोग हैं, उनमें दो निम्नलिखित कुछ प्रयोग सभी के लिए उपयोगी हो सकते हैं-

1. कायोत्सर्ग-कायोत्सर्ग अनिद्रा की समस्या का अच्छा समाधान है। कायोत्सर्ग का प्रयोग इस प्रकार किया जाता है-सीधे लेट जाएं, शरीर को शिथिल करें, दायें पैर के अंगूठे पर ध्यान केन्द्रित करें, शिथिलता का सुझाव दें। बायें पैर की इसी प्रकार प्रेक्षा करें और शिथिल होने का सुझाव दें। क्रमशः उसका अनुभव करें। पुनः सिर से पैर तक इसी प्रकार प्रेक्षा करें। कायोत्सर्ग का प्रयोग कम से कम पंद्रह मिनट एवं अधिक पैंतालीस मिनट तक किया जा सकता है। उसकी सम्पूर्ण विधि प्रेक्षाध्यान प्रयोग-पद्धति पुस्तक में उपलब्ध है।

कायोत्सर्ग के द्वारा शरीर, मस्तिष्क और नाड़ी तंत्र को विश्राम मिलता है। वात, पित्त और कफ इन तीनों में संतुलन होता है। कायोत्सर्ग केवल अनिद्रा की समस्या का ही समाधान नहीं है, अनेक शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक समस्याओं का समाधान है। इसीलिए कहा गया “सव्वदुक्खविमोक्खणं काउस्सगं” -कायोत्सर्ग सब दुःखों से मुक्ति दिलाने वाला है।

2. आसन-अनिद्रा की समस्या के समाधान में आसन भी उपयोगी हैं। भुजंगासन, मत्स्यासन, सर्वांगासन, सूर्यनमस्कार, सिर, गर्दन, वक्ष, कमर, पेट, हाथ-पैर एवं श्वास की क्रियाएं अनिद्रा की समस्या को दूर करने के लिए उपयोगी हैं। प्रत्येक आसन की तीन-तीन आवृत्ति करें। इनकी सम्पूर्ण विधि आसन-प्राणायाम पुस्तक में देख सकते हैं।

3. प्राणायाम-प्राणायाम में नाड़ी-शोधन प्राणायाम का प्रयोग सर्वोत्तम है। प्राणायाम का प्रयोग मौसम के अनुसार प्रारंभ किया जाता है। गर्मी में बायें (लेफ्ट) नथुने से प्रारंभ करें और सर्दी में दायें (राइट) नथुने से।

नाड़ी-शोधन प्राणायाम की विधि-प्रथम आवृत्ति-दायें स्वर से पांच बार श्वास लें और पांच बार छोड़ें। फिर बायें और दायें स्वर से पांच बार लें और पांच बार छोड़ें। दूसरी आवृत्ति-दायें स्वर से पांच बार श्वास लें, बायें स्वर से छोड़ें। पांच बार करें। तीसरी आवृत्ति में दोनों नथुनों से श्वास लें और मुंह से छोड़ें। पांच बार करें। इस प्रकार प्रत्येक आवृत्ति को कम से कम पांच बार अवश्य करें।

4. लेश्याध्यान-रंग-विज्ञान के अनुसार अनिद्रा का कारण पीले रंग की कमी है। जिसमें पीले रंग की कमी होती है उसे नींद नहीं आती है। जिन्हें नींद ज्यादा आती है, उन्हें अरुण रंग का ध्यान करना चाहिए। जिन्हें नींद कम आती है उन्हें पीले अथवा नीले रंग का ध्यान करना चाहिए। शक्तिकेन्द्र पर नीले रंग का ध्यान एवं पेट पर पीले रंग का ध्यान दस मिनट।

5. अनुप्रेक्षा-शान्ति की अनुप्रेक्षा अनिद्रा की समस्या को कम कर सकती है। विधि इस प्रकार है- महाप्राण ध्वनि से प्रारंभ करें। फिर पांच मिनट

कायोत्सर्ग का प्रयोग करें। सफेद रंग का श्वास लें। अनुभव करें श्वास के साथ सफेद रंग के परमाणु भीतर प्रवेश कर रहे हैं। समय तीन मिनट।

शान्ति केन्द्र पर सफेद रंग का ध्यान करें। तीन मिनट। शान्ति केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित करें। ‘शान्ति का भाव पुष्ट हो रहा है, मानसिक संतुलन बढ़ रहा है’-इस शब्दावली का नौ बार उच्चारण करें फिर नौ बार मानसिक स्तर पर दोहराये साथ ही अनुचिंतन करें।

