Shikshan Sanshodhan : Journal of Arts, Humanities and Social Sciences ISSN(o): 2581-6241
Monthly, Peer-Reviewed, Refereed, Indexed Journal Impact Factor: 9.134
Volume - 9, Issue - 7, July - 2026

DOIs:10.2018/SS/202607006 --:-- Research Paper / Article / Review

पालि साहित्यातील मानसिक आरोग्य संकल्पना: एक आढावा

रोहन मिलिंद सदांशिव

संशोधक विद्यार्थी, संत गाडगे बाबा अमरावती विद्यापीठ, अमरावती द्वारा संचालित संशोधन केंद्र (२३५) मधुकरराव पवार कला महाविद्यालय मूर्तीजापूर. जि.अकोला

Email:- sadanshivrohan10@gmail.com

शोध सार: पालि साहित्यातील मानसिक आरोग्य संकल्पना: एक चिकित्सक आढावा या साहित्य समीक्षा अभ्यासामध्ये पाली साहित्यातील मानसिक आरोग्याची संकल्पना आणि तिचे आधुनिक मानसिक आरोग्य विज्ञानाशी असलेले नाते यांचा आढावा घेण्यात आला आहे. पाली साहित्य हे केवळ धार्मिक ग्रंथसंपदा नसून ते मानवी दुःख निवारण आणि मानसिक शांती प्राप्त करण्याचा मार्ग दर्शवणारे तत्त्वज्ञान आहे. भगवान बुद्धांनी लोभ, द्वेष आणि मोह या मानसिक क्लेशांना दुःखाचे मूळ कारण मानून शील, समाधी आणि प्रज्ञा या त्रिशिक्षेच्या माध्यमातून मानसिक शुद्धीचा मार्ग स्पष्ट केला आहे. तसेच आधुनिक मानसिक आरोग्य संकल्पना माइंडफुलनेस आणि विपस्सना ध्यान यांचे तुलनात्मक विश्लेषण करण्यात आले आहे. आधुनिक मानसशास्त्रात मानसिक आरोग्य हे ताण, चिंता व नैराश्य यांचे व्यवस्थापन म्हणून पाहिले जाते, तर पाली साहित्यामध्ये ते मनाची शुद्धी, सजगता आणि क्लेशमुक्त अवस्थेवर आधारित आहे.

या अभ्यासातून असे स्पष्ट होते की माइंडफुलनेस आणि विपस्सना या दोन्ही संकल्पना आधुनिक मानसशास्त्र आणि बौद्ध तत्त्वज्ञान यांना जोडणारा पूल म्हणून कार्य करतात. म्हणूनच प्रस्तुत साहित्य समीक्षा या दोन्ही क्षेत्रांतील संकल्पनांचे एकत्रीकरण करून भविष्यातील संशोधनासाठी नवीन दिशा प्रदान करते आणि मानसिक आरोग्याच्या समग्र आकलनासाठी उपयुक्त ठरते.

मुख्य शब्द: पालि साहित्य, मानसिक आरोग्य, विपश्यना, त्रिपिटक.

