

रजि. संख्या RM 26065/72

ISSN – 2249 - 9296



QUARTERLY PEER REVIEWED RESEARCH JOURNAL

त्रैमासिकी संस्कृत-शोध-पत्रिका

स्वरमंजला

वर्ष: 47 • जुलाई-सितम्बर, 2022 • अङ्क : 03

स्वतंत्रताया अमृतमहोत्सवोपलक्ष्ये
संस्कृत-दिवस-विशेषाङ्कः



राजस्थान संस्कृत अकादमी

वेबसाइट... <https://rajsthansanskritacademy.com>

रजि. संख्या RM 26065/72

ISSN-2249-9296

QUARTERLY PEER REVIEWED RESEARCH JOURNAL

स्वर-मङ्गला

(त्रैमासिकी संस्कृत-शोधपत्रिका)

स्वतन्त्रताया अमृतमहोत्सवोपलक्ष्ये
संस्कृतदिवसविशेषाङ्कः

वर्ष : 47

जुलाई-सितम्बर, 2022

अङ्क : 3

प्रधानसम्पादकः

विकास सीताराम जी भाले, I.A.S.

प्रशासकः, राजस्थान-संस्कृत-अकादमी, जयपुरम्

प्रबन्धसम्पादकः

सञ्जय झाला:

निदेशकः, राजस्थान-संस्कृत-अकादमी, जयपुरम्

सम्पादकः

आचार्यः (डॉ.) श्रीकृष्णशर्मा

संस्कृतविभागाध्यक्षचरः, जयनारायणव्यासविश्वविद्यालयः, जोधपुरम्

म. म. गिरिधरशर्मा चतुर्वेदी-व्याकरणपीठाध्यक्षचरश्च,

जगद्गुरु-रामानन्दाचार्य-राजस्थानसंस्कृतविश्वविद्यालयः, जयपुरम्



राजस्थान-संस्कृत-अकादमी

जे-15, अकादमीसङ्घलम्, झालानासांस्थानिकक्षेत्रम्, झालानाडूंगरी, जयपुरम् (राजस्थानम्)

दूरभाषाङ्कः 0141-2709120, E-mail :- rajasthansanskritacademy@gmail.com

विषयानुक्रमणिका

1. सम्पादकीयम्
प्रोफेसर श्रीकृष्णशर्मा 5-8
2. मनुस्मृतौ पर्यायवचनविवेकः
डॉ. सत्यव्रतवर्मा 9-13
3. पर्यायबन्धनाम्नो मुक्तककाव्यप्रकारस्य परिचयः मुनीनाञ्च मतिभ्रमः
डॉ. रामजी ठाकुर : 14-18
4. संस्कृतम् भारतस्य गौरवम्
पण्डित-महेशशर्मा 19-22
5. उपाकर्मोत्सर्जनयोश्शास्त्रीयस्वरूपम्
प्रोफेसर श्यामदेवमिश्रः 23-31
6. संस्कृतवाङ्मयस्य मनोवैज्ञानिकं परिप्रेक्ष्यम्
[संस्कृत वाङ्मय का मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य]
डॉ. मुरलीधरपालीवालः, डॉ. वर्षा शर्मा 32-49
7. धर्मशास्त्रीयपरम्परायां मानवीयमूल्यानां चिन्तनम्
डॉ. कमलनयनशर्मा 50-55
8. ताताय तस्मै नमः
डॉ. राजकुमारमिश्रः 'कुमारः' 56-57
9. अञ्जनं व्यञ्जनमेव व्यापारः
डॉ. राधावल्लभशर्मा 58-70
10. हास्य-परिहासाष्टकम्
वैद्यः श्रीरामदत्तशास्त्री 71-73

संस्कृतवाङ्मयस्य मनोवैज्ञानिकं परिप्रेक्ष्यम् [संस्कृत वाङ्मय का मनोवैज्ञानिक परिप्रेक्ष्य]

डॉ. मुरलीधरपालीवालः
डॉ. वर्षा शर्मा

वर्तमानकाले मनोविज्ञानमेकमतिमहत्त्वपूर्णं विज्ञानमस्ति। इदं मनोविज्ञानं 'Psychology' वा इच्युच्यते। 'Psychology' इति शब्दः 'Psyche', 'Logos' चेति द्वयोः ग्रीकशब्दयोः योगेन निष्पन्नोऽस्ति। Psyche इत्यस्यार्थः - 'आत्मनः', 'Logos' इत्यस्य च - 'अध्ययनमिति'। एवं 'Psychology' इति शब्दस्य व्युत्पत्त्यनुसारेण मनोविज्ञानं दर्शनशास्त्रस्य शाखाऽऽसीत् किन्तु वर्तमानकाले मनोविज्ञानस्य तात्पर्यं प्राणिनां व्यवहाराध्ययनमिति स्वीक्रियते। 'Psychology' इत्यस्य भाषान्तरपर्यायशब्दस्य मनोविज्ञानस्यार्थः भवति - मनसः विज्ञानम् अर्थात् मनसः तत्प्रक्रियाणाञ्च अध्ययनम्। यतः एताः मानसिकप्रक्रियाः व्यवहाररूपेण प्रकटिताः भवन्ति अतः मनोविज्ञानस्याशयः व्यवहारस्य वैज्ञानिकमध्ययनमिति। भारतीयमनोविज्ञानस्य आधारशिला वैदिकग्रन्थैः न्यस्ताऽऽसीत्। भारतीयमनोविज्ञानस्य आधुनिककालः कलकत्ताविश्वविद्यालयस्य दर्शनशास्त्रविभागे 1915 ख्रिष्टाब्दे प्रारब्धः, यत्र प्रथमा मनोविज्ञानप्रयोगशाला स्थापिताऽभवत्।

आधुनिक समय में मनोविज्ञान एक अतिमहत्त्वपूर्ण विज्ञान है। इसे मनोविज्ञान या 'Psychology' कहा जाता है। 'Psychology' शब्द ग्रीक भाषा के दो शब्दों Psyche और Logos से मिलकर बना है। Psyche का अर्थ होता है - 'आत्मा का' और Logos का अर्थ होता है - 'अध्ययन करना'। इस प्रकार 'Psychology' शब्द के व्युत्पत्ति के अनुसार मनोविज्ञान दर्शनशास्त्र की ही शाखा रहा है किन्तु वर्तमान में मनोविज्ञान से तात्पर्य प्राणियों के व्यवहार के अध्ययन से समझा जाता है। 'Psychology' के भाषान्तर पर्याय मनोविज्ञान का अर्थ है - मन का विज्ञान अर्थात् मन एवं उसकी प्रक्रियाओं का अध्ययन। चूँकि ये मानसिक प्रक्रियाएँ व्यवहार के रूप में प्रकट होती हैं अतः मनोविज्ञान से आशय व्यवहार का वैज्ञानिक अध्ययन है। भारतीय मनोविज्ञान की नींव वैदिकग्रन्थों के द्वारा रखी गयी थी। भारतीय मनोविज्ञान का आधुनिक काल कलकत्ता विश्वविद्यालय के दर्शनशास्त्र विभाग में 1915 में प्रारम्भ हुआ, जहाँ प्रथम मनोविज्ञान प्रयोगशाला स्थापित हुई।

1. <https://hi.wikipedia.org>

संस्कृतवाङ्मयं ज्ञानविज्ञानयोः अपूर्वममूल्यञ्च निधानमस्ति। अस्मिन् वाङ्मये विभिन्नशास्त्रैः मानवजीवनस्य सम्पूर्णतायाः कृते पुरुषार्थचतुष्टयस्य प्राप्त्युपायाः प्रतिपादिताः सन्ति। अत्र विश्वकल्याणाय स्वतन्त्ररूपेण आनुषङ्गिकरूपेण च बहूनि ज्ञानानुशासनानि विवेचितानि सन्ति। संस्कृतवाङ्मये स्वतन्त्ररूपेण मनोविज्ञानग्रन्थाः न लभ्यन्ते तथापि आत्मविज्ञानप्रतिपादकग्रन्थेषु बहुधा मनोविज्ञानसूत्राणि प्राप्यन्ते। वेदेषु उपनिषत्सु रामायण-महाभारत-योगसूत्र-धर्मशास्त्र-दर्शनशास्त्र-ज्योतिषशास्त्रादिग्रन्थेषु मनसः प्रकृतिः कार्याणि च विचारितानि सन्ति। एते ग्रन्थाः न केवलं धर्माध्यात्मप्रतिपादनपराः अपितु मानवव्यवहारस्य सर्वे पक्षाः अत्र प्रकाशिताः सन्ति। महाभारतविषये स्वयं महाभारतकारः लिखति -

धर्मे चार्थे च कामे च मोक्षे च भरतर्षभ।

यदिहास्ति तदन्यत्र यत्रेहास्ति न तत् क्वचित् ॥¹

संस्कृत वाङ्मय ज्ञान-विज्ञान का अपूर्व एवं अमूल्य निधान है। इसमें विभिन्न शास्त्रों के द्वारा मानव जीवन की सम्पूर्णता हेतु पुरुषार्थ-चतुष्टय के प्राप्त्युपायों का प्रतिपादन किया गया है। इसमें विश्वकल्याण के लिए ज्ञान के कई अनुशासन स्वतन्त्र रूप से एवं आनुषंगिक रूप से विवेचित हुए हैं। संस्कृत वाङ्मय में स्वतन्त्र रूप से मनोविज्ञान के ग्रन्थ नहीं मिलते हैं तथापि आत्मविज्ञान के प्रतिपादक ग्रन्थों में बहुधा मनोविज्ञान के सूत्र प्राप्त होते हैं। वेदों, उपनिषदों, रामायण, महाभारत, योगसूत्र, धर्मशास्त्र, दर्शनशास्त्र, ज्योतिषशास्त्र आदि ग्रन्थों में मन की प्रकृति और कार्य पर विचार किए गए हैं। ये ग्रन्थ केवल आध्यात्मिकता और धर्म तक ही सीमित नहीं हैं अपितु यहाँ मानव व्यवहार के सभी पक्षों को उजागर किया गया है। महाभारत के विषय में स्वयं महाभारतकार लिखते हैं- “भरतश्रेष्ठ! धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष के सम्बन्ध में जो बात इस ग्रन्थ में है, वही अन्यत्र भी है। जो इसमें नहीं है, वह कहीं भी नहीं है।”