अस्वस्थ मन शरीर को अस्वस्थ रखता है। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए मानसिक स्वास्थ्य का होना आवश्यक है। अस्वाभाविक, आकांक्षा और असहिष्णुता मन को असंतुलित बना देती है। मानसिक असंतुलन निद्रा की बहुत बड़ी बाधा है। मैं हर परिस्थिति में अपने मन की शान्ति बनाए रखूंगा/रखूंगी। मेरा विश्वास है कि प्रेक्षाध्यान के अभ्यास के द्वारा मैं अपने मन को इतना साध लूंगा कि मैं अपनी शान्ति को किसी भी परिस्थिति में खंडित नहीं होने दूंगा। महाप्राण ध्वनि के साथ प्रयोग सम्पन्न करें।

मंत्र का प्रयोग

चइत्ता भारहं वासं चक्कवट्टी महिद्धिओ।

संती संतिकरे लोए, पत्तो गई मणुत्तरं।

इस मंत्र का सोते समय 27 बार पाठ करें। अनुभव है कि सत्ताइस बार करने से पूर्व ही व्यक्ति को नींद आ जाती है।

मुद्रा

1. परिवर्तन मुद्रा-विधि- दोनों हाथों की अंगुलियों को एक दूसरे से मिलाएं फिर क्रमशः अंगुलियों को ऊपर नीचे करना है।

2. ज्ञान मुद्रा-अंगूठा एवं तर्जनी अंगुली के अनुभाग को मिलाएं, शेष तीन अंगुलियां सीधी रहे। दोनों हाथ घुटनों पर स्थापित करें।

3. प्राण मुद्रा-अनामिका एवं कनिष्ठा दोनों अंगुलियों के साथ अंगूठा मिलाएं। प्रथम दो अंगुलियां सीधी रहें।

उपर्युक्त प्रयोगों के अतिरिक्त कुछ अन्य प्रयोग इस प्रकार हैं-

अनिद्रा को मिटाने का एक उपाय है-पढ़ना, स्वाध्याय करना, अच्छे व गहन साहित्य को पढ़ते-पढ़ते ही नींद आने लगती है।

अनिद्रा को मिटाने का एक उपाय है-उल्टी गिनती करना। सौ से प्रारंभ कर एक तक पहुंचने से पहले ही नींद आ जाती है। योग निद्रा भी अनिद्रा को मिटाने का महत्त्वपूर्ण प्रयोग है।

अतिनिद्रा पर विजय कैसे पाएं ?

अनिद्रा समस्या है तो अतिनिद्रा भी समस्या है। कुछ व्यक्तियों को निरंतर नींद आती रहती है। उससे भी व्यक्ति अत्यधिक परेशान रहता है। प्रश्न है नींद ज्यादा आए तो क्या करना चाहिए? प्रेक्षाध्यान के प्रयोग से अतिनिद्रा से भी छुटकारा पाया जा सकता है। कुछ प्रयोग यहां दिए जा रहे हैं-

1. आसन-ताड़ासन, कान की यौगिक क्रियाएं।

2. प्राणायाम-भस्त्रिका, कपालभाती।

प्रेक्षाध्यान-दर्शन केन्द्र पर लाल रंग का ध्यान अर्थात् बाल सूर्य का ध्यान।

अनुप्रेक्षा-“मेरी नींद कम हो रही है”-इसकी दर्शन केन्द्र पर अनुप्रेक्षा करें।

तप-भैंस के दूध एवं दही का प्रयोग न करें।

निष्कर्ष में कहा जा सकता है कि अनिद्रा की समस्या के समाधान में अनेक प्रयोग हैं किन्तु सभी प्रयोगों को करना संभव नहीं है। अतः उनमें से कायोत्सर्ग, प्राणायाम एवं लेश्याध्यान आदि प्रयोग प्रतिदिन करने से अनिद्रा की जटिल समस्या को सुलझाया जा सकता है तथा मानसिक शान्ति के साथ जीया जा सकता है।

अतिनिद्रा और अनिद्रा-इन दोनों से बचकर व्यक्ति सहज स्वाभाविक नींद लेना सीख जाए तो मन की प्रसन्नता निरंतर रह सकती है, मस्तिष्क हल्का रह सकता है तथा साधना की दृष्टि से भी बहुत विकास कर सकता है।

□