१.प्रस्तावना:-

पालि साहित्य हे केवळ धार्मिक साहित्य नसून, दुखमुक्त जीवन जगण्याचा मार्ग आहे. मानवी जीवन हे अधिक आनंदी, सुखी, समृद्धी आणि कल्याणकारी कसे होईल याविषयीचे सखोल उपदेश या साहित्यात आढळतात. भगवान बुद्धांचे बहुतांश उपदेश आणि पाली भाषेतील त्रिपिटक साहित्य हे मानवी दुःखाचे निवारण करण्यासाठी केंद्रित आहे. आधुनिक आरोग्यशास्त्र ज्या 'मनोशारीरिक' आजारांचा आणि मानसिक आरोग्याचा विचार, आणि संशोधन आज करत आहे, त्याचे मूळ तत्वज्ञान २,५०० वर्षांपूर्वीच बौद्ध साहित्यात सखोलपणे मांडलेले दिसतात. आरोग्य ही मानवी जीवनाची मूलभूत गरज असून त्यामध्ये शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक आरोग्याचा समावेश होतो. आजच्या धावपटीच्या काळात वाढता ताण, चिंता, नैराश्य, भावनिक अस्थिरता आणि स्पर्धात्मक जीवनशैली यांमुळे मानसिक आरोग्य हा जागतिक स्तरावर गंभीर चिंतेचा विषय बनला आहे. मानसिक आरोग्याचा अभाव प्रत्येक व्यक्तीच्या वैयक्तिक, सामाजिक आणि आर्थिक जीवनावर प्रतिकूल परिणाम करतो. त्यामुळे मानसिक आरोग्याचे संवर्धन आणि संरक्षण यासाठी विविध

शास्त्रांमध्ये सातत्याने संशोधन केले जात आहे. भगवान बुद्धांनी मनाला सर्व कृतींचे मूळ मानून लोभ, द्वेष आणि मोह या मानसिक क्लेशांना नष्ट कारणासाठी साठी शील, समाधी आणि प्रज्ञा या त्रिशिक्षेचा मार्ग सांगितला आहे. "मनोपुब्बङ्गमा धम्मा..." या धम्मपद मधील गाथांमध्ये मनाच्या प्रधानत्वावर विशेष भर देण्यात आला आहे. तसेच मज्झिम निकाय, संयुत्त निकाय आणि अंगुत्तर निकाय या ग्रंथांमध्ये मानसिक शुद्धी, सती, समाधी आणि प्रज्ञा यांच्या माध्यमातून मानसिक कल्याणाचा मार्ग स्पष्ट करण्यात आला आहे.

पाली साहित्य, बौद्ध मानसशास्त्र, विपस्सना आणि मानसिक आरोग्य या विषयांवर विविध अभ्यास झाले असले तरी पाली साहित्यातील मानसिक आरोग्याच्या संकल्पनेचा उपलब्ध साहित्याच्या आधारे एकत्रित व चिकित्सक आढावा घेणारे संशोधन तुलनेने मर्यादित आहे. त्यामुळे प्रस्तुत साहित्य समीक्षा पाली साहित्यातील मानसिक आरोग्यविषयक उपलब्ध साहित्याचे विश्लेषण करून त्यातील प्रमुख संकल्पना, संशोधनाची दिशा, मर्यादा आणि भविष्यातील संशोधनाच्या संधी यांचा अभ्यास करण्याचा प्रयत्न करते. उपलब्ध संशोधनात माइंडफुलनेस आणि विपस्सना यांच्या मानसशास्त्रीय परिणामांवर भरपूर संशोधन झाले आहे. परंतु पाली त्रिपिटकातील मानसिक आरोग्याची संकल्पना, तिची तात्त्विक पार्श्वभूमी आणि आधुनिक मानसिक आरोग्य विज्ञानाशी तिचा तुलनात्मक चिकित्सक अभ्यास तुलनेने मर्यादित आहे. प्रस्तुत साहित्य समीक्षा ही उणीव भरून काढण्याचा प्रयत्न करते.