शुक्लयजुर्वेदस्य चतुस्त्रिंशाध्यायस्य प्रारम्भिकषण्मन्त्रेषु मनसः विषये गम्भीरतया विचारो विहितः। एते षण्मन्त्राः शिवसंकल्पसूक्तनाम्ना प्रसिद्धाः सन्ति। अत्र मनसः विशेषतानां क्रियाकलापानाञ्च वर्णनेन सह तत् कल्याणसंकल्पेन पूरयितुं प्रार्थना कृता वर्तते। यथा-

यस्मान्न ऋते किञ्चन कर्म क्रियते तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु।²

शुक्लयजुर्वेद के 34 वें अध्याय के प्रथम छः मन्त्रों में मन के विषय में गम्भीरता से विचार किया गया है। ये छः मन्त्र शिवसंकल्पसूक्त नाम से जाने जाते हैं। यहाँ मन की विशेषताओं और क्रियाकलापों के वर्णन के साथ उसके कल्याणकारी संकल्प से युक्त होने की प्रार्थना की गई है। यथा- “जिसके बिना कोई भी कर्म नहीं किया जा सकता, वह मेरा मन कल्याणकारी संकल्प से युक्त हो।”

अथर्ववेदस्य एकस्मिन् मन्त्रे सूत्ररूपेण मनोविज्ञानस्य सर्वेषां विषयाणामुल्लेखो लभ्यते।³ तत्र ‘मनसे’ इत्यतः संवेदना प्रेरणा च गृहीते स्तः। ‘चेतसे’ इति पदेन चेतना-चिन्तने अभिप्रेते वर्तते। ‘धिये’ इत्यनेन

1. महाभारतम्, गीताप्रेस, गोरखपुरम्, 2020, 1.62.53
2. यजुर्वेदः, संस्कृतसाहित्यप्रकाशनम्, नवदेहली, 2015, 34.3
3. मनसे चेतसे धिय, आकृतय उत चित्तये। मत्स्यै श्रुताय चक्षसे, विधेम हविषा वयम् ॥ - संस्कृतसाहित्यप्रकाशनम्, नवदेहली, 2015, अथर्ववेदः, 6.41.1

ध्यानमवधानं वा अभिप्रेतमस्ति । 'आकूतय' इत्यतः अनुभूतेः संवेगस्य च ग्रहणमस्ति । 'चित्तये' इत्यनेन चित्तधर्मः स्मरणं तदभावरूपं विस्मरणञ्च गृहीते स्तः । 'मत्यै' इति पदेन बुद्धिः अभिप्रेता वर्तते । 'श्रुताय' इत्यतः श्रवणस्य पठनस्य शिक्षणस्य च ग्रहणमस्ति । 'चक्षसे' इति पदेन चक्षुःकार्यं - दर्शनं प्रत्यक्षीकरणं वा अभिप्रेतमस्ति ।¹

अथर्ववेद के एक मन्त्र में सूत्ररूप में मनोविज्ञान के सभी विषयों का उल्लेख मिलता है। वहाँ 'मनसे' के द्वारा संवेदना और प्रेरणा का ग्रहण है। 'चेतसे' के द्वारा चेतना और चिन्तन अभिप्रेत हैं। 'धिये' के द्वारा ध्यान या अवधान अभिप्रेत हैं। 'आकूतये' के द्वारा अनुभूति और संवेग का ग्रहण है। 'चित्तये' के द्वारा चित्त के धर्म स्मरण और तदभावरूप में विस्मरण का ग्रहण है। 'मत्यै' के द्वारा बुद्धि अभिप्रेत है। 'श्रुताय' के द्वारा श्रवण, पठन एवं शिक्षण का ग्रहण है। 'चक्षसे' के द्वारा चक्षु-कार्य, दर्शन या प्रत्यक्षीकरण अभिप्रेत है।

ब्राह्मणग्रन्थेष्वपि मनोविज्ञानस्य बहूनि सूत्राणि विद्यन्ते, यस्मिन् शतपथब्राह्मणं प्रमुखमस्ति । अस्मिन् ब्राह्मणे एका अतिमहत्त्वपूर्णा वार्ता कथिता वर्तते यत् कामः, संकल्पः, विचिकित्सा, श्रद्धा, अश्रद्धा, धृतिः, अधृतिः, ह्रीः, धीः भीश्च, एतानि सर्वाणि तत्त्वानि मनसः एव विभिन्नरूपाणि सन्ति ।² उपनिषत्साहित्ये तु मनोविज्ञानस्य बह्वधिकं वर्णनं मिलति । कठोपनिषदि आत्मनः शरीरस्य बुद्धेः मनसः इन्द्रियाणाञ्च रथरूपकमाध्यमेन अतीव सुन्दरं वर्णनं लभ्यते-

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु । बुद्धिं तु सारथिं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ॥

इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान् । आत्मेन्द्रियमनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः ॥³

अमृतबिन्दूपनिषदि मनुष्याणां बन्धनमोक्षयोः सुखदुःखयोश्च कारणं मन एव निर्दिष्टम् - मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः ।⁴

ब्राह्मण ग्रन्थों में भी मनोविज्ञान के कई सूत्र मिलते हैं, जिनमें शतपथ ब्राह्मण प्रमुख है। इस ब्राह्मण में एक बहुत ही महत्त्वपूर्ण बात कही गई है कि काम (इच्छा), संकल्प (विचार), विचिकित्सा (ऊहापोह, सन्देह), श्रद्धा, अश्रद्धा, धृति (धैर्य), अधृति, ह्री (लज्जा), धी (बुद्धि) और भी (भय) ये सभी तत्त्व मन के ही विभिन्न रूप हैं। उपनिषत् साहित्य में तो मनोविज्ञान का बहुत अधिक वर्णन मिलता है। कठोपनिषद् में आत्मा, शरीर, बुद्धि, मन और इन्द्रियों का रथरूपक के माध्यम से बहुत ही सुन्दर वर्णन मिलता है - "नचिकेता! तुम जीवात्मा को रथ का स्वामी समझो और शरीर को ही रथ समझो तथा बुद्धि को सारथि समझो और मन को ही लगाम समझो। ज्ञानीजन (इस रथ रूपक में) इन्द्रियों को घोड़े बतलाते हैं, विषयों को उन घोड़ों के विचरने का मार्ग बतलाते हैं तथा शरीर,

1. कपिलदेव द्विवेदी : 'वैदिक मनोविज्ञान', वैदिक वाग् ज्योतिः (10), जनवरी-जून, 2018, पृ. 154

2. कामः संकल्पो विचिकित्सा श्रद्धाऽश्रद्धा धृतिरधृतिः ह्री धीः भीः इत्येतत् सर्वं मन एव । - शतपथब्राह्मण, 14.4.3.9, (कपिलदेव द्विवेदी : वेदामृतम् : आचाराशिक्षा, विश्वभारती अनुसन्धान परिषद्, भदोही, 2021, पृ. 62)

3. कठोपनिषद्, गीताप्रेस, गोरखपुरम्, 2017, 1.3.3-4

4. अमृतबिन्दूपनिषद्, मिनर्वा प्रेस, मद्रास, 1898, श्लोकः 2

इन्द्रिय और मन इन सबके साथ रहनेवाला जीवात्मा ही भोक्ता है; यों कहते हैं।" अमृतबिन्दूपनिषद् में मनुष्यों के बन्धन एवं मोक्ष का, सुख एवं दुःख का कारण मन को ही बताया गया है - "मन ही मनुष्यों के बन्धन एवं मोक्ष का कारण है।"

रामायणस्य पात्रं हनुमान् बुद्धिमान् वीरश्च किन्तु यावत् जाम्बवता सः स्वस्योड्डयनसामर्थ्यं न स्मारितः तावत् सः अनेन सामर्थ्येन अपरिचितः अतिष्ठत् । घटनैषा रोगिणा सह तुलनीयाऽस्ति यस्य स्वात्मविश्वासः नष्टः । अधुना तस्य स्वान्तर्निहितक्षमताः स्मारयितुं तज्जीवनं परिवर्तयितुं च प्रसङ्गोऽयं एन.एन.विगमहोदयेन 'हनुमान् कॉम्प्लेक्स' इति रूपेण नामितः ।¹

रामायण के पात्र हनुमान् बुद्धिमान् और वीर थे, लेकिन जब तक जाम्बवंत ने उन्हें उड़ने की अपनी क्षमता का स्मरण नहीं करवाया तब तक वे इस क्षमता को भूले रहे। यह घटना एक रोगी के लिए तुलनीय है, जिसने अपना आत्मविश्वास खो दिया है और उसे स्वयं में निहित अपनी क्षमताओं का एहसास करने के लिए एवं उसके जीवन को बदलने के लिए यह प्रसङ्ग एन. एन. विग द्वारा 'हनुमान् कॉम्प्लेक्स' के रूप में नामित किया गया है।

