



International Journal of Sanskrit Research

अनन्ता

ISSN: 2394-7519

IJSR 2020; 6(2): 78-82

© 2020 IJSR

www.anantaajournal.com

Received: 08-01-2020

Accepted: 12-02-2020

अंकिता श्रीवास्तवा

शोध छात्रा, दिल्ली

विश्वविद्यालय, दिल्ली, भारत ।

भारतीय दर्शन एवं सकारात्मक मनोविज्ञान में सुख की अवधारणा: एक समीक्षा

अंकिता श्रीवास्तवा

प्रस्तावना

प्राचीन भारतीय ज्ञान परम्परा में मानव जीवन के सार्थक निर्वहन हेतु चार पुरुषार्थों का सिद्धान्त प्राप्त होता है – धर्म , अर्थ , काम और मोक्ष । यद्यपि मोक्ष परम पुरुषार्थ है तथा उसकी प्राप्ति हेतु ज्ञान, योग, कर्म, और भक्ति मार्ग का आश्रयण अनिवार्य है तथापि उससे पूर्व उपस्थित पुरुषार्थ त्रय का लौकिक जीवन से साक्षात् सम्बन्ध है । उन पुरुषार्थ त्रय की उपलब्धि प्रक्रिया से मुख्यतः दो प्रकार के परिणाम उपस्थित होते हैं – सुख एवं दुःख । समस्त भारतीय दार्शनिक परम्परा मानव जीवन के प्रमुख सत्य के रूप में दुःख पर गूढ विमर्श प्रस्तुत करती है , किन्तु इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि वे सुखोपलब्धि पर मौन रहे हैं । यह समस्त दार्शनिक वाद जो दुःख पर चर्चा प्रस्तुत करता है वह स्थायी सुख के अन्वेषण में ही किया गया प्रयत्न है । भारतीय दार्शनिकों ने लौकिक अनित्य सुख को भी दुःख की श्रेणी में ही रखा है । स्थायी सुखोपलब्धि के रूप में ही मोक्ष रूपी परम पुरुषार्थ प्रत्येक दर्शन का प्रमुख गन्तव्य रहा है । इस दार्शनिक प्रक्रिया में सूक्ष्म शरीर एवं कारण शरीर का अध्ययन ही मुख्यतः विषय वस्तु है । यह सूक्ष्म शरीर न केवल दर्शन का विषय है अपितु यह मनोविज्ञान का भी धरातल है । आधुनिक युग में मनोविज्ञान के विकसित स्वरूप के रूप में सकारात्मक मनोविज्ञान सुख पर व्यवहारिक ढंग से अध्ययन प्रस्तुत करता है । यद्यपि भारतीय दर्शन एवं सकारात्मक मनोविज्ञान में भिन्न भिन्न प्रकार से सुख पर चर्चा की गयी है तथापि समन्वयकारी दृष्टिकोण से समीक्षोपरान्त यह सत्य है कि ये दोनों एक दूसरे की सुख विषयक मन्तव्यपूर्ति में सहायक हो सकते हैं । यह पारमार्थिकता एवं व्यवहारिकता का सन्तुलन है यथा महर्षि पतञ्जलि के शब्दों में, द्रष्टा जो देखने की शक्ति मात्र है, निर्विकार होता हुआ भी चित्त की वृत्तियों के अनुसार देखने वाला होता है—“ द्रष्टा दृशि मात्रः शुद्धोऽपि प्रत्ययानुपश्यः” ॥ १¹

Corresponding Author:

अंकिता श्रीवास्तवा

शोध छात्रा, दिल्ली

विश्वविद्यालय, दिल्ली, भारत ।

¹ पातञ्जल योगसूत्र, २/२०

भारतीय दर्शन में सुख –

निरुक्त में सुख शब्द का निर्वचन करते हुए कहा गया है ,
“सुहित खेभ्यः ॥ सुष्टु हितमेतत् खेभ्य इन्द्रियेभ्यः” ।
नित्यसुख शब्द के लिए भारतीय दर्शन में आनन्द , मोक्ष ,
निर्वाण ,श्रेयस आदि शब्द प्रयुक्त हैं । सर्वप्रथम दार्शनिक
मार्ग के रूप में उपनिषदों में दो प्रकार के मार्ग प्रतिपादित
किये गये हैं – प्रवृत्ति मार्ग एवं निवृत्ति मार्ग । कठोपनिषद
में प्रवृत्ति मार्ग को प्रेयस एवं निवृत्ति मार्ग को श्रेयस के रूप
में अभिहित किया गया है – “श्रेयश्च प्रेयश्च मनुष्यमेतः , तौ
सम्परीत्य विविनक्ति धीरः”¹¹²