२. साहित्याचा चिकित्सक आढावा

२.१ पाली साहित्यातील मानसिक आरोग्याचे तात्त्विक अधिष्ठान

पाली साहित्यात मानसिक आरोग्याचा पाया चार आर्यसत्ये, आर्य अष्टांगिक मार्ग, सती (माइंडफुलनेस), समाधी आणि प्रज्ञा यांवर आधारित आहे. लोभ, द्वेष आणि मोह या मानसिक क्लेशांमुळे दुःख निर्माण होते, तर त्यांचे निर्मूलन केल्याने मानसिक संतुलन प्राप्त होते. त्यामुळे पाली साहित्य मानसिक आरोग्याकडे केवळ वैद्यकीय नव्हे, तर नैतिक, आध्यात्मिक आणि मानसशास्त्रीय दृष्टीने पाहते. विशुद्धीमग्ग या ग्रंथात शील, समाधी आणि प्रज्ञा या त्रिशिक्षेचे सविस्तर विवेचन केले आहे. शील पालनामुळे मानसिक स्थैर्य निर्माण होते. समाधीमुळे एकाग्रता आणि तणाव नियंत्रण साधते आणि प्रज्ञेमुळे वस्तुस्थितीचे यथार्थ ज्ञान होऊन मानसिक क्लेश कमी होतात. या ग्रंथात मनाचे शुद्धीकरण हे मानसिक आरोग्याचे मूलभूत तत्त्व मानले आहे. मानसिक अस्वास्थ्याची मूळ कारणे लोभ, द्वेष आणि मोह असल्याचे या ग्रंथात सांगितले आहे. विशुद्धिमग्ग हा भदंत बुद्धघोष यांनी इ.स. ५व्या शतकात रचलेला थेरवाद बौद्ध परंपरेतील महत्त्वाचा ग्रंथ आहे. विशुद्धिमग्ग हा केवळ ध्यानाचा ग्रंथ नसून मानसिक शुद्धी, भावनांवर नियंत्रण आणि दुःखनिर्मूलन यांचा सखोल मार्गदर्शक ग्रंथ आहे. त्यामुळे पाली साहित्यातील मानसिक आरोग्याच्या संकल्पनेचा अभ्यास करताना या ग्रंथाला मध्यवर्ती स्थान आहे.

२.२ मानसिक आरोग्य संकल्पना

जागतिक आरोग्य संघटनानुसार मानसिक आरोग्य म्हणजे व्यक्तीची अशी मानसिक अवस्था होय की ज्यामध्ये ती स्वतच्या क्षमता ओळखते, दररोजच्या जीवनातील ताणताणावांचा सामना करू शकते, सकारात्मक पणे कार्य करते आणि समाजासाठी योगदान देते. मानसिक आरोग्य म्हणजे केवळ मानसिक आजारांचा अभाव नसून व्यक्तीच्या सर्वांगीण कार्यक्षमतेची अवस्था आहे. पाली साहित्यात मानसिक आरोग्याची संकल्पना मनाच्या शुद्धी, समत्व, जागरूकता आणि क्लेशमुक्त अवस्थेशी जोडलेली आहे. धम्मपदातील पहिल्याच गाथेत म्हटले आहे की

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया।

मनसा चे पदुट्ठेन, भासति वा करोति वा।

ततो नं दुःखमन्वेति, चक्कं व वहतो पदं॥

मन हे सर्व गोष्टींचे पूर्वगामी आहे. मनच श्रेष्ठ आहे आणि सर्व गोष्टी मनापासून निर्माण होतात. बुद्धांनी मनालाच सर्व कृतींचे मूळ मानले असून, मानसिक स्वास्थ्य हे मनाच्या प्रशिक्षणावर अवलंबून असल्याचे प्रतिपादन केले आहे. आधुनिक व्याख्या आणि पालि साहित्यातील मनशुद्धीची संकल्पना यांच्यात साम्य दिसते परंतु जागतिक आरोग्य संघटनाची संकल्पना आध्यात्मिक पैलुवार कमी भर देते.

बुद्धकालिन भारतीय ज्ञानपरंपरेत आरोग्य आणि वैद्यकशास्त्राचा विचार केवळ शारीरिक आजारांपुरता मर्यादित नसून तो अत्यंत व्यापक आणि समग्र राहिलेला आहे. 'आरोग्यपरमा लाभा...' पाली साहित्यातिल धम्मपद मधील ही गाथा सांगते निरोगी आरोग्याला मानवी जीवनातील सर्वोच्च लाभ मानले गेले आहे. या संदर्भात कोलारकर आणि त्यांचे सहकारी यांनी असे स्पष्ट केले आहे की, बौद्ध साहित्यातील आरोग्याच्या संकल्पना या प्राचीन आयुर्वेदाशी अत्यंत मिळत्याजुळत्या आहेत. पण आयुर्वेद हे पालि साहित्याचाच भाग आहे, जिथे मन आणि शरीर या दोन्हीच्या शुद्धीवर सारखाच भर दिला जातो हे त्यांनी स्पष्ट केले नाही.