मनोविज्ञानजगति श्रीमद्भगवद्गीतायाः श्रीकृष्णस्य च अतीव आदरोऽस्ति । भगवान् श्रीकृष्णः विश्वस्य प्रथमः मनश्चिकित्सकः मन्यते । गीतायां मानसिकासन्तुलनं निराशामवसादञ्च प्राप्तवतः अर्जुनस्य मनोवैज्ञानिकसमाधानं कृतमस्ति । महाभारतस्य भीष्मपर्वणि उपलब्धायाः श्रीमद्भगवद्गीतायाः विषये आचार्यः रजनीशः 'ओशो' एवं विचारयति-

मनोविज्ञान-जगत् में श्रीमद्भगवद्गीता एवं श्रीकृष्ण का अत्यधिक आदर है। भगवान् श्रीकृष्ण विश्व के प्रथम मनश्चिकित्सक माने जाते हैं। गीता में मानसिक असंतुलन, निराशा एवं अवसाद को प्राप्त हो चुके अर्जुन का मनोवैज्ञानिक समाधान किया गया है। महाभारत के भीष्म पर्व में उपलब्ध श्रीमद्भगवद्गीता के विषय में आचार्य रजनीश 'ओशो' के विचार इस प्रकार हैं-

"और दुनियाँ में अनेक-अनेक ग्रंथों में अद्भुत सत्य है, लेकिन गीता विशिष्ट है, और उसका कुल कारण इतना है कि वह धर्मशास्त्र कम, मनश्शास्त्र, साइकोलाजी ज्यादा है। उसमें कोरे स्टेटमेंट्स नहीं हैं कि ईश्वर है और आत्मा है। उसमें कोई दार्शनिक वक्तव्य नहीं है। कोई दार्शनिक तर्क नहीं है। गीता मनुष्य जाति का पहला मनोविज्ञान है; वह पहली साइकोलाजी है।"²

संस्कृतवाङ्मये बहुषु स्थलेषु मनोवैज्ञानिकसमाधानरूपेण नर-नारायणसंवादः, गुरु-शिष्यसंवादः, पति-पत्नीसंवादः इत्यादयः उपलभ्यन्ते । पञ्चतन्त्रस्य हितोपदेशस्य च कथाः प्राच्यमनोविज्ञानस्य सूक्ष्मताः दर्शयन्ति । संस्कृतसुभाषितसाहित्ये तु प्राचीनमनोविज्ञानांशाः सरसरीत्या प्रतिपादिताः सन्ति । साहित्यशास्त्रस्य औचित्यसिद्धान्तः रससिद्धान्तश्च मनोविज्ञानस्य दिग्दर्शनं कारयति । कवेर्व्युत्पत्तिज्ञाने मनोविज्ञानमपि आवश्यकमस्ति, विना मनोविज्ञानज्ञानेन काऽपि काव्यरचना असम्भवा, अतः विशालसंस्कृतसाहित्यं

1. राकेश कुमार; पल्लवी राजहंस : Learnings from Ancient India: Relevance to Contemporary Psychiatry, <https://www.worldsopsychiatry.org>

2. ओशो : गीता दर्शन (भाग -1), दिव्यांश पब्लिकेशन, 2018, पृ. 1.

मनोविज्ञानसूत्राणां भाण्डारमस्ति । साहित्यशास्त्रे स्थायिभावानां यन्निरूपणं कृतमस्ति तद्विशुद्धमनोवैज्ञानिक
काधारेण विहितमस्ति । आधुनिकमनोविज्ञानं मूल-प्रवृत्तिभिः सम्बद्धान् यान् 'मनःसंवेगाः' इति वदति ।
एव साहित्यशास्त्रे 'स्थायिभावाः' इति नाम्ना उक्तास्सन्ति । संस्कृतसाहित्ये मनसः सदसद्वृत्त्योर्मध्ये युद्धदर्शन
कृष्णमिश्रविरचितं 'प्रबोधचन्द्रोदयनामकम्' अद्भुतमेकं नाटकं मिलति, यस्मिन् विवेक-मति-करुणा-
क्षमासदृशानि सत्पात्राणि किञ्च अहंकार-महामोह-काम-लोभ-हिंसा-दम्भसदृशानि असत्पात्राणि सन्ति ।
मनोविज्ञानविषयोऽत्र सरसशैल्या प्रबोधितो वर्तते ।

संस्कृत वाङ्मय में कई जगह मनोवैज्ञानिक समाधान के रूप में नर-नारायण संवाद, गुरु-शिष्य संवाद, पति-पत्नी संवाद आदि भी उपलब्ध होते हैं । पञ्चतन्त्र एवं हितोपदेश की कहानियाँ प्राच्य मनोविज्ञान की सूक्ष्मता को दर्शाती हैं । संस्कृत सुभाषित साहित्य में तो प्राचीन मनोविज्ञान के अंश सरस रीति से प्रतिपादित किए गए हैं । साहित्यशास्त्र का औचित्यसिद्धान्त एव रससिद्धान्त भी मनोविज्ञान का दिग्दर्शन कराता है । कवि के व्युत्पत्तिज्ञान मनोविज्ञान भी आवश्यक है, बिना मनोविज्ञान को जाने कोई काव्यरचना सम्भव नहीं है अतः विशाल संस्कृत साहित्य मनोविज्ञान के सूत्रों का भण्डार है । स्थायिभावों का जो निरूपण साहित्यशास्त्र में किया गया है वह विशुद्ध मनोवैज्ञानिक आधार पर किया गया है । आधुनिक मनोविज्ञान जिनको मूल-प्रवृत्तियों से सम्बद्ध 'मनःसंवेग' कहा है, उन्हीं को साहित्यशास्त्र में 'स्थायिभाव' नाम से कहा गया है । संस्कृत साहित्य में मन की सत् और असत् वृत्तियों के मध्य युद्ध दिखाने वाला कृष्णमिश्रविरचित प्रबोधचन्द्रोदय नामक एक अद्भुत नाटक मिलता है, जिसमें विवेक-मति, करुणा, क्षमा जैसे सत्पात्र एवं महामोह, अहंकार, काम, लोभ, हिंसा, दम्भ जैसे असत्पात्र हैं । मनोविज्ञान के विषय को यहाँ सरस शैली से समझाया गया है ।

भारतीयदर्शनपरम्परायामपि मनोविषये बहुविचारः कृतोऽस्ति, यस्मिन् योगदर्शनं प्रामुख्यं धत्ते दर्शनमिदं योगस्य परिभाषैव चित्तवृत्तीनां निरोधकरणं स्वीकरोति² तथा च अस्योपायान् विस्तृतं विवेचयति वैशेषिकदर्शने सुख-दुःखादीनां प्राप्तिसाधनमिन्द्रियं मनः उच्यते ।³ वेदान्तदर्शने मनः अन्तःकरणस्य संकल्पविकल्पात्मकवृत्तिः कथितमस्ति ।⁴ सांख्यदर्शने मनसः उत्पत्तिः अहंकारतत्त्वात् स्वीकृता वर्तते ।⁵

भारतीय दर्शन परम्परा में भी मन पर बहुत विचार हुआ है, जिसमें योगदर्शन प्रमुख है । यह दर्शन योग की परिभाषा ही चित्त की वृत्तियों का निरोध करना मानता है और इसके उपायों का विस्तृत विवेचन करता है । वैशेषिक दर्शन में सुख-दुःख आदि की प्राप्ति के साधन इन्द्रिय को मन कहा गया है । वेदान्तदर्शन में मन को अन्तःकरण की संकल्पविकल्पात्मक वृत्ति कहा गया है । सांख्यदर्शन में मन की उत्पत्ति अहंकार से मानी गई है ।

ज्योतिष-वास्तु-शकुन-सामुद्रिकशास्त्रैः सहापि मनोविज्ञानस्य अन्तःसम्बन्धः तिष्ठति । यथोदाहरणं पश्यामः - ज्योतिषशास्त्रे मनसः कारकः चन्द्र उक्तः⁶ तथा च चन्द्रोत्पत्तिः विराट्पुरुषस्य मनसः अङ्गीकृता

1. उमाशंकर शर्मा ऋषि : संस्कृत साहित्य का इतिहास, चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी, 2017 ई., पृ. 543-44
2. योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । - योगसूत्रम्, रणधीरप्रकाशनम्, हरिद्वारम्, 1997, 1.2
3. सुखाद्युपलब्धिसाधनमिन्द्रियं मनः । - तर्कसंग्रहः, चौखम्भासुरभारतीप्रकाशनम्, वाराणसी, 2012 ई., पृ. 77
4. मनो नाम संकल्पविकल्पात्मिकान्तःकरणवृत्तिः । - वेदान्तसारः, मोतीलाल बनारसीदास, वाराणसी, 2009 ई., पृ. 139
5. प्रकृतेर्महांस्ततोऽहङ्कारस्तस्माद् गणश्च षोडशकः । - सांख्यकारिका, चौखम्भाविद्याभवनम्, वाराणसी, 1990, कारिका 22
6. आत्मा रविः शीतकरस्तु चेतः । - लघुजातकम्, ठाकुरप्रसादपुस्तकमन्दिरम्, वाराणसी, 1882, 2.1

वर्तते।¹ अपरत्र आधुनिकमनोवैज्ञानिकैः पूर्णिमादिवसे मनोरोगिणां कृते मानसिकरोगाणां वृद्धिः स्वीक्रियते।² एवं प्रातःकालीनसूर्यकिरणानां पूर्वमुखिभवनेषु प्रसारणत्वात् तत्रत्यवास्तव्याः सकारात्मकोर्जया परिपूर्णाः भवन्ति। शकुनशास्त्रस्यैषा वार्त्ताऽपि मनोवैज्ञानिकैः अङ्गीकृता भवेद्यत् यात्राप्रस्थानसमये वाद्ययन्त्राणां मधुरध्वनिः, मङ्गलगीतगानं, नकुलदर्शनं, प्रक्षालितवस्त्राणि वहन् रजकः इत्यादीनि शुभशकुनानि³ तथा च गृहक्लेशः, गृहदाहः, महिषाणां मार्जारीणाञ्च युद्धं, सर्पविलोकनम् इत्यादीनि अशुभशकुनानि⁴ क्रमेण पश्चिके सकारात्मकभावानां नकारात्मकभावानाञ्च संचरणं कुर्वन्ति। सामुद्रिकशास्त्रमनोविज्ञानयोः अन्तःसम्बन्धविषये मनुस्मृतेः श्लोकोऽयं द्रष्टव्यः -