श्रीमद्भगवद्गीता में भी निवृत्ति पूर्वक प्रवृत्ति मार्ग के
आश्रयण को ही निष्काम कर्मयोग की संज्ञा दी गयी है
जिसका मनोवैज्ञानिक प्रभाव इसके साधक पर समत्व बुद्धि
के रूप में दिखाई देता है । चार्वाक दर्शन में भौतिक
पदार्थों से प्राप्त होने वाले सुख को ही चरम सुख की संज्ञा दी
गयी है – “ यावज्जीवेत् सुखं जीवेन्नास्ति मृत्योरगोचरः ।
भस्मीभूतस्य देहस्य पुनरागमनं कृतः”¹¹³

किन्तु चार्वाक दर्शन से इतर अन्य सभी दार्शनिक समत्व
भाव का आश्रय ग्रहण करते हैं । वे प्रवृत्ति से युक्त निवृत्ति
मार्ग का उपदेश करते हैं । अपने प्रथमोपदेश में महात्मा बुद्ध
नें मध्यम मार्ग को ही यथार्थ मार्ग सिद्ध किया है । बुद्ध के
अनुसार मानव जीवन के लिए न तो संसार के प्रति घोर
आसक्ति अच्छी है और न कठोर विरक्ति ही । अतएव
“मध्यम मार्ग” के आश्रयण से ही स्थायी सुखोपलब्धि सम्भव
है । बौद्धमतानुसार तृष्णा सुख का क्षय एवं दुख को
निमन्त्रण है । सद्धर्मपुण्डरीक में तृष्णा को परम दुख का
कारण बताते हुए कहा गया है – जन्म दुःखं, जरा दुःखं,
जाया दुःखं पुनः पुनः । आशयाः परमं दुःखं, निराशा परमं
सुखं ॥¹¹⁴ बौद्ध धर्म की आचार संहिता में वर्णित आष्टांगिक
मार्ग से न केवल दुखों का नाश होता है वरन् चरम सुख की
प्राप्ति भी होती है । सम्यक् दृष्टि , सम्यक् संकल्प , सम्यक्
वाक , सम्यक् कर्मान्त , सम्यक् आजीविका , सम्यक्
व्यायाम , सम्यक् स्मृति एवं सम्यक समाधि इन मार्गों में
सम्यक शब्द समत्व अथवा संतुलित भाव का परिचायक है
अर्थात् बुद्ध भी समस्त कर्मों में सुख प्राप्ति हेतु एक चेतन एवं
संतुलित जीवनचर्या आवश्यक मानते हैं । सुख प्राप्ति दुख के
पूर्णतया ज्ञान एवं उसके विनाश से ही संभव है । सुख की
आत्मसंवेद्यता का ज्ञान हमें आचार्य धर्मकीर्ति की
निम्नलिखित उक्ति से मिलता है –“सर्व

चित्तचैतानामात्मसंवेदनं” ॥⁵ न्यायविन्दु टीका में भी कहा
गया है कि सुखादि स्फुटानुभव के कारण स्वसंवेद्य होते हैं ।
अतः ऐसी कोई अवस्था नहीं होती जब सुखादि आत्मसंवेदन
का प्रत्यक्ष मानव को नहीं होता ।

जैन दर्शन के प्रमेय कमल मार्तण्ड में सुख की प्रमेयों के
विवेचन में चर्चा प्राप्त होती है ।⁶ यह दर्शन सुख की दिशा
स्वयं से संसार की ओर एवं आनन्द की दिशा संसार से स्वयं
की ओर मानता है । दुःख निवृत्ति हेतु ज्ञान सभी दर्शनों को
मान्य है अतः जैन दर्शन नित्य सुख हेतु ज्ञान के एकत्व एवं
अनेकत्व के विषय में समन्वय के सिद्धान्त पर बल देते हुए
कहता है कि जिसने एक भी पदार्थ को पूर्ण रूप से जान
लिया है वह वस्तु के सभी रूपों को जान लेता है तथा
जिसने सभी रूपों को जान लिया है वह पदार्थ के एक पक्ष
को भी पूर्णतः जान लेता है ⁷ ।

