IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 2, January 2026
Impact Factor: 7.67

संस्कृत उच्चारण के मानसिक प्रभाव

अभिलाष कुमार गौतम

शोधार्थी, व्याकरण विभाग

महर्षि पाणिनि संस्कृत विश्वविद्यालय, उज्जैन, मध्य प्रदेश

सारांश :-

संस्कृत उच्चारण के मानसिक प्रभाव पर कई शोध और विचार सामने आए हैं। संस्कृत भाषा एक प्राचीन और धार्मिक भाषा है, जो अपनी ध्वनियों और व्याकरण के कारण मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकती है। संस्कृत में उच्चारण की विशेषताएँ जैसे कि ध्वनियों का शुद्धता, लयबद्धता, और संगीतात्मकता, इनका मानसिक स्थिति पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जिसे इस आलेख में समाहित करने का प्रयास है।

मुख्य शब्द: संस्कृत, उच्चारण, मानसिक, प्रभाव, शारीरिक, स्वास्थ्य, सकारात्मक इत्यादि।

प्रस्तावना:-

हिन्दू सनातन धर्म और संस्कृत भाषा मात्र कोई धर्म और भाषा ही नही अपितु यह पूर्ण रूपेण एक वैज्ञानिक प्रयोगशाला है, जो केवल आध्यात्मिक उत्थान ही नही अपितु मानसिक, शरीरिक, भौतिक, सामाजिक , नैतिक आरोहण ही नही वरन देश काल और परिस्थिति की मांग पूर्ति भी करता है। आप एक बार इसके मर्म को समझ लीजिए फिर आप किंतु परंतु से सदैव दूर हो जाएंगे।जैसे हमारा धर्म समझाता है कि जीवन क्या है, विज्ञान समझाता है कि इसे जीना कैसे है

Copyright to IJARSCT
www.ijarsct.co.in
DOI: 10.48175/IJARSCT-30878

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 2, January 2026
Impact Factor: 7.67

वेसे ही भाषा इन दोनों में समन्वय पैदा करती है।तो इस समन्वय भाषा को बोलने से भी हमे कई लाभ है।मानसिक और आध्यात्मिक तो है ही पर आज हम इसके चिकित्सकीय लाभों की बात करेंगे।

संस्कृत में निम्नलिखित विशेषताएँ हैं जो उसे अन्य सभी भाषाओं से उत्कृष्ट और विशिष्ट बनाती हैं।

(०१) अनुस्वार (अं) और विसर्ग(अ)

संस्कृत भाषा की सबसे महत्वपूर्ण और लाभदायक व्यवस्था है, अनुस्वार और विसर्ग।

पुल्लिंग के अधिकांश शब्द विसर्गान्त होते हैं —

यथा- रामः बालकः हरिः भानुः आदि। और

नपुंसक लिंग के अधिकांश शब्द अनुस्वारान्त होते हैं—

यथा- जलं वनं फलं पुष्पं आदि।

अब जरा ध्यान से देखें तो पता चलेगा कि विसर्ग का उच्चारण और कपालभाति प्राणायाम दोनों में श्वास को बाहर फेंका जाता है। अर्थात् जितनी बार विसर्ग का उच्चारण करेंगे उतनी बार कपालभाति प्रणायाम अनायास ही हो जाता है। जो लाभ कपालभाति प्रणायाम से होते हैं, वे केवल संस्कृत के विसर्ग उच्चारण से प्राप्त हो जाते हैं।

उसी प्रकार अनुस्वार का उच्चारण और भ्रामरी प्राणायाम एक ही क्रिया है । भ्रामरी प्राणायाम में श्वास को नासिका के द्वारा छोड़ते हुए भौरे की तरह गुंजन करना होता है, और अनुस्वार के उच्चारण में भी यही क्रिया होती है। अतः जितनी बार अनुस्वार का उच्चारण होगा , उतनी बार भ्रामरी प्राणायाम स्वतः हो जावेगा।

कपालभाति और भ्रामरी प्राणायामों से क्या लाभ है? यह बताने की आवश्यकता नहीं है; क्योंकि स्वामी रामदेव जी जैसे संतों ने सिद्ध करके सभी को बता दिया है। मैं तो केवल यह बताना चाहता हूँ कि संस्कृत बोलने मात्र से उक्त प्राणायाम अपने आप होते रहते हैं।

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 6, Issue 2, January 2026 Impact Factor: 7.67