आकारैरिङ्गितैर्गत्या चेष्टया भाषितेन च।

नेत्रवक्रविकारैश्च गृह्यतेऽन्तर्गतं मनः ॥⁵

शूद्रकविरचिते मृच्छकटिकप्रकरणेऽपि नायकस्य चारुदत्तस्य निरपराधताविषये न्यायालयाधिकरणिकः एवमनुमिनोति-

अधिकरणिकः - अयमसौ चारुदत्तः। य एषः -

घोणोन्नतं मुखमपाङ्गविशालनेत्रं नैतद्धि भाजनमकारणदूषणानाम्।

नागेषु गोषु तुरगेषु तथा नरेषु न ह्याकृतिः सुसदृशं विजहाति वृत्तम् ॥⁶

ज्योतिषशास्त्र, वास्तुशास्त्र, शकुनशास्त्र एवं सामुद्रिकशास्त्र के साथ भी मनोविज्ञान का अन्तःसम्बन्ध जुड़ता है। उदाहरण के तौर पर ज्योतिष में मन का कारक चन्द्रमा को कहा गया है तथा चन्द्रमा की उत्पत्ति विराट् पुरुष के मन से मानी गई है। दूसरी ओर आधुनिक मनोवैज्ञानिक भी पूर्णिमा के दिन मनोरोगियों के लिए मानसिक रोगों की वृद्धि को स्वीकार करते हैं। इसी प्रकार प्रातःकालीन सूर्यकिरणों पूर्वमुखी भवनों पर प्रसारित होकर वहाँ के निवासियों को सकारात्मक ऊर्जा से परिपूर्ण करती है। शकुनशास्त्र की यह बात भी मनोवैज्ञानिकों को जँचनी चाहिए कि यात्रा प्रस्थान के समय वाद्ययन्त्रों की मधुर ध्वनि, मंगलगीतगान, नेवला, धूले हुए वस्त्रों को लिए हुए धोबी आदि शुभ शकुन तथा गृहक्लेश, गृहदाह, भैंसों एवं बिल्लियों का झगड़ना, सर्प आदि अशुभ शकुन क्रमशः यात्री में सकारात्मक एवं नकारात्मक भाव का संचार करते हैं। सामुद्रिक शास्त्र और मनोविज्ञान के अन्तःसम्बन्ध के विषय में मनुस्मृति का यह श्लोक द्रष्टव्य है - “आकार, इङ्गित, चाल, चेष्टा, बोलना, नेत्र और मुख का विकार इनसे भीतरी मन जान लिया जाता है।” शूद्रकविरचित मृच्छकटिक प्रकरण में भी नायक चारुदत्त की निरपराधता का अनुमान न्यायालय का अधिकरणिक इस प्रकार लगता है -

1. चन्द्रमा मनसो जातः। - यजुर्वेदः, 31.12
2. दैनिक भास्कर एप, दिनाङ्कः - 16/06/2022, <https://dainik-b.in/2RZZ7IH0Sqb>
3. सुभाषितसर्वस्वम्, 2.38.1 (मुरलीधर पालीवाल : सुभाषितसर्वस्वम् : सम्पादनं समीक्षणञ्च - 'पीएच.डी.' इत्युपाधये प्रस्तुतः अप्रकाशितः शोधप्रबन्धः, मोहनलालसुखाडियाविश्वविद्यालयः, उदयपुरम्, 2021)
4. तत्रैव, 2.38.5
5. मनुस्मृतिः, चौखम्भा संस्कृत सीरिज ऑफिस, वाराणसी, 2011, 8.26
6. मृच्छकटिकम्, चौखम्भा कृष्णादास अकादमी, वाराणसी, सं. 2009, 9.16

“अधिकरणिक - यही वे चारुदत्त हैं। जो यह -

ऊँची नाक वाला, किनारों तक लंबे नेत्रों वाला यह मुख बिना किसी कारण के अपराधों का करने का नहीं हो सकता क्योंकि हाथियों में, गायों, बैलों में घोड़ों में और मनुष्यों में सुंदर आकार अपने योग्य आचरण के नहीं छोड़ता है।”

भारते मानसिकसमस्यानां वृद्धिः तत्परिहारसमर्थानि संस्कृतवाङ्मयोक्तसमाधानानि

अस्माकं पूर्वजानां एतादृशी समृद्धा वैज्ञानिकज्ञानपरम्परा अस्ति तथापि वयं पाश्चात्यसंस्कृते वर्धमानेन अन्धानुकरणेन स्वमूलात् दूरं गच्छामः। भारतस्य जनसंख्यायां एकः बृहद्भागः यूनामस्ति। विभिन्न शोधानुसंधानाधारेण तथ्यमेतत् स्पष्टतां याति यद् भारतीययुववर्गे मनोविदलता, मनस्तापः, मनःस्नायु-विकृतिः, दुश्चिन्ता, अवसादः, कुण्ठा, निम्नात्मप्रत्ययः, उन्मादः, आत्महननप्रवृत्तिः, स्मृतिक्षयः इत्यादयः मानसिकस्वास्थ्यसमस्याः वर्द्धिताः सन्ति। ‘राष्ट्रीय-मानसिक-स्वास्थ्य-सर्वेक्षणम्, 2016’ इत्यनुसारं भारतीयजनसंख्यायामनुमानेन पञ्चदशप्रतिशतात्मकजनसंख्यायाः कृते सक्रियमानसिकस्वास्थ्यहस्तक्षेप/सहायतायाः वा आवश्यकता वर्तते।¹ कोरोनामहामारीकाले मानसिकव्याधयः इतोऽपि वर्द्धिताः सन्ति। निराशा, कुण्ठा इत्यादिषु अप्रत्याशितरूपेण वृद्धिरागता। अधुनाऽपि भारते मानसिकस्वास्थ्यं तादृशं महत्त्वं न विभ्रंति यादृशमेतत् महत्त्वपूर्णमस्ति। अत्यधिकं विचारणीयं तथ्यमिदमस्ति यत् मानसिकस्वास्थ्यसम्बन्धितसमस्यामु वार्त्ताकरणमपि नोचितं मन्यते। इदमावश्यकमस्ति यत् मानसिकस्वास्थ्यमहत्ता अवगता भवेत् तथा च तस्योन्नतं प्रभाविनः उपायाः करणीयाः स्युः। मानसिकस्वास्थ्यस्य प्राप्त्यर्थं प्राचीनभारतीयमनोविज्ञानस्य अधोलिखित-तोपायाः आचरणीयाः सन्ति -

भारत में मानसिक समस्याओं की वृद्धि एवं उनकी रोकथाम के संस्कृतवाङ्मय-प्रोक्त समाधान

हमारे पूर्वजों की इतनी समृद्ध एवं वैज्ञानिक ज्ञानपरम्परा होने के बावजूद हम बढ़ते पाश्चात्य संस्कृति के अंधानुकरण से मानो स्वयं ही अपनी जड़ों दूर होते जा रहे हैं। भारत की जनसंख्या में एक बड़ा भाग युवा वर्ग से आता है। विभिन्न शोध अनुसंधानों के आधार पर यह स्पष्ट हुआ है कि भारतीय युवा वर्ग में मनोविदलता, मनस्ताप, मनःस्नायुविकृति, दुश्चिन्ता, अवसाद, कुण्ठा, निम्न आत्मप्रत्यय, उन्माद, आत्महत्या की प्रवृत्ति, स्मृतिक्षय जैसी मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याएँ बढ़ी हैं। आंकड़ों पर गौर करें तो ‘राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण, 2016’ के अनुसार भारतीय जनसंख्या में करीब 15% जनसंख्या को सक्रिय मानसिक स्वास्थ्य हस्तक्षेप/सहायता की आवश्यकता है। कोरोना महामारी के दौर में मानसिक व्याधियाँ और भी बढ़ गई हैं। निराशा, कुण्ठा आदि समस्याओं में अप्रत्याशित रूप से वृद्धि हुई है। भारत में आज भी मानसिक स्वास्थ्य को उतना महत्त्व नहीं दिया जाता जितना कि वह महत्त्वपूर्ण है। अत्यधिक विचारणीय तथ्य यह है कि मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं पर बात करना भी उचित नहीं माना जाता। आवश्यकता इस बात की है कि मानसिक स्वास्थ्य की महत्ता को समझा जाए एवं उसे उन्नत करने के प्रभावी उपाय किए जाए। मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति हेतु प्राचीन भारतीय मनोविज्ञान के अधोलिखित उपाय आचरणीय हैं-