२.३ माइंडफुलनेस

कॅबाट-झिन यांनी माइंडफुलनेस-बेस्ड स्ट्रेस रिडक्शन (MBSR) या संकल्पनेद्वारे सजगतेचा मानसिक आरोग्यावर होणारा सकारात्मक परिणाम स्पष्ट केला आहे. त्यांच्या संशोधनानुसार नियमित सजगता-आधारित ध्यानामुळे ताण, चिंता आणि नैराश्य कमी होण्यास मदत होते. तथापि, त्यांच्या संशोधनात पाली साहित्याचा किंवा बुद्धांच्या मूळ उपदेशांचा सखोल अभ्यास केलेला नाही. आधुनिक माइंडफुलनेस ची संकल्पना पाली साहित्यातील 'सती' शी साम्य दर्शवते; मात्र तिचा बौद्ध तात्त्विक संदर्भ अनेकदा मर्यादित राहतो. त्यामुळे आधुनिक मानसशास्त्रीय निष्कर्ष आणि पाली साहित्यातील मानसिक आरोग्याची संकल्पना यांची सांगड घालण्याची आवश्यकता जाणवते.

२.४ पाली साहित्यातील मानसिक क्लेश

पाली साहित्यामध्ये मानवी मनाचा आणि त्याच्या विकारांचा अत्यंत सखोल अभ्यास आढळतो. मनाला दूषित करणाऱ्या आणि दुःखाला कारणीभूत ठरणाऱ्या मानसिक घटकांना 'अकुसल मूल' किंवा 'क्लेश' म्हटले गेले आहे. प्रामुख्याने लोभ, दोस/द्वेष , आणि मोह हे तीन मुख्य मानसिक क्लेश सर्व दुःखांचे मूळ मानले जातात. विपस्सना रिसर्च इन्स्टिट्यूटच्या संशोधनानुसार आणि मूळ सुत्तपिटकातील सिद्धांतानुसार, या तीन दोषांमुळेच मन अशांत होते.या लेखनुसार बुद्धांच्या मते आपल्या मनातील तीन मुख्य दोष:

लोभ - जास्त मिळवण्याची, न संपणारी इच्छा.

द्वेष - राग, चिडचिड, सूड, तिरस्कार.

मोह - अज्ञान, भ्रम, वस्तुस्थिती न समजणे.

हे तिन्ही मिळून मन अशांत करतात आणि मानसिक दुःख निर्माण करतात. एखाद्या व्यक्तीकडे चांगला मोबाईल आहे. तुमच्याकडेही मोबाईल आहे, पण "माझ्याकडे त्याहून महाग मोबाईलच हवा" अशी सतत इच्छा राहते. ती पूर्ण झाली नाही तर अस्वस्थता, ताण आणि असमाधान वाढते. याला म्हणतात लोभ. कोणीतरी तुमचा अपमान केला. तुम्ही अनेक दिवस तोच विचार करत राहता, राग धरून ठेवता. त्यामुळे समोरच्या व्यक्तीपेक्षा तुमचेच मन जास्त अस्वस्थ राहते. याला म्हणतात द्वेष. एखादी अफवा खरी आहे असे समजून निर्णय घेणे, किंवा "पैसाच सर्व सुख देतो" असे समजणे. वस्तुस्थिती न समजणे म्हणजे मोह. बुद्धांनी या वर उपाय सांगितला बुद्ध म्हणतात की या तिन्ही क्लेशांचे निर्मूलन झाले तर मन शांत होते. शील - चुकीच्या कृती कमी होतात. समाधी - मन स्थिर होते. प्रज्ञा - वास्तवाचे ज्ञान होते आणि लोभ, द्वेष, मोह कमी होतात, अशा प्रकारे मानसिक क्लेश लोभ, द्वेष आणि मोह या संकल्पनांचे उदारणासह स्पष्टीकरण आपल्या विपस्सना रिसर्च इन्स्टिट्यूट मधील " 'मोह' चा नेमका अर्थ काय आहे ? " या लेखात आढळते.