जैसे हिन्दी का एक वाक्य लें- ‘’ राम फल खाता है``

इसको संस्कृत में बोला जायेगा- ‘’ रामः फलं खादति”

राम फल खाता है ,यह कहने से काम तो चल जायेगा ,किन्तु रामः फलं खादति कहने से अनुस्वार और विसर्ग रूपी दो प्राणायाम हो रहे हैं। यही संस्कृत भाषा का रहस्य है।

संस्कृत भाषा में एक भी वाक्य ऐसा नहीं होता जिसमें अनुस्वार और विसर्ग न हों। अतः कहा जा सकता है कि संस्कृत बोलना अर्थात् चलते फिरते योग साधना करना।

संस्कृत के शब्द और ध्वनियाँ मन को शांति और स्थिरता प्रदान करती हैं। संस्कृत में विशेष उच्चारण विधि होती है, जैसे कि **"संधि"**, जो मानसिक शांति और ध्यान को बढ़ावा देती है। जब हम सही तरीके से संस्कृत उच्चारण करते हैं, तो इससे मस्तिष्क को एक प्रकार की लय मिलती है, जो तनाव को कम करती है। संस्कृत के शुद्ध उच्चारण से मस्तिष्क की कार्यक्षमता बढ़ती है। यह मानसिक शक्ति को धारित करता है और याददाश्त तथा एकाग्रता को सुधारने में मदद करता है। संस्कृत के मंत्रों और श्लोकों का नियमित अभ्यास मानसिक ऊर्जा को बढ़ाता है, जिससे मानसिक स्थिति सुदृढ़ होती है।

संस्कृत में उच्चारित शब्दों के संगीतिक प्रभाव से प्राणायाम की प्रक्रिया और नाड़ी तंत्र भी प्रभावित होते हैं। विशेष रूप से संस्कृत में उच्चारित मंत्रों और श्लोकों से शरीर में ऊर्जा का संतुलन बनता है, जो मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को लाभकारी बनाता है। संस्कृत मंत्रों और श्लोकों का उच्चारण नकारात्मक विचारों को दूर करने में मदद करता है और सकारात्मक मानसिक स्थिति को उत्पन्न करता है। नियमित संस्कृत का अभ्यास आत्मविश्वास को बढ़ाता है और मानसिक स्थिति को प्रबल बनाता है।

संस्कृत ध्वनियाँ विशिष्ट कंपन (vibration) उत्पन्न करती हैं, जो शरीर और मस्तिष्क पर विशेष प्रकार का प्रभाव डालती हैं। यह ध्वनियाँ शरीर में नकारात्मक ऊर्जा को बाहर करती हैं और

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 6, Issue 2, January 2026 Impact Factor: 7.67

सकारात्मक ऊर्जा को आकर्षित करती हैं। यह प्रभाव तनाव को कम करने, मन को शांत करने और मानसिक स्थिति को प्रफुल्लित करने में मदद करता है। कई संस्कृत शब्दों और ध्वनियों का उच्चारण शरीर के अंदर के हॉर्मोनल और शारीरिक तंत्र को प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए, संस्कृत में "ॐ" जैसे ध्वनियाँ शारीरिक तंत्र में सकारात्मक ऊर्जा को प्रवाहित करती हैं, जिससे मानसिक स्थिति में भी सुधार होता है।

२- शब्द-रूप :-

संस्कृत की दूसरी विशेषता है शब्द रूप। विश्व की सभी भाषाओं में एक शब्द का एक ही रूप होता है,जबकि संस्कृत में प्रत्येक शब्द के 25 रूप होते हैं। जैसे राम शब्द के निम्नानुसार २५ रूप बनते हैं।

यथा:- रम् (मूल धातु)

रामः रामौ रामाः

रामं रामौ रामान्

रामेण रामाभ्यां रामैः

रामाय रामाभ्यां रामेभ्यः

रामत् रामाभ्यां रामेभ्यः

रामस्य रामयोः रामाणां

2 / 3

रामे रामयोः रामेषु

हे राम! हेरामौ! हे रामाः!