1. National Mental Health Survey of India 201516, www.indianmhs.nimhans.ac

महर्षिपतञ्जलिकृतयोगसूत्रे प्रणवः (ॐ) ईश्वरस्य वाचकः कथितः ।¹ कठोपनिषदि नचिकेतसम् आत्मविद्यायाः उपदेशं ददद् यमो वदति यद् ओम् वेदानां प्रतिपाद्यं ब्रह्म चास्ति तथा च तत्त्वमिदं ज्ञात्वा साधकः स्वाभीष्टं प्राप्तुं शक्नोति ।² ओङ्कार-ध्वन्युच्चारणं मानसिकशान्तिं वर्धयन् मानसिकस्वास्थ्यस्य उत्तम-स्थितिप्रदाने सहायकमस्ति । बहुभिः अनुसन्धानैः तथ्यमिदं पुष्टं भवति यद् ओङ्कार-ध्वन्युच्चारणस्य नियमि-ताभ्यासेन न केवलं शारीरिकव्याधिषु यथा - उच्चरक्तचापः, हृदयव्याधयः इत्यादिषु उपचारसाहाय्यं लभते अपितु मानसिकरोगाणां यथा- दुश्चिन्ता, क्रोधः, निराशा, कुण्ठा इत्यादीनां निराकरणेऽपि लाभाधिगमः जायते । ओङ्कारध्वन्युच्चारणं जीवने सकारात्मकोर्जासंचरणस्य प्रभावकरं कारकमस्ति ।³ 2016 ख्रिष्टाब्दे सिडनीस्थमैक्रेरीविश्वविद्यालयस्य आचार्यः स्वशोधाधारेण अवदत् यत् दशमिनटपर्यन्तम् ओङ्कारस्य नियमितोच्चारणमवधानस्य विस्तारं करोति सामाजिकसम्बन्धांश्च दृढीकरोति ।⁴ 2018 ख्रिष्टाब्दे 'अमेरिकन जर्नल ऑफ सारकेट्री' इत्यत्र प्रकाशितस्य शोधानुसारेण मन्त्रोच्चारणं दुश्चिन्तानिराशयोः दूरीकरणे सामर्थ्यं विधत्ते ।⁵ अष्टाङ्गयोगेषु परिगणितानि यम-नियम-प्राणायाम-ध्यानादीन्यपि उन्नतमानसिकस्वास्थ्यस्य प्राप्ति-साधनानि सन्ति । कैङ्ग-वर्यस्य तत्साहाय्यकर्तुंश्वानुसारं (2011) सचेतनध्यानकरणेन बहवः सकारात्मक-मानसिकपरिणामाः प्राप्यन्ते, येषु व्यक्तिगतप्रसन्नतायां वृद्धिः समायोजितव्यवहारः उत्तमसांवेगिकस्थिरता च प्रामुख्येण सन्ति ।⁶

महर्षि पतञ्जलिकृत योगसूत्र में प्रणव (ॐ) को ईश्वर का वाचक कहा गया है । कठोपनिषद् में नचिकेता को आत्मविद्या का उपदेश देते समय यम ओम् को ही वेदों का प्रतिपाद्य एवं ब्रह्म बताते हैं तथा कहते हैं कि इसी तत्त्व को जानकर साधक किसी भी अभीष्ट को पा सकता है । ओंकार ध्वनि का उच्चारण मानसिक शान्ति को बढ़ाने तथा साथ ही मानसिक स्वास्थ्य के उत्तम स्तर को प्राप्त करने में सहायक है । कई शोध इस तथ्य की पुष्टि करते हैं कि ओंकार ध्वनि के उच्चारण के नियमित अभ्यास करने से न केवल शारीरिक व्याधियों जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय संबंधी रोगों से उबरने में सहायता मिलती है अपितु मानसिक परेशानियों जैसे - दुश्चिन्ता, क्रोध, निराशा, कुण्ठा आदि को भी दूर करने में लाभ मिलता है । ओम् ध्वनि का उच्चारण जीवन में सकारात्मक ऊर्जा के संचरण का प्रभावी कारक है । सन् 2016 में मैक्रेरी विश्वविद्यालय, सिडनी के प्रोफेसर ने अपने किए गए शोध के आधार पर यह बताया कि 10 मिनट ओम् का नियमित उच्चारण अवधान का विस्तार करता है तथा सामाजिक सम्बन्धों को उन्नत बनाने में सहायक होता है । सन् 2018 में 'अमेरिकन जर्नल ऑफ साइकेट्री' में छपे शोध के अनुसार मन्त्रोच्चारण दुश्चिन्ता एवं निराशा को दूर करने का प्रभावी उपाय है । अष्टांग योग में परिगणित यम, नियम, प्राणायाम, ध्यान आदि भी उन्नत मानसिक स्वास्थ्य की प्राप्ति के साधन हैं । कैङ्ग एवं साथियों (2011) के अनुसार सचेतन ध्यान के कई

1. योगसूत्रम्, 1.27
2. कठोपनिषद्, 1.2.15-16
3. Times of India, Date 09-07-2020, Om Chanting : what are the benefits of chanting Om? Can we chant Om silently. Retrieved from www.timesofindia.indiatimes.com
4. www.art of living retreat centre.org
5. www.art of living retreat centre.org
6. Keng et. al (2011) Effect of mindfulness on Psychological Health : A Review of Empirical studies. Clinical Psychology Review 2011 Aug 31 (Vol.6); Pg. No. 0141-1056

सकारात्मक मानसिक परिणाम प्राप्त होते हैं, जिनमें व्यक्तिगत खुशहाली का बढ़ा हुआ स्तर, समायोजित व्यवहार का उत्तम सांवेगिक स्थिरता प्रमुख है।

वैदिकवाङ्मये परवर्तिधार्मिकसाहित्ये च गायत्रीमन्त्रस्य विशिष्टं स्थानमस्ति। दैनिकसन्ध्योपवासनायामस्य मन्त्रस्य जपः विधीयते। अस्य मन्त्रस्य द्रष्टा ऋषिः विश्वामित्रः वर्तते। अयम् ऋग्वेदस्य तृतीयमण्डल-द्विषष्टितमसूक्तस्य दशमः मन्त्रोऽस्ति। अस्मिन् मन्त्रे सवितृदेवः बुद्धिं प्रेरयितुं प्रार्थितो वर्तते। पन्चममहिमा शास्त्रातिरिक्तं आधुनिकमनोवैज्ञानिकप्रयोगैरपि प्रमाणितः। यथा- चन्द्रावती-तत्सहयोगिनाम्न (2018) गायत्रीमन्त्रेण सह ध्यानाभ्यासेन हिन्दूवृद्धजनानां दुश्चिन्ता प्रभाविरूपेण न्यूनाऽभवत्। गायत्रीमन्त्रजनानां मनश्शारीरिकस्वास्थ्योपरि सकारात्मकप्रभावं जनयति। अस्य नियमिताभ्यासेन मानसिकशान्तिः एकाग्रतावृद्धेः मनश्शारीरिकविश्रामस्य च स्थितिः प्राप्यते।² डिवी-तत्साहाय्यकदनुसारं (2020) गायत्रीमन्त्रोच्चारणेन 'इमोशनल-फ्रीडम-तकनीक' इत्यस्य च साहाय्येन हृदयरोगिणां जीवनगुणवत्तायाः उत्तमं कर्तुं शक्या।³

वैदिक वाङ्मय एवं परवर्ती धार्मिक साहित्य में गायत्री मंत्र का विशिष्ट स्थान है। दैनिक सन्ध्योपवासनायामस्य मन्त्रस्य जपः विधीयते। यह मन्त्र जपा जाता है। इस मन्त्र के द्रष्टा ऋषि विश्वामित्र है। यह ऋग्वेद के तीसरे मण्डल के 62 वें सूक्त का 10 वाँ मन्त्र है। इस मन्त्र में सविता देव से बुद्धि को प्रेरित करने की प्रार्थना की गई है। इस मन्त्र की महिमा शास्त्रों में अतिरिक्त आधुनिक मनोवैज्ञानिक प्रयोगों से प्रमाणित हुई है। यथा- चन्द्रावती एवं साथियों के अनुसार (2018) गायत्री मंत्र के साथ ध्यानाभ्यास से हिंदू वृद्धजनों में दुश्चिन्ता का स्तर प्रभावी रूप से कम हुआ। गायत्री मंत्र जनानां मनश्शारीरिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। इसके नियमित अभ्यास से मानसिक शान्ति, एकाग्रता वृद्धि तथा मनश्शारीरिक विश्राम की स्थिति प्राप्त होती है। डिवी एवं साथी (2020) के अनुसार गायत्री मंत्र के उच्चारण एवं इमोशनल फ्रीडम तकनीक (EFT- Emotional Freedom Technique) के द्वारा हृदय रोगियों की जीवन की गुणवत्ता को उत्तम बनाया जा सकता है।

अमेरिकादेशस्य तंत्रिकावैज्ञानिकः संस्कृतकोविदश्च जेम्स-हार्टसेलवर्यः 2018 तमे वर्षे 'संस्कृत प्रभावः' (Sanskrit Effect) इति नामकं शोधकार्यं पूर्णमकरोत्। शोधपरिणामानुसारं वैदिकमन्त्राणां स्मृतिस्थकरणात् संज्ञानात्मकप्रक्रियाभिः सम्बन्धानां मस्तिष्कक्षेत्राणामाकारः वर्द्धितो जायते, येन मस्तिष्कस्य स्मृतिक्षमता वर्द्धते।⁴ स्मृतिवृद्धि-विस्मरणनिवारणातिरिक्तं संस्कृतध्वनीनामुच्चारणं वक्तुः श्रोतुः च उभयोः कृते अद्भुतानन्ददायकं भवति।

अमेरिका के तंत्रिकावैज्ञानिक एवं संस्कृत विद्वान् जेम्स हार्टसेल ने 'संस्कृत प्रभाव' (Sanskrit Effect) नाम से 2018 में एक शोध पूर्ण किया। शोध के परिणामों के अनुसार वैदिक मन्त्रों को याद करने से संज्ञानात्मक