“सम्यकदर्शनज्ञानचरित्राणि मोक्षमार्गः” ⁸ तत्त्वार्थसूत्र के इस
प्रथम सूत्र में ही सम्यक शब्द के द्वारा धर्माधारित न्याय से
कार्य करने पर ही नित्य सुख प्राप्ति की ओर संकेत किया
गया है ।

सांख्य दर्शन में पुरुष हेतु ही सुख के भाव रूप का विवेचन
किया गया है – “पुरुषार्थस्य द्वैविध्यात् – द्विप्रकारकत्वात्।
सुखत्व-दुःखाभावत्वाभ्यामित्यर्थः” ⁹ । दुःख के अभाव से ही
सुखोत्पत्ति सम्भव है । सांख्य में दुःखाभाव सुख का कारण
है सुखरूप नहीं । अनिरुद्ध आचार्य के मत में – दुःखाभाव
को सुख नहीं कहा जा सकता; पञ्च अवयवों के मन से
सन्निकर्ष से सुखसंवेदन होता है । यद्यपि मानस प्रत्यक्ष से
भाव रूप में सुख ज्ञात है तथापि दूसरों के अवबोधन हेतु
प्रमाण रूप में ‘पञ्चावयव योगात् सुखसंवित्तिरिति’ यह सूत्र
प्रतिपादित किया गया है ।¹⁰ किन्तु शास्त्रों में जो नित्य सुख
की चर्चा प्राप्त होती है वह आत्यन्तिक दुःख के अभाव रूप
में ही है ।

⁵ न्यायविन्दु, पृ० १४, चौखम्बा संस्कृत सीरिज बनारस-१, द्वितीय
संस्करण

⁶ श्री प्रभाचन्द्र कृत, प्रमेय कमल मार्तण्ड, “सुखदुःखेच्छादीनां
चाबुद्धिरूपत्वे रूपादिवन्नात्मगुणता युक्ता इति”

⁷ एको भावः सर्वथा येन दृष्टः सर्वे भावाः सर्वथा तेन दृष्टाः ।

सर्वे भावाः सर्वथा येन दृष्टा एको भावः सर्वथा तेन दृष्टः ॥ (हरिभद्रसूरी
कृत षडदर्शनसमुच्चय, पृ० ३४२)

⁸ तत्त्वार्थसूत्र, पं० सुखलाल संघवी, प्रथमोऽध्यायः, सूत्र सं० १

⁹ सांख्यप्रवचन भाष्य ६/९

¹⁰ सांख्यसूत्रवृत्ति ५/२७, “दुःखाभावः सुखमिति तत्प्रतिषेधार्थमाह....

यद्यपि मानसप्रत्यक्षेण भावरूपं सुखमवसीयते , तथापि परबोधाय
प्रमाणमप्युक्तम्”

² कठोपनिषद् १.२/२

³ सर्वदर्शन संग्रह, चार्वाक दर्शनम्, पृ० ३ , प्रो० उमाशंकर शर्मा

⁴ मिश्र जगदीश चन्द्र, भारतीय दर्शन, प्रथम खण्ड , पृ० ३३९

सांख्यमत में सुख न तो आत्मा का गुण है न अद्वैतमत के समान आत्मरूप है अपितु यह अन्तःकरण का धर्म है। बाह्यकारण का संयोग होने पर उस कारण का और बाह्यवस्तुनिष्ठ सत्वगुण का सुखतयानुभव होता है। आचार्य विज्ञानभिक्षु के अनुसार यथा दुःख में द्वेष बलवत्तर होता है वैसा सुख में अभिलाषा बलशाली न होकर तदपेक्षया दुर्बल होती है। सांख्य में सत्व गुण का कार्य अदृष्ट विषय के संप्रयोग के द्वारा ही उत्पन्न होता है अतः यहा आत्मा आनन्द रूप ना होकर चिद्रूप ही है।