भगवान बुद्धांनी या तिन्ही मानसिक क्लेशांवर केवळ तात्पुरता उपाय न सांगता, मनाच्या सुप्त स्तरावरून त्यांचे समूळ उच्चाटन करण्याचा मानसशास्त्रीय मार्ग सांगितला आहे. कुमार आणि पियाभानी (Kumar & Piyabhani, 2024) यांनी त्यांच्या 'द प्रॅक्टिकल वेज टू कोप विथ क्लेशा' या जर्नल लेखात स्पष्ट केल्यानुसार, 'मज्झिमनिकाय' मधील 'वत्थूपम सुत्त' च्या आधारे 'त्रिशिक्षा' हा एक परिपूर्ण मानसोपचार ठरतो.

Vicittasare, 2024 यांनी त्यांच्या 'कॉन्सेप्च्युअल अनालिसिस ऑफ क्लेश इन थेरवाद बुद्धिझम' या संशोधन लेखात स्पष्ट केले आहे की, थेरवाद परंपरेत क्लेश हे मानवी वर्तनाला दिशा देणारे मुख्य नकारात्मक घटक आहेत. आधुनिक मानसशास्त्र आणि पाली सुत्तांच्या तौलनिक अभ्यासानुसार, मानवी मनाचे दुःख हे बाह्य परिस्थितीमुळे नसून, या अंतर्गत क्लेशांच्या तीव्रतेमुळे निर्माण होते, अशी मांडणी डी De Silva, 2022 यांनी त्यांच्या 'कॉन्सेप्ट ऑफ मेंटल हेल्थ इन पाली सुत्ताज' या लेखात केली आहे.

२.५ विपस्सना आणि मानसिक आरोग्य

विपस्सना हा बौद्ध परंपरेतील एक महत्त्वपूर्ण ध्यानप्रकार असून, 'वि' म्हणजे विशेष आणि 'पस्सना' म्हणजे पाहणे या शब्दांपासून 'विपस्सना' हा शब्द तयार झाला आहे. याचा अर्थ वस्तुस्थितीचे यथाभूत स्वरूपात निरीक्षण करणे असा होतो. विपश्यनाचार्य गोयंका गुरुजी म्हणतात विपस्सना ही केवळ ध्यानपद्धती नसून मनातील लोभ, द्वेष आणि मोह यांसारख्या क्लेशांचे निर्मूलन करून मानसिक शुद्धी साधण्याची प्रक्रिया आहे. विपस्सनेचा मूलाधार सतिपट्ठान सुत्त आणि महासतिपट्ठान सुत्त मध्ये आढळतो. या सुत्तांमध्ये काया, वेदना, चित्त आणि धम्म यांचे सजग निरीक्षण करण्याची पद्धत सांगितली आहे. या निरीक्षणामुळे व्यक्तीला आपल्या मानसिक प्रक्रियांची जाणीव होते आणि प्रतिक्रिया न देता समभावाने परिस्थितीचा स्वीकार करण्याची क्षमता विकसित होते. विशुद्धिमग्ग मध्ये भदंत बुद्धघोष यांनी विपस्सनेला प्रज्ञा विकसित करण्याचे प्रमुख साधन मानले आहे. त्यांच्या मते शील आणि समाधी यांच्या आधारे विकसित झालेली विपस्सना मनातील क्लेशांचे निर्मूलन करून चित्तशुद्धी घडवते. अशा प्रकारे विपस्सना मानसिक संतुलन, आत्मजागरूकता आणि दुःखनिर्मूलनासाठी प्रभावी मार्ग ठरते.