1. www.researchgate.com
2. Epujapath, July 12, 2016 [http://medium.com//how-gayatri Mantra is improving the physical & mental health](http://medium.com//how-gayatri-Mantra-is-improving-the-physical-&-mental-health)
3. Dewi et. al (2020) the influence of Gayatri Mantra and Emotional Freedom Technique on quality of life & Post stroke Patients, Journal of multidisciplinary Healthcare, www.ncbi.nlm.nih.gov
4. <https://blogs.scientificamerican.com/observations/a-neuroscientist-explores-the-sanskrit-effect/>

प्रक्रियाओं से जुड़े मस्तिष्क क्षेत्रों का आकार बढ़ जाता है, जिससे मस्तिष्क की याद रखने की क्षमता बढ़ जाती है। स्मृतिवृद्धि एवं विस्मरण-निवारण के अतिरिक्त संस्कृत ध्वनियों को उच्चारण वक्ता एवं श्रोता दोनों को एक अद्भुत आनन्द देने वाला होता है।

प्रियंका-शुक्लामहोदयायाः (2016) अनुसारं सकारात्मकमनोविज्ञानं मानवजीवनस्य सकारात्मक-पक्षैः आनन्दादिभिः सह सम्बन्धितं वर्तते। भारतीयप्राचीनवैदिकग्रन्थाः भगवद्गीतादयश्चापि सकारात्मकगुणान् यथा परोपकारः, दया, बुद्धिः, ज्ञानं, साहसः, मानवता, न्यायः इत्यादीन् प्राप्तुं सहायकाः प्रभाविनश्च सन्ति।¹ सकारात्मकमनोविज्ञाने ते सर्वे मानवीयव्यवहाराः आयान्ति, येषामाचरणेन जनाः आनन्दानुभूतिं सकारात्मकताञ्च लभन्ते। एतादृशैः आचरणैः जनः स्वयमेव मनोविकारैः अग्रस्तो भूत्वा मानसिकस्वास्थ्यस्य उन्नतदशायां स्थिरायते। सुश्रुतसंहितानुसारमुभयोः शारीरिकमानसिकस्वास्थ्ययोः योगेन जनः स्वस्थ इत्यभिधीयते।² मनसः प्रसन्नतायाः यत्नः एतदर्थमपि करणीयः भवति यतो हि मनसि प्रसन्ने एव जगदिदं प्रसन्नं दृश्यते - 'तन्मङ्गलं यत्र मनः प्रसन्नम्।'³ इतोऽपि -

प्रियंका शुक्ला (2016) के अनुसार सकारात्मक मनोविज्ञान मानव जीवन के सकारात्मक पहलू जैसे खुशहाली, आनन्द आदि से संबंधित है। भारतीय प्राचीन वैदिक ग्रंथ जैसे वेद, उपनिषद्, भगवद्गीता आदि भी सकारात्मक गुण जैसे परोपकार, दया, बुद्धि, ज्ञान, साहस, मानवता, न्याय आदि को प्राप्त करने में सहायक एवं प्रभावी हैं। सकारात्मक मनोविज्ञान के अन्तर्गत वे सभी मानवीय व्यवहार आते हैं, जिनका आचरण करने से व्यक्ति को आनन्द की अनुभूति एवं सकारात्मकता मिलती है। ऐसे आचरण से व्यक्ति स्वतः मनोविकारों से दूर रहकर मानसिक स्वास्थ्य की उन्नत दशा में स्थिर रहता है। सुश्रुतसंहिता के अनुसार शारीरिक एवं मानसिक उभयविध स्वास्थ्यसम्पन्न व्यक्ति स्वस्थ कहलाता है। मन की प्रसन्नता का यत्न इसलिए भी किया जाना चाहिए क्योंकि मनकी प्रसन्नता पर ही यह संसार प्रसन्न दिखाई देता है - 'तन्मङ्गलं यत्र मनः प्रसन्नम्।' और भी -

चित्ते प्रसन्ने भुवनं प्रसन्नं चित्ते विषण्णे भुवनं विषण्णम्।

अतोऽभिलाषो यदि ते सुखे स्यात् चित्तप्रसादे प्रथमं यतस्व ॥⁴

सकारात्मकताप्राप्त्यर्थं निश्चितरूपेण मन उपरि अवधानमावश्यकं भवति यतो हि यथा मनसि विचार्यते तथैव सः विचारकः जनः जायते। प्रसङ्गेऽस्मिन् निम्नलिखितानि सुभाषितानि ध्यातव्यानि सन्ति -

सकारात्मकता प्राप्त करने के लिए निश्चित रूप से मन पर ध्यान देना आवश्यक है क्योंकि जैसा मन में सोचा जाता है वैसा ही वह सोचने वाला व्यक्ति हो जाता है। इस प्रसङ्ग में निम्नलिखित सुभाषित ध्यातव्य है -

1. Priyanka shukla (2016) : Positive Psychology, Indian Psychology and Spirituality, Dev Sanskriti Interdisciplinary International Journal, Vol.7, Pg. No.12-26

2. समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥ - सुश्रुतसंहिता, चौखम्बा संस्कृत सीरिज, वाराणसी, 1954, 1.15.48

3. गरुडपुराणम्, चौखम्बा विद्याभवन, वाराणसी, 115.54

4. <https://sanskritpearls-blogspot-com>.

- यथा दृष्टिः तथा सृष्टिः ।¹
- यन्मनसा ध्यायति तद् वाचा वदति यद् वाचा वदति तत् कर्मणा करोति यत्कर्मणा करोति तदभिसम्पद्यते ।²
- काममय एवायं पुरुष इति, स यथा कामो भवति तत्क्रतुर्भवति, यत्क्रतुर्भवति तत्कर्म कुरुते, यत्कर्म कुरुते तदभिसम्पद्यते ।³
- यादृशैः संनिविशते यादृशांश्रोपसेवते ।
यादृगिच्छेच्च भवितुं तादृग्भवति पूरुषः ॥⁴

‘मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ।⁵ अस्मिन् योगसूत्रे चित्तप्रसन्नतायाः उपायः निर्दिष्टोऽस्ति । सुखिजनैः सह मित्रता, दुःखिप्राणिषु दया, पुण्यात्मनः प्रति हर्षभावना अपुण्यशीलान् च प्रति उपेक्षाभावनातः चित्तप्रसन्नता लभ्यते ।

“मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ।” इस योगसूत्र में चित्त की प्रसन्नता का उपाय बताया गया है । सुखी जनों से मित्रता, दुःखी प्राणियों पर दया करना, पुण्यात्माओं के प्रति हर्ष भावना तथा अपुण्यशीलों के प्रति उपेक्षा की भावना से चित्त प्रसन्न हो जाता है ।

“सद्यः परनिर्वृतये” इतीदं काव्यस्य परमं प्रयोजनं स्वीकर्तरि विशाले संस्कृतसाहित्ये सर्वत्र सकारात्मकमनोविज्ञानं समावेष्टितमस्ति ।⁶ एतदर्थमेव संस्कृतसाहित्ये महाकविभासकृतम् ‘ऊरुभङ्गम्’ नाटकं विहाय सुखान्तनाटकानामेव परम्परा विराजते । यः एतादृशेभ्यः आनन्दप्रवाहकेभ्यः रूपकेभ्यः पराङ्मुखः वर्तते तस्योपरि आचार्यधनञ्जयेन कटाक्षोऽपि विहितः ।⁷ अत्र करुणारसास्वादोऽपि सुखदायकः अनुभूयते ।⁸ चतुर्विधेषु नायकप्रकारेषु सर्वत्र धैर्यगुणः आवश्यकः परिगणितः किञ्च धैर्यगुणोऽयम् उन्नतमानसिकस्वास्थ्यस्य कृते परमावश्यकः -

विकारहेतौ सति विक्रियन्ते येषां न चेतांसि त एव धीराः ।⁹

1. <https://hindi.speakingtree.in/allslides/yatha-drishti-tatha-srishti-767142>
2. कपिलदेव द्विवेदी : वेदामृतम् : वैदिक मनोविज्ञान, विश्वभारती अनुसंधान परिषद्, 1982, पृ. 82
3. बृहदारण्यकोपनिषत्, महेश रिसर्च इन्स्टीट्यूट, वाराणसी, 1986, 4.4.5
4. विदुरनीतिः, गीताप्रेस, गोरखपुरम्, 2014, 4.13
5. योगसूत्रम्, 1.33
6. काव्यप्रकाशः, ज्ञानमण्डल लिमिटेड, वाराणसी, 2011, 1.2
7. आनन्दनिष्पन्दिषु रूपकेषु व्युत्पत्तिमात्रं फलमल्पबुद्धिः । योऽपीतिहासादिवदाह साधुस्तस्मै नमः स्वादुपराङ्मुखाय ॥
- दशरूपकम्, विश्वविद्यालयप्रकाशनम्, वाराणसी, 1.6
8. साहित्यदर्पणः, चौखंबा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी, 2010, 3.4,
9. कुमारसम्भवम्, चौखम्भाविद्याभवनम्, वाराणसी, 2012, 1.59

तुरन्त परमानन्द की प्राप्ति को काव्य का परमप्रयोजन मानने वाले विशाल संस्कृत साहित्य में सर्वत्र सकारात्मक मनोविज्ञान समाया हुआ है। यही कारण है कि संस्कृत में महाकविभासकृत 'ऊरुभङ्गम्' नाटक को छोड़कर सुखान्त नाटकों की ही परम्परा रही है। जो ऐसे आनन्द प्रवाह करने वाले रूपकों से पराङ्मुख है उस पर आचार्य धनञ्जय ने कटाक्ष भी किया है। यहाँ करुण रस का आस्वादन भी सुखदायी अनुभूत किया गया है। चार प्रकार के नायकों की श्रेणी में धैर्यगुण सभी में आवश्यक माना गया है और यह धैर्यगुण उन्नत मानसिक स्वास्थ्य हेतु परमावश्यक है- "विकार का हेतु होने पर भी जिनके चित्त विकृत नहीं होते हैं, वे ही वस्तुतः धीर हैं।"