योग दर्शन में भी सांख्य की भाँति सुख को सत्वगुण से युक्त अन्तःकरण का धर्म मानते हैं। सुखानुभव में राग एवं पुण्यहेतुक विपाक को ही कारण माना गया है। व्यास भाष्य के अनुसार, “या भोगेष्विन्द्रियाणां तृप्तेरुपशान्तिस्तत् सुखमित्यादि”।¹¹ न्याय दर्शन के अनुसार सुख का अनुभव सम्पूर्ण आत्माओं के द्वारा अनुकूल रूप में किया जाता है— “सर्वात्मनुकूलवेदनीयं सुखम्”।¹² सुख आत्मानुभूति के कारण ज्ञानादि के समान आत्मा का धर्म है तथा परमात्मा से यह अन्यवृत्ति होने के कारण नित्य भी नहीं है। प्राचीन न्याय शास्त्र में सुख की नित्यता प्रमाण विरुद्ध होने के कारण अशक्य है। “सुखस्यापि नित्यत्वं प्रमाणविरुद्धं कल्पयितुमशक्यमिति”।¹³ नवीन न्यायमत में दिनकरी टीका के अनुसार नित्यसुख परमात्म ब्रह्म में ही सम्भव है।¹⁴ गौतमीय न्यायसूत्र में दुःख प्रमेय है सुख नहीं क्यूँकी दुःखाभाव के बिना सुख सम्भव नहीं है। हम सुख के अस्तित्व को नकार नहीं सकते क्यूँकि यह दुःख के अन्तराल में भी उत्पन्न होता रहता है - “न सुखस्यान्तरालनिष्पत्तेः”।¹⁵

वैशेषिक दर्शन में प्रशस्तपादभाष्य के अनुसार, “अनुग्रहलक्षणं सुखमिति”। न्यायकन्दलीकार ने उसकी व्याख्या करते हुए कहा है - सुख तो अनुकूलतया स्रगादि अभिप्रेत विषयों का अनुभव करने वाले पुरुष में स्वभावतः स्थित होता है।

प्रशस्तपादभाष्यानुसार सुखोत्पत्ति के कारण — सुख अभिप्रेत विषय में इन्द्रियार्थ सन्निकर्ष के द्वारा धर्मादि के

अनुकूल आत्मा एवं मन के संयोग से उत्पन्न होता है।¹⁶ यह अतीत विषयों में स्मृतिजन्य होता है तथा अनागत विषयों में संकल्पजन्य होता है। आचार्य जयन्तभट्ट के अनुसार, ‘सुख दुःख मुख्य फल हैं एवं उनके साधन इन्द्रिय विषयादि गौण फल हैं’। इस प्रकार सभी ने भावरूप सुख को स्वानुभवसाक्षी स्वीकार किया है। सामान्यतः इष्टदर्शनादि से उत्पन्न सुख में दृष्टकारणत्व एवं धर्मादि से उत्पन्न सुख में अदृष्टकारणत्व स्वीकृत किया गया है। आचार्य जयन्तभट्ट ने दो प्रकार के प्रयोजनों का उल्लेख किया है -

मुख्य प्रयोजन = सुख प्राप्ति और दुःख परिहार
गौण प्रयोजन = तद्साधन यथा इन्द्रिय विषयादि

दुःखाभाव को सुख मानने में आपत्ति —

जिनके मत में दुःखाभाव ही सुख है एवं उससे भिन्न स्वतंत्र सुख नहीं है उन्हें जयन्त भट्ट कहते हैं—प्रत्येक प्राणी के द्वारा संवेद्य आनन्दरूप आत्मा की सुखसंवेद्यता हैं वे आत्मा की आनन्दमयता रूपी अनुभव के विरुद्ध मत देने वाले हैं।¹⁷

प्राभाकर मीमांसकों के मत में, पदार्थ के उपस्थित ना होने पर भी उसके ज्ञान मात्र से ही स्वप्नादि में सुख कि अनुभूति होती है।¹⁸ सुख मानस प्रत्यक्ष से प्राप्त होने वाला आत्मा का एक विशेष गुण है। इन्होंने सुखादि के ग्रहण में दो प्रकार के सन्निकर्ष को कारण माना है -

1. आत्मा का मन से संयोग सन्निकर्ष
 2. सुखादि का मन से संयुक्त समवाय सन्निकर्ष
- भाट्ट मीमांसक** भी सुख के मानस प्रत्यक्ष को स्वीकार करते हैं। उन्होंने सुख को तीन प्रकार से निरूपित किया है¹⁹ -