जीवन जगत असताना आपण स्वता:वर आणि इतर व्यक्तीवर, समाजात अशांती कशी निर्माण करतो हे गोयंका गुरुजिनी, धर्म:-जीवन जगण्याची कला या पुस्तकात फार सोप्या भाषेत सांगितले. गुरुजी म्हणतात क्रोध, लोभ, वासना, भय, मत्सर, ईर्षा, अहंकार इत्यादि मनोविकारांकडून आपली शिकार होते, आणि आपण हत्या, चोरी, व्यभिचार, असत्य, लबाडी, कपट, चुगली, परनिंदा, व्यर्थ बडबड करीत राहतो. कडवट बोलतो, आणि आपण असे करू लागलो, म्हणजे स्वतःचा आणि दुसऱ्यांचाही संताप वाढवितो. कोणतेही शारीरिक किंवा वाणीचे दुष्कर्म हे मनोविकाराखेरीज घडत नाही. पण मनोविकार उत्पन्न झाल्यावरही कायिक किंवा वाचिक दुष्कर्म टाळताच येणार नाही असे नाही. सामान्यतः प्रबल मनोविकार उत्पन्न होऊनही स्वतःवर संयम ठेवून कायिक व वाचिक दुष्कर्मापासून आपण स्वतःचा बचाव करु शकतो. त्यामुळे प्रत्यक्ष दुसऱ्याचे नुकसान आपल्या हातून होत नाही. पण दूषित मनोविकारांनी मन गजबजून स्वतःव्याकुळ होतो, तेव्हा मानसिक दुष्कर्म हातून होतच राहते. त्यामुळे स्वतःच्या मनाची शांती जाते आणि अप्रत्यक्षपणे इतरांचीही शांती आपण नष्ट करतो. आपल्या मनातील दूषित तरंग आसपासच्या वातावरणावर प्रभाव पाडल्याखेरीज आणि ते दूषित केल्याखेरीज राहत नाहीत. जेव्हा जेव्हा आपले मन विकारांपासून मुक्त होऊन निर्मळ होते, तेव्हा स्वाभाविकपणेच ते खेह आणि सद्भाव, मैत्री आणि करुणा यांनी भरुन येते. अशा वेळी सुख व शांती यांचा स्वतःला तर अनुभव येतोच पण अप्रत्यक्षपणे दुसऱ्यांनाही सुखशांती देण्यास आपण कारण होतो. आपल्या निर्मळ मनाचे तरंग आसपासच्या वातावरणात पसरून यथाशक्ती ते वातावरणही निर्मळ होते. विपश्यनाचार्य गोयंका गुरुजी यांच्या या लिखाणातून हे स्पष्ट होते की विपश्यनेच्या आधारेच आपण मनाचे विकार कमी करून मानसिक शांती प्राप्त करू शकतो.

"अनापानसति ध्यान की भारतीय परम्परा और मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा : आचार्य रजनीश के सन्दर्भ में एक दार्शनिक-मनोवैज्ञानिक विमर्श" या लेखात प्रीती राणी यांच्या निष्कर्षाशी तुलना केल्यावर असे म्हणता येते की अनापानसति ध्यान हे मानसिक स्थैर्य व एकाग्रतेसाठी प्राथमिक टप्पा आहे, तर विपस्सना ध्यान हे अधिक सखोल अंतर्दृष्टी निर्माण करून मानसिक क्लेशांचे मूळ नष्ट करण्याकडे नेणारी उन्नत साधना आहे. दोन्ही पद्धती भारतीय ध्यानपरंपरेतील परस्परपूरक घटक आहेत. अनापानसति ध्यान मनाला शांत व स्थिर करते, तर विपस्सना त्या शांत मनात वास्तवाचे यथार्थ दर्शन घडवते. त्यामुळे मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने दोन्ही साधना आधुनिक मानसशास्त्रीय उपचारपद्धतींसाठी महत्त्वपूर्ण योगदान देतात.