श्रीमद्भगवद्गीतायां योगसूत्रे च एतादृशानां धैर्यादिगुणानां मनोनिग्रहस्य च उपायरूपेण अभ्यासवैराग्ये साधने निर्दिष्टे स्तः।¹ धर्मस्य सर्वेषु लक्षणेषु परिगणिताः धैर्य-क्षमा-दमास्तेय-शौचेन्द्रियनिग्रह-सत्याक्रोध-सदाचार-विनयादयः सर्वे गुणाः सकारात्मकमनोविज्ञानस्य पोषकाः सन्ति। धर्मलक्षणकथनमिदं सकारात्मक-मनोविज्ञानस्य श्रेष्ठनिदर्शनं स्यात्-

श्रूयतां धर्मसर्वस्वं श्रुत्वा चैवावधार्यताम्।

आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत् ॥²

श्रीमद्भगवद्गीता एवं योगसूत्र में ऐसे धैर्यादि गुणों एवं मनोनिग्रह के उपाय के रूप में अभ्यास एवं वैराग्य को साधन बताया गया है। धर्म के सभी लक्षणों में आने वाले धैर्य, क्षमा, दम, अस्तेय, शौच, इन्द्रियनिग्रह, सत्य, अक्रोध, सदाचार, विनय आदि सभी गुण सकारात्मक मनोविज्ञान के पोषक हैं। यह धर्मलक्षणकथन सकारात्मक मनोविज्ञान का श्रेष्ठ निदर्शन कहा जा सकता है- 'जो आचरण स्वयं को प्रतिकूल लगे वैसा आचरण दूसरों के प्रति नहीं करना चाहिये, यही धर्म का सर्वस्व है, जिसे सुनना एवं आचरण में लाना चाहिए।'

सकारात्मकमनोविज्ञानान्तर्गते उत्साहः, परोपकारः, दया, अक्रोधः, प्रियवचनं, सन्तोषः, सुखदुःख-समभावः इत्यादयः बहवः पक्षाः समायान्ति, यैः सम्बन्धितानि सुभाषितानि विभिन्नग्रन्थेभ्यः उद्धृत्य लेखस्यान्ते सङ्कलितानि सन्ति। निष्कर्षतः वक्तुं शक्यते यत् संस्कृतवाङ्मये निबद्धाः प्राचीनमनोविज्ञानसिद्धान्ताः वर्तमानकाले इतोऽपि अत्यावश्यकाः प्रासङ्गिकाश्च सन्ति। वैश्विक 'कोरोना' महामार्याः अनन्तरं वृद्धिं गतानां मानसिकव्याधीनां निवारणाय एते सिद्धान्ताः सूत्राणि च आचरणीयानि अनुपालनीयानि च सन्ति। मानव-जनितानां सर्वासां विश्वव्यापकसमस्यानां समाधानसूत्राणि संस्कृतवाङ्मये अन्वेष्टुं योग्यानि। इदं वाङ्मयं तादृशानां ऋषिमुनीनां परम्परायाः वाहकमस्ति ये क्रान्तदर्शिनः आसन्। सकलः संसारः कुटुम्बवदिति सन्देशदायकं वाङ्मयमिदं विश्वकल्याणकारि सर्वजनहितकारकञ्चास्ति।

सकारात्मक मनोविज्ञान के अन्तर्गत उत्साह, परोपकार, दया, अक्रोध, प्रिय वचन, सन्तोष, सुखदुःख समभाव आदि कई पक्ष आते हैं, जिनसे सम्बन्धित सुभाषित विभिन्न ग्रन्थों से उद्धृत कर लेख के अन्त में संकलित किए गए हैं। निष्कर्षतः यह कहा जा सकता है कि संस्कृत वाङ्मय में निबद्ध प्राचीन मनोविज्ञान के सिद्धान्त वर्तमान में और भी ज्यादा आवश्यक एवं प्रासंगिक हैं। वैश्विक कोरोना महामारी के बाद बड़ी मानसिक बीमारियों की

1. अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।- गीता 6.35; अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः।- योगसूत्रम्, 1.12

2. पञ्चतन्त्रम्, चौखम्बासुरभारतीप्रकाशनम्, वाराणसी, 2011, 3.104

रोकथाम हेतु ये सिद्धान्त एवं सूत्र आचरणीय एवं अनुपालनीय हैं। मानवजनित सभी विश्वव्यापी समस्याओं के समाधान के सूत्र संस्कृत वाङ्मय में खोजे जा सकते हैं। यह वाङ्मय उन ऋषि-मुनियों की परंपरा का वाहक है जो क्रान्तदर्शी थे। पूरे विश्व को परिवार मानने का सन्देश देने वाला यह वाङ्मय विश्वकल्याणकारी एवं सर्वजनहितकारक है।

संस्कृतवाङ्मयस्य मनोविज्ञानसम्बन्धितानि कानिचन प्रसिद्धानि सुभाषितानि मनसः गुणाः

1. यज्जाग्रतो दूरमुदैति दैवं तदु सुप्तस्य तथैवैति ।
दूरङ्गमं ज्योतिषां ज्योतिरेकं तन्मे मनः शिवसङ्कल्पमस्तु ॥ (यजुर्वेदः, 34.1)
2. मनसा वाऽदूदं सर्वमाप्तं तन्मनसैवैतत् सर्वमाप्नोति । (शतपथब्राह्मणम्, 1.7.4.22)
3. मनः शीघ्रतरं वातात् । (महाभारतम्, वनपर्व, 313.60)
4. मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ।
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ॥ (हठप्रदीपिका, 4.23)
5. न बाह्ये नापि हृदये सदरूपं विद्यते मनः ।
यदर्थं प्रतिमानं तन्मन इत्यभिधीयते ॥ (महोपनिषद्, 4.51)
6. संकल्पनं मनो विद्धि संकल्पस्तत्र विद्यते ।
यत्र संकल्पनं तत्र मनोऽस्तीत्यवगम्यताम् ॥
संकल्पमनसी भिन्ने न कदाचन केनचित् ।
संकल्पजाते गलिते स्वरूपमवशिष्यते ॥ (महोपनिषद्, 4.52-53)
7. कल्पं क्षणीकरोत्यन्तः क्षणं नयति कल्पताम् ।
मनोविलाससंसार इति मे निश्चिता मतिः ॥ (महोपनिषद्, 4.68)
8. इन्द्रियाणि पराण्याहुरिन्द्रियेभ्यः परं मनः ।
मनसस्तु परा बुद्धिर्यो बुद्धेः परतस्तु सः ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 3.42)
9. मनो हि हेतुः सर्वेषामिन्द्रियाणां प्रवर्तने । (विश्वसूक्तिकोशः, पृ. 786)
मनोविकारः
10. क्षणे रुष्टाः क्षणे तुष्टाः रुष्टाः तुष्टाः क्षणे-क्षणे ।
अव्यवस्थितचित्तानां प्रसादोऽपि भयङ्करः ॥
11. क्षणमानन्दितामेति क्षणमेति विषादिताम् ।
क्षणं सौम्यत्वमायाति सर्वस्मिन्नटवन्मनः ॥ (योगवासिष्ठः)
12. विषयेन्द्रियसंयोगान्मनः क्षुभ्यति नान्यथा । (श्रीमद्भागवतमहापुराणम्, 11.26.22)

13. मानसानां पुनर्योनिर्दुःखानां चित्तविभ्रमः ।
अनिष्टोपनिपातो वा तृतीयं नोपपद्यते ॥ (महाभारतम्, शान्तिपर्व, 28.12)
14. ईर्ष्युर्घृणी न सन्तुष्टः क्रोधनो नित्यशङ्कितः ।
परभाग्योपजीवी च षडेते नित्यदुःखिताः ॥ (विदुरनीतिः, 1.88)
15. ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते ।
सङ्गात् सञ्जायते कामः कामात् क्रोधोऽभिजायते ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 2.62)
16. न ह्ययुक्तेन मनसा किञ्चन सम्प्रति शक्नोति कर्तुम् । (शतपथब्राह्मणम्, 6.3.1.14)
मनोनिग्रहः
17. मनश्चिन्मनसस्पतिः । अर्थः - मनसः ज्ञाता मनसः स्वामी भवति । (ऋग्वेदः, 9.11.8)
18. चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥
असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 6.34-35)
19. हेतुद्वयं हि चित्तस्य वासना च समीरणः ।
तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तद्वावपि विनश्यतः ॥ (योगकुण्डल्युपनिषत्, 1.1)
20. अध्यात्मविद्याधिगमः साधुसंगम एव च ।
वासनासम्परित्यागः प्राणस्पन्दनिरोधनम् ॥
एतास्ता युक्तयः पुष्टाः सन्ति चित्तजये किल ॥ (मुक्तकोपनिषद्, 2.44-45)
21. द्वे पदे बन्धमोक्षाय निर्ममेति ममेति च ।
ममेति बध्यते जन्तुः निर्ममेति विमुच्यते ॥ (महोपनिषद्, 4.72)
22. मन एव विचारेण मन्ये विलयमेष्यति ।
मनोविलयमात्रेण ततः श्रेयो भविष्यति ॥ (योगवासिष्ठः, 3.97.10)
23. मनःप्रमादाद् वर्धन्ते दुःखानि गिरिकुटवत् ।
तद्गशादेव नश्यन्ति सूर्यस्याग्रे हिमं यथा ॥ (योगवासिष्ठः, 3.99.43)
24. जितं जगत् केन मनो हि येन । (शङ्कराचार्यप्रश्नोत्तरी, 41)
25. आत्मा यस्य वशे नास्ति कुतस्तस्य परे जनाः ।
आत्मानं वशमानीय त्रैलोक्यं वर्तते वशे ॥ (विधिसूक्तिकोशः, पृ. 786)