1. ऐहिक सुख (स्रगचन्दनादिजन्य दुःखमिश्रित)
2. स्वर्ग सुख (प्रदेशान्तरप्राप्य दुःखरहित)
3. मोक्ष सुख (नित्य सुख)

आचार्य रामानुज के मत में सुख आत्मगुणरूप है। श्रीभाष्य के अनुसार, “ तदेव हि सुखं यदनुभूयमानं पुरुषानुकूलं भवति”।²⁰ अद्वैत मतानुसार “यो वै भूमा तत्सुखं” इत्यादि

¹⁶ “स्रगाद्यभिप्रेतविषयसन्निध्ये सतीशोपलब्धीन्द्रियार्थ सन्निकर्षाद् धर्माद्यपेक्षादात्ममनसोः

संयोगादनुग्रहाभिष्वंगनयनादिप्रसादजनकमुत्पद्यते तत्सुखम्”।

¹⁷ “ये तु दुःखाभावमेव सुखमाहुस्तेषामानन्दात्मनाऽनुभवविरोधः, हितमाप्स्यामि अहितं हास्यामीति प्रवृत्तिद्वैध्यानुपपत्तिश्च”।।

¹⁸ “असन्निहितेऽप्यर्थे तज्ज्ञानमात्रात् स्वप्नादिषु सुखाद्युपपत्तेः।

¹⁹ प्राचीन भारतीय मनोविद्या, शास्त्री दिनेशचन्द्र।

²⁰ श्रीभाष्य

¹¹ पातञ्जलसूत्र भाष्य- २/१५

¹² शास्त्री श्रीनिवास, तर्कभाषा, पृ० २४१

¹³ न्यायसूत्रभाष्य - १.१.२२

¹⁴ “नवीनमते तु विज्ञानमानन्दं ब्रह्मेति श्रुत्या भगवती नित्यसुखसिद्धौ धर्मस्य कार्यतावच्छेदकं जन्यसुखत्वं सुखत्वावान्तरजातिर्वेति बोध्यम्”

¹⁵ न्यायसूत्र - ४.१.५६

श्रुतियों के द्वारा चिदात्मस्वरूप को ही नित्यसुख माना गया है । पञ्चदशी में तीन प्रकार के आनन्द की चर्चा की गयी है
21 –

१. ब्रह्मानन्द
२. वासनानन्द
३. विषयानन्द

इसमें भी वैराग्य को परम सुख का कारण माना गया है । इस प्रकार भारतीय दर्शन नित्य सुख की प्राप्ति हेतु गूढ चिन्तन प्रस्तुत करते हैं । स्थायी सुख की प्राप्ति में दुःख विनाश आवश्यक होने के कारण दुःख पर विस्तृत चिन्तन किया गया है ।

सकारात्मक मनोविज्ञान में सुख का स्वरूप –

“Positive psychology is the scientific study of what makes life most worth living”.²² सकारात्मक मनोविज्ञान मानव जीवन की सार्थकता हेतु प्रयासशील एक उपादेय विज्ञान है जो मानव की सकारात्मक शक्तियों का गम्भीर अध्ययन प्रस्तुत करता है ।²³ इस मनोविज्ञान के जन्मदाता “प्रो० मार्टीन सेलिगमन” ने PERMA²⁴ नामक एक सूत्र का प्रतिपादन किया है –

- P = Positive Emotion
E = Engagement
R = Relationship
M = Meaning
A = Achievement

यह मनोवैज्ञानिक सूत्र मानव जीवन से सम्बन्धित सुख के वास्तविक घटकों को प्रस्तुत करता है । यहा भी इन पञ्च घटकों के समन्वय से ही मनुष्य को वास्तविक सुख की प्राप्ति हो सकती है । सकारात्मक मनोविज्ञान में सुख का तात्पर्य “pleasure with meaningful engagement ” (P+E+M) । स्वामी सर्वप्रियानन्द के अनुसार भारतीय दर्शन में जो स्थान धर्माधारित सुख का है वही स्थान सकारात्मक मनोविज्ञान में meaning based pleasure का है²⁵ । धर्म एवं meaning यहा समानार्थक हैं । यह मनोविज्ञान अहंकार एवं आत्मा में अन्तर समझते हुए आत्माधारित तथ्यों की सबलता पर विशेष ध्यान देता है । अहंकार की सन्तुष्टि नहीं वरन् आत्मसंतुष्टि पर बल देता है । यह सुखवाद (hedonism) का समर्थक न होकर धर्माधारित सुख की अवधारणा को स्थापित करता है । आत्मज्ञान भारतीय दर्शन के समान यहा