आधुनिक संशोधनांमध्येही विपस्सना ध्यानामुळे ताणचिंता, नैराश्य आणि भावनिक अस्थिरता कमी होण्यास मदत होते, तसेच एकाग्रता, आत्मनियंत्रण आणि भावनिक संतुलन वाढते, असे निष्कर्ष आढळतात. त्यामुळे पाली साहित्यातील विपस्सनेची संकल्पना आणि आधुनिक मानसिक आरोग्य विज्ञान यांच्यात महत्त्वपूर्ण साम्य दिसून येते.

३. "पालि साहित्यातील मानसिक आरोग्य संकल्पना" या संशोधनाचे महत्व:-

१. पाली साहित्यातील मानसिक आरोग्याची संकल्पना अधिक स्पष्ट होईल

२. मानवी जीवनातील मानसिक शांततेसाठी अतिशय महत्वाचे संशोधन.

३. विपस्सना , माइंडफुलनेस आणि बौद्ध मानसशास्त्राचे आकलन या संशोधनातून होईल.

४. मानसिक आरोग्यविषयक अभ्यासासाठी एक विश्वसनीय संदर्भसाहित्य उपलब्ध होईल.

५. उपलब्ध संशोधनातील उणिवा समोर येतील, ज्यामुळे भविष्यातील संशोधनासाठी नवीन दिशा मिळेल.

४. संशोधनाचे उद्दिष्टे:-

१. पालि साहित्यातील मानसिक आरोग्य संकल्पनेचा अभ्यास करणे.

२. बौद्ध साहित्यातील मन, दुख आणि त्याच्या निवारणाशी संबंधित तत्त्वाचे विश्लेषण करणे.

३. मानसिक आरोग्य विषयावर उपलब्ध पूर्वसंशोधनातिल अंतर आणि मर्यादा ओळखणे.

४. विपस्सना साधनेचा मानसिक आरोग्यावर होणारा परिणाम अभ्यासणे.

५. संशोधन पध्दती:-

प्रस्तुत संशोधन हे गुणात्मक स्वरूपाचे साहित्य समीक्षा आधारित अध्ययन आहे. या संशोधनासाठी प्राथमिक स्त्रोत म्हणून पालि साहित्यातील त्रिपटकातील ग्रंथांचा वापर करण्यात आलेला आहे. तसेच द्वितीय स्त्रोत म्हणून विविध संशोधन लेख, पुस्तके, शोधनिबंधांचा उपयोग करण्यात आला आहे. सदर अभ्यासमध्ये साहित्य विश्लेषण पद्धतीचा वापर करून पाली साहित्यातील मानसिक आरोग्याशी संबंधित संकल्पना, तत्त्वे आणि त्यांचे आधुनिक मानसिक आरोग्याशी असलेले संबंध यांचे विश्लेषण करण्यात आले आहे.