26. यतः शरीरं मनसो वशेन प्रवर्तते चापि निवर्तते च ।
युक्तो दमश्चेतस एव तस्माच्चित्तादृते काष्ठसमं शरीरम् ॥ (बुद्धचरितम्, 7.27)
27. मनसोऽभ्युदयो नाशो मनोनाशो महोदयः । (महोपनिषद्, 4.97)
सकारात्मकमनोविज्ञानम्
यथा दृष्टिः तथा सृष्टिः
28. पूर्णे मनसि सम्पूर्णं जगत्सर्वं सुधाद्रवैः । (योगवासिष्ठः, 5.21.14)
29. मनसि स्वस्थे रम्याणां रमणीयता । (हनुमन्नाटकम्, 14.28)
30. अन्तःशीतलायां तु लब्धायां शीतलं जगत् । (योगवासिष्ठः, 5.56.33)
31. दुःखिते मनसि सर्वमसह्यम् । (किरातार्जुनीयम्, 9.30)
32. यथा चित्तं तथा वाचो यथा वाचस्तथा क्रिया ।
चित्ते वाचि क्रियायां च साधूनामेकरूपता ॥ (सुभाषितरत्नभाण्डागारम्, 69.37)
33. मनो मनननिर्माणमात्रमेतज्जगत्त्रयम् । (योगवासिष्ठः, 4.11.13)
34. आ नो भद्राः क्रतवो यन्तु विश्वतः । (यजुर्वेदः, 25.14)
35. तन्मे मनः शिवसंकल्पमस्तु । (यजुर्वेदः, 34.1-6)
सुखदुःखयोः समभावः
36. मनस्वी कार्यार्थी न गणयति दुःखं न सुखम् । (नीतिशतकम्, 82)
37. यं हि न व्यथयन्त्येते पुरुषं पुरुषर्षभ ।
समदुःखसुखं धीरं सोऽमृततत्त्वाय कल्पते ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 2.15)
38. दुःखेष्वनुद्विग्नमनाः सुखेषु विगतस्पृहः ।
वीतरागभयक्रोधः स्थितधीर्मुनिरुच्यते ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 2.56)
39. अद्वेषा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च ।
निर्ममो निरहङ्कारः समदुःखसुखः क्षमी ॥
सन्तुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः ।
मय्यर्पितमनोबुद्धिर्यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 12.13-14)
शान्तिः
40. विहाय कामान्यः सर्वान्पुमांश्चरति निःस्पृहः ।
निर्ममो निरहङ्कारः स शान्तिमधिगच्छति ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 2.71)

41. आपूर्यमाणमचलप्रतिष्ठं समुद्रमापः प्रविशन्ति यद्वत् ।
तद्वत्कामा यं प्रविशन्ति सर्वे स शान्तिमाप्नोति न कामकामी ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 2.70)
सन्तोषः
42. सन्तोषामृततृप्तानां यत्सुखं शान्तिरेव च ।
न च तद्धनलुब्धानामितश्चेतश्च धावताम् ॥ (चाणक्यनीतिः, 7.3)
43. स तु भवति दरिद्रो यस्य तृष्णा विशाला मनसि च परितुष्टे कोऽर्थवान् को दरिद्रः । (वैराग्यशतकम्, 53)
44. सर्वाः सम्पत्तयस्तस्य सन्तुष्टं यस्य मानसम् ।
उपानद्दूढपादस्य ननु चर्मावृतैव भूः ॥ (हितोपदेशः, मित्रलाभः, 193)
- क्षमा
45. क्षमैका शान्तिरुत्तमा । (विदुरनीतिः, 1.50)
46. क्षमा गुणवतां बलम् । (विदुरनीतिः, 2.75)
47. नातः श्रीमत्तरं किञ्चिदन्यत् पथ्यतमं मतम् ।
प्रभविष्णोर्यथा तात क्षमा सर्वत्र सर्वदा ॥ (विदुरनीतिः, 7.5)
- दया
48. पापानां वा शुभानां वा वधार्हणामथापि वा ।
कार्यं कारुण्यमार्येण न कश्चिन्नापराध्यति ॥ (रामायणम्, 6.113.45)
49. निर्गुणेष्वपि सत्त्वेषु दयां कुर्वन्ति साधवःद्य (सुभाषितावलिः, 225)
50. को धर्मो? भूतदया । (हितोपदेशः, 1.147)
- उत्साहः
51. उद्धरेदात्मनाऽऽत्मानं नात्मानमवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 6.5)
52. अनिर्वेदः श्रियो मूलमनिर्वेदः परं सुखम् ।
अनिर्वेदो हि सततं सर्वार्थेषु प्रवर्तकः ॥ (रामायणम्, 5.12.10)
53. उत्साहवन्तः पुरुषाः नावसीदन्ति कर्मसु । (रामायणम्, 4.1.122)
- परोपकारः
54. अष्टादशपुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम् ।
परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम् ॥ (महासुभाषितसंग्रहः, 3587)

- प्रियवचनम्
55. सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् न ब्रूयात् सत्यमप्रियम् ।
प्रियं च नानृतं ब्रूयात् एष धर्मः सनातनः ॥ (मनुस्मृतिः, 4.138)
56. भद्रं भद्रमिति ब्रूयात् भद्रमित्येव वा वदेत् ।
शुष्कवैरं विवादं च न कुर्यात् केनचित् सह ॥ (मनुस्मृतिः, 4.139)
57. प्रियवाक्यप्रदानेन सर्वे तुष्यन्ति जन्तवः ।
तस्मात् तदेव वक्तव्यं वचने का दरिद्रता ॥ (चाणक्यनीतिः, 16.8)
- ईर्ष्यानिवारणम्
58. परितप्यत एव नोत्तमः परितप्योप्यपरः सुसंवृतिः ।
परवृद्धिभिराहितव्यथः स्फुटनिर्भिन्नदुराशयोऽधमः ॥
59. नानीर्ष्यो नित्यदुःखितः । (राजतरङ्गिणी, 4.91)
- चिन्तादुःखादिनिवारणम्
60. छिन्नोऽपि रोहति तरुः क्षीणोऽप्युपचीयते पुनश्चन्द्रः ।
इति विमृशन्तः सन्तः सन्तप्यन्ते न दुःखेषु ॥ (नीतिशतकम्, 87)
61. भैषज्यमेतदुःखस्य यदेतन्नानुचिन्तयेत् ।
चिन्त्यमानं हि चाभ्येति भूयश्चापि प्रवर्तते ॥ (महाभारतम्, शान्तिपर्व, 205.2)
62. प्रज्ञया मानसं दुःखं हन्याच्छरीरमोषधैः ।
एतद् विज्ञानसामर्थ्यं न बालैः समतामियात् ॥ (महाभारतम्, शान्तिपर्व, 205.3)
63. न विषादे मनः कार्यं विषादो दोषवत्तरः ।
विषादो हन्ति पुरुषं बालं क्रुद्ध इवोरगः ॥ (रामायणम्, 4.64.9)
64. स्निग्धजनसंविभक्तं खलु दुःखं सह्यवेदनं भवति । (अभिज्ञानशाकुन्तलम्, 3.8 इत्यस्य पश्चात्)
65. यदभावि न तद्भावि भावि चेन्न तदन्यथा ।
इति चिन्ताविषघ्नोऽयमगदः किं न पीयते ॥ (सुभाषितावलिः, 2662)
66. प्रसादे सर्वदुःखानां हानिरस्योपजायते ।
प्रसन्नचेतसो ह्याशु बुद्धिः पर्यवतिष्ठते ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 2.65)
67. दुःखेऽपि नैव चित्तस्य प्रसादं क्षोभयेद् बुधः ।
संग्रामो हि सह क्लेशैर्युद्धे च सुलभा व्यथा ॥ (बोधिचर्यावतारः, 6.19)

- कामनिवारणम्
68. एवं बुद्धेः परं बुद्ध्वा संस्तभ्यात्मानमात्मना ।
जहि शत्रुं महाबाहो कामरूपं दुरासदम् ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 3.43)
- क्रोधनिवारणम्
69. क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात् स्मृतिविभ्रमः ।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 2.63)
- शोकनिवारणम्
70. जातस्य हि ध्रुवो मृत्युर्ध्रुवं जन्म मृतस्य च ।
तस्मादपरिहार्येऽर्थे न त्वं शोचितुमर्हसि ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 2.27)
71. गते शोको न कर्तव्यो भविष्यं नैव चिन्तयेत् ।
वर्तमानेन कालेन वर्तयन्ति विचक्षणाः ॥ (चाणक्यनीतिः, 13.2)
- लोभनिवारणम्
72. अतितृष्णा न कर्तव्या तृष्णां नैव परित्यजेत् ।
शनैः शनैश्च भोक्तव्यं स्वयं वित्तमुपार्जितम् ॥ (पञ्चतन्त्रम्, 2.72)
73. त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः ।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत् ॥ (श्रीमद्भगवद्गीता, 16.21)

डॉ. मुरलीधरपालीवालः

सहायकाचार्यः, संस्कृतविभागः,

मोहनलालसुखाड़ियाविश्वविद्यालयः, उदयपुरम्

दूरभाषः - 9413463594

डॉ. वर्षा शर्मा

सहायक आचार्य, मनोविज्ञानविभाग,

मोहनलालसुखाड़ियाविश्वविद्यालय, उदयपुर

दूरभाषः - 9352994623