ये २५ रूप सांख्य दर्शन के २५ तत्वों का प्रतिनिधित्व करते हैं। जिस प्रकार पच्चीस तत्वों के ज्ञान से समस्त सृष्टि का ज्ञान प्राप्त हो जाता है, वैसे ही संस्कृत के पच्चीस रूपों का प्रयोग करने

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429 Volume 6, Issue 2, January 2026 Impact Factor: 7.67

से आत्म साक्षात्कार हो जाता है। और इन २५ तत्वों की शक्तियाँ संस्कृतज्ञ को प्राप्त होने लगती है।

सांख्य दर्शन के २५ तत्व निम्नानुसार हैं।–

आत्मा (पुरुष)

(अंत:करण ४) मन बुद्धि चित्त अहंकार

(ज्ञानेन्द्रियाँ ५) नासिका जिह्वा नेत्र त्वचा कर्ण

(कर्मेन्द्रियाँ ५) पाद हस्त उपस्थ पायु वाक्

(तन्मात्रायें ५) गन्ध रस रूप स्पर्श शब्द

(महाभूत ५) पृथ्वी जल अग्नि वायु आकाश

३- द्विवचन :-

संस्कृत भाषा की तीसरी विशेषता है द्विवचन। सभी भाषाओं में एक वचन और बहु वचन होते हैं जबकि संस्कृत में द्विवचन अतिरिक्त होता है। इस द्विवचन पर ध्यान दें तो पायेंगे कि यह द्विवचन बहुत ही उपयोगी और लाभप्रद है।

जैसे :- राम शब्द के द्विवचन में निम्न रूप बनते हैं:- रामौ , रामाभ्यां और रामयो:। इन तीनों शब्दों के उच्चारण करने से योग के क्रमश: मूलबन्ध ,उड्डियान बन्ध और जालन्धर बन्ध लगते हैं, जो योग की बहुत ही महत्वपूर्ण क्रियायें हैं।

४ सन्धि :-

संस्कृत भाषा की सबसे महत्वपूर्ण विशेषता है सन्धि। ये संस्कृत में जब दो शब्द पास में आते हैं तो वहाँ सन्धि होने से स्वरूप और उच्चारण बदल जाता है। उस बदले हुए उच्चारण में जिह्वा आदि को कुछ विशेष प्रयत्न करना पड़ता है।ऐंसे सभी प्रयत्न एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति के प्रयोग हैं।

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 2, January 2026
Impact Factor: 7.67

''इति अहं जानामि" इस वाक्य को चार प्रकार से बोला जा सकता है, और हर प्रकार के उच्चारण में वाक् इन्द्रिय को विशेष प्रयत्न करना होता है।

यथा:- १ इत्यहं जानामि।

२ अहमिति जानामि।

३ जानाम्यहमिति ।

४ जानामीत्यहम्।

इन सभी उच्चारणों में विशेष आभ्यंतर प्रयत्न होने से एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति का सीधा प्रयोग अनायास ही हो जाता है। जिसके फल स्वरूप मन बुद्धि सहित समस्त शरीर पूर्ण स्वस्थ एवं नीरोग हो जाता है।

इन समस्त तथ्यों से सिद्ध होता है कि संस्कृत भाषा केवल विचारों के आदान-प्रदान की भाषा ही नहीं ,अपितु मनुष्य के सम्पूर्ण विकास की कुंजी है। यह वह भाषा है, जिसके उच्चारण करने मात्र से व्यक्ति का कल्याण हो सकता है। इसीलिए इसे अमृतवाणी कहते हैं।

संस्कृत उच्चारण सिर्फ एक भाषा के रूप में नहीं बल्कि मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए एक प्रभावी साधन के रूप में कार्य करता है। इसका अभ्यास करने से ध्यान, शांति, स्मरण शक्ति, और सकारात्मक ऊर्जा मिल सकती है, जो किसी भी व्यक्ति के मानसिक और शारीरिक संतुलन को बनाए रखने में मदद करती है।

संदर्भ एवम आभार

- The Power of Sanskrit" by Dr. David Frawley
- Sanskrit and the Power of Sound"by Robert Svoboda
- Vedic Chanting" by Kenneth G. Zysk
- "The Healing Power of Sound" by Mitchell L. Gaynor

IJARSCT
International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology
International Open-Access, Double-Blind, Peer-Reviewed, Refereed, Multidisciplinary Online Journal
ISSN: 2581-9429
Volume 6, Issue 2, January 2026
Impact Factor: 7.67

- "Sanskrit: An Easy Introduction to an Ancient Language" by Jan Gonda
- "The Yoga of Sound" by Russill Paul
- "Science of Mantras" by Swami Sivananda