²¹ पञ्चदशी, विद्यारण्यमुनि कृत, ११-१५ प्रकरण

²² PETERSON, 2008

²³ And a new movement, positive psychology, shows how you can come to live in the upper reaches of your set range of happiness....- Authentic Happiness , Preface 12

²⁴ <https://positivepsychologyprogram.com/perma-model/>

²⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=JXUsx..>

भी आवश्यक है । इनके मत में आत्मज्ञान दुःखों का यद्यपि पूर्ण नाश नहीं करता किन्तु यह हमारे लिए सन्तुलित एवं समन्वयकारी जीवन जीने हेतु अनिवार्य है ।

प्रो० मार्टीन सेलिगमन ने अपनी पुस्तक “Authentic Happiness” में सुख को दो भागों में विभाजित किया है –

१. Hedonistic Happiness – क्षणिक सुख को इस सुख के अन्तर्गत रखा जाता है । यह नित्य नहीं रहता है एवं दुःख का कारण भी बनता है ।
२. Authentic Happiness – इसके अन्तर्गत नित्यसुख की प्राप्ति हेतु स्वशक्तियों का ज्ञान प्राप्त करने के प्रयास किये जाते हैं तथा आत्मविश्लेषण के द्वारा बाह्य जगत में दक्षता के साथ व्यवहार पर बल दिया जाता है । यह स्वधर्माधारित उद्देश्य तक पहुँचने की प्रक्रिया है ।

नित्य सुख की दृष्टि से सकारात्मक मनोविज्ञान में “FLOW” का सिद्धान्त अति महत्वपूर्ण है । इसके जन्मदाता हंगरियन अमेरिकन साइकोलाजिस्ट “Mihaly Csikszentmihalyi” हैं । यह सिद्धान्त ध्यान व एकाग्रता का द्योतक है जिसमें व्यक्ति स्वयं को विस्मृत करके किसी एक विचार अथवा कार्य में लीन हो जाता है । “In positive psychology , a flow state, also known colloquially as being in the zone, is the mental state of operation in which a person performing an activity is fully immersed in a feeling of energized focus , full involvement and enjoyment in the process of activity”²⁶ . इस सिद्धान्त को हम योगदर्शन की समाधि की अवस्था के समान समझ सकते हैं । समाधि एवं flow ये दोनों ही स्थायी सुख हेतु अनिवार्य शर्त हैं । दोनों ही प्राप्तस्य प्राप्ति तथा निवृत्तस्य निवृत्ति के सिद्धान्त पर कार्य करते हैं जिसका परिणाम चित्तावस्थिति ही है ।

निष्कर्ष –

भारतीय दर्शन एवं सकारात्मक मनोविज्ञान दोनों में ही दुःखाभाव को सुख की संज्ञा नहीं दी जाती है अपितु सुख दुःखाभाव से पूर्व भी उपस्थित रहता है । धर्म को ही सुख का वास्तविक आधार माना गया है । क्षणिक सुख को समझकर नित्य सुख की प्राप्ति दोनों का लक्ष्य है तथा अध्यात्म स्थायी सुख हेतु अनिवार्य है । नैतिकता एवं आदर्शवादिता सुख की पवित्रता हेतु ग्राह्य हैं । सकारात्मक निष्काम कर्मवाद को दोनों ही जगह सर्वोच्च सुख का साधन माना गया है । एकाग्रता को जिस प्रकार भारतीय दर्शन में सफल जीवन हेतु अनिवार्य माना गया है उसी प्रकार सकारात्मक मनोविज्ञान भी FLOW के सिद्धान्त के रूप में एकाग्रता स्थायी सुख हेतु आवश्यक है । योगदर्शन में संतोषादऽनुत्तम सुखलाभः कहकर स्वार्थ से परार्थ को श्रेष्ठ