६. निष्कर्ष

प्रस्तुत साहित्य समीक्षेवरून असे स्पष्ट होते की, पालि साहित्यात मानसिक आरोग्याची संकल्पना ही केवळ मानसिक आजारांच्या अभावापुरती मर्यादित नसून मनाची शुद्धी, समत्व, सजगता (सती), समाधी, प्रज्ञा आणि लोभ, द्वेष, मोह या मानसिक क्लेशांच्या निर्मूलनावर आधारित आहे. भगवान बुद्धांनी दुःखाची कारणे आणि त्यावरील उपाय यांचे केलेले विश्लेषण आधुनिक मानसिक आरोग्य विज्ञानातील अनेक संकल्पनांशी सुसंगत असल्याचे दिसून येते. उपलब्ध साहित्याच्या चिकित्सक अभ्यासातून माइंडफुलनेस आणि विपस्सना यांच्या मानसिक आरोग्यावरील परिणामांवर संशोधन झालेले असले, तरी पालि त्रिपिटकातील मानसिक आरोग्याची मूलभूत संकल्पना, तिची तात्त्विक पार्श्वभूमी आणि आधुनिक मानसशास्त्राशी तिचा तुलनात्मक चिकित्सक अभ्यास तुलनेने मर्यादित असल्याचे आढळते. त्यामुळे पालि साहित्य आणि आधुनिक मानसिक आरोग्य विज्ञान यांमध्ये संशोधनाची मोठी संधी उपलब्ध आहे. प्रस्तुत साहित्य समीक्षा या दिशेने उपयुक्त आधार प्रदान करते आणि भविष्यात या विषयावर अधिक सखोल, तुलनात्मक संशोधन करण्याची आवश्यकता अधोरेखित करते.

संदर्भसूची:-

१. सुगत प्रकाशन नागपूर १७, भदन्त तिस्सवंस महस्थविर, विशुद्धिमग्ग् सार पान नं. २३-२५.

२. World Health Organization. Mental Health.

https://www.who.int/health-topics/mental-health

३. पालि रिसर्च इन्स्टिट्यूट, मुंबई. मराठी अनुवाद- पु. मं. लाड, धम्मपद मधील गाथा पान नं. ०१.

४. Kolarkar, R. S. and R. R. Kolarkar (2017). The concepts of Ayurveda and pali Literature in connection to Psychotherapy. Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences, 2(3), 155-156.

५. पालि रिसर्च इन्स्टिट्यूट, मुंबई. मराठी अनुवाद- पु. मं. लाड, धम्मपद मधील गाथा क्र.२०२ पान नं.१००.

६. Clinical Psychology: Science and practice, Kabat-Zinn, J. 2003, Mindfullness-based intervenstion in context: Past, Present and Future. 10(2), 145-147.

७. सुगत प्रकाशन नागपूर १७, भदन्त तिस्सवंस महस्थविर, विशुद्धिमग्ग् सार.

८. Vipassnaa Newsletter, Vipassnaa Reaserch Institude, Igatpuri. Goenka, S. N. What exactly does 'Moha' mean.

९. The Journal of International Buddhist Studies College. V.Keminda, P.N. Piyabhani 2024. The Practical Ways to Copes with Kilesa Based on Vatthupuma Sutta in Majjimanikaya. 10(3) P 80-95.

१०. International J of Reserch Publication and Reviews. Vicittasare, V.(2024). Conceptual Analysis of Kilesa in Theravada Buddhism. 5(3), 120-125.

११. International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT). De Silava, P (2022). Concept of Mental Health in Pali Suttas: Causes of Mental and Behavior Disorders. 10(2). P. 254-259.

१२. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Chiesa,A. 2010. Vipassana meditation: Systematic review of current evidence. 16(1), page no. 39-40.

१३. सुगत प्रकाशन नागपूर १७, भदन्त तिस्सवंस महस्थविर, विशुद्धिमग्ग् सार पान नं. ३५,३६,३७.

१४. विपस्सना विशोधणन विन्यास इगतपुरी. सत्यनारायण गोयंका, अनुवाद मालती बेडेकर, धर्म: जीवन जगण्याची कला पान नं. ५९-६०.

१५. विपस्सना विशोधणन विन्यास इगतपुरी, सत्यनारायण गोयंका, अनुवाद मालती बेडेकर, धर्म: जीवन जगण्याची कला पान नं. १३.

१६. शिक्षण संशोधन जर्नल, प्रीती रानी, अनापानसति ध्यान की भारतीय परम्परा और मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा : आचार्य रजनीश के सन्दर्भ में एक दार्शनिक-मनोवैज्ञानिक विमर्श. ९(४) पान नं. ४३.