²⁶ (doi : 10.1177/1847979018812323, Wikipedia , SAGE Journals)

माना गया है उसी प्रकार सकारात्मक मनोविज्ञान में भी 'Eudemonia is more important than Hedonism' कहकर सुख का विवेचन किया गया है। पुरुषार्थ की महत्ता दोनों ही परिप्रेक्ष्य में सुख प्राप्ति एवं दुःख निवृत्ति हेतु आवश्यक है। निष्कर्षतः भारतीय दर्शन में शाश्वत सुख की प्राप्ति हेतु मनुष्य के लिए प्रवृत्ति मार्ग की शुद्धि अनिवार्य है क्योंकि प्रवृत्ति ही निवृत्ति तक पहुँचने का मार्ग है। प्रवृत्ति मार्ग की यही पवित्रता सकारात्मक मनोविज्ञान को भी अनुकूल स्वास्थ्य हेतु प्रापणीय है। अतः मोक्ष की प्राप्ति हो अथवा व्यवहारिक कुशलता कि दोनों ही स्थितियों में धर्माधारित पुरुषार्थ ही सोपान है "नान्यः पन्था विद्यतेऽयनाय"। श्रीमद्भगवद्गीता²⁷ में परमात्म स्वरूप सुख की विलक्षणता को आत्यन्तिकम्, अतिन्द्रियम् एवं बुद्धिग्राह्यम् विशेषणों के द्वारा बताते हुए कहा गया है कि -
सुखमात्यन्तिकं यत्तद् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् । वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥६/२१

सन्दर्भ ग्रन्थ -

1. शास्त्री दीनेशचन्द्र, प्राचीनभारतीयमनोविद्या (सामान्याध्यायः), कलकत्ता
2. मिश्र जगदीशचन्द्र, भारतीय दर्शन, (चौखम्बा सुरभारती, वाराणसी)
3. शर्मा रामनाथ एवं शर्मा रचना, भारतीय मनोविज्ञान
4. तीर्थ ओमानन्द स्वामी, पातञ्जल योगप्रदीप, (गीताप्रेस)
5. द्राविडः प्रो० नारायण शास्त्री, भारतीय मनोविज्ञान, (विश्वविद्यालय प्रकाशन)
6. ऋषि प्रो० उमाशंकर, सर्वदर्शनसंग्रह, (चौखम्बा सुरभारती, वाराणसी)
7. जैन महेन्द्रकुमार न्यायाचार्य, षडदर्शनसमुच्चय, भारतीय जनपथ प्रकाशन, चतुर्थ संस्करण, १९९७
8. जैन मोतीचन्द्र सराफ सम्पा०, प्रमेय कमल मार्तण्ड, वीरज्ञानोदय ग्रन्थमाला, राजस्थान
9. विद्याभास्कर पं० रामावतार, पंचदशी, हिन्दी भवन प्रेस, लाहौर
10. जालान घनश्यामदास, कठोपनिषद्, गीता प्रेस, गोरखपुर, तृतीय संस्करण
11. गोस्वामी श्री ललितकृष्ण आचार्य, श्री भाष्य, श्री निम्बार्काचार्य पीठ, प्रयाग
12. न्यायबिन्दु, चौखम्बा संस्कृत सीरिज बनारस-१, द्वितीय संस्करण
13. सांख्यसूत्रवृत्ति, संस्कृत व्याख्या

14. शास्त्री श्री निवास, तर्कभाषा, साहित्य भण्डार, त्रयोदश संस्करण, २००८
15. तत्त्वार्थसूत्र, पं० सुखलाल संघवी, प्रथमोऽध्यायः, सूत्र सं० १
16. विद्याभूषण महामहोपाध्याय सतीशचन्द्र, न्यायसूत्र, पाणिनि कार्यशाला, भुवनेश्वर
17. तर्काचार्य श्री कालीपद, प्रशस्तपादभाष्य, संस्कृत साहित्य परिषद् भवन, कलकत्ता
18. Seligman prof. Martin , Authentic Happiness, Nicholas Brealey Publishing, London
19. Swami Sarvpriyananda -
<https://www.youtube.com/watch?v=JXUsx..>
20. <https://positivepsychologyprogram.com/perma-model/>

²⁷ भगवद्गीता, ६/२१