

बौद्ध दर्शन: एक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

डॉ.(श्रीमती) राजेश्वरी मीना

दर्शनशास्त्र विभाग, एम. एस. जे. राजकीय स्नातकोत्तर, महाविद्यालय, भरतपुर (राज.)

सारांश – बुद्ध मानव इतिहास के शुरुआती मनोवैज्ञानिकों में से एक थे। आधुनिक मनोवैज्ञानिक बौद्ध सिद्धांत में मौजूद विशाल मनोवैज्ञानिक ज्ञान से प्रभावित हैं। दुख के कारण और निवारण का पता लगाने के लिए मन की जांच करते समय, बुद्ध ने एक दृष्टिकोण अपनाया जो आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान में नियोजित वैज्ञानिक पद्धति के समान है। प्रस्तुत आलेख बौद्ध दर्शन का मनोविश्लेषणात्मक अध्ययन है।

मुख्य-शब्द : बुद्ध दर्शन, पश्चिमी मनोविज्ञान, बौद्ध धर्म, मनोचिकित्सा

प्राचीन काल के सभी महान शिक्षकों की तरह, बुद्ध ने वार्तालाप द्वारा सिखाया और बुद्ध की शिक्षाओं के बारे में हमारा ज्ञान गौतम बुद्ध की शिक्षाओं के “त्रिपिटक” पर निर्भर करता है। तीसरे भाग को पाली में अभिधम्म के रूप में जाना जाता है और संस्कृत में अभिधर्म। अभिधम्मपिटक एक साथ एक दर्शन, एक मनोविज्ञान और एक नैतिकता को व्यक्त करता है, जो सभी मुक्ति के लिए एक कार्यक्रम के ढांचे में एकीकृत हैं।

बुद्ध की शिक्षाएँ:

चार आर्य सत्य: बुद्ध मुख्य रूप से एक नैतिक शिक्षक और सुधारक थे तत्त्वमीमांसक नहीं। उन्होंने व्यावहारिक उपयोगिता से रहित आध्यात्मिक चर्चाओं को नापसंद किया। बुद्ध ने हमेशा लोगों को दुःख, इसकी उत्पत्ति, इसकी समाप्ति और इसके समाप्ति की ओर ले जाने वाले मार्ग के सबसे महत्वपूर्ण प्रश्नों पर प्रकाश डालने का प्रयास किया। इन चार प्रश्नों के उत्तर बुद्ध के ज्ञानोदय का सार हैं। इन्हें चार आर्य सत्य के रूप में जाना जाता है। वे हैं: जीवन दुख से भरा है (दुःख), इस पीड़ा का एक कारण है (दुःख-समुदाय), दुख को रोकना संभव है (दुःख-निरोध), वहां दुखों को दूर करने का उपाय है (दुख-निरोध-मार्ग)^{1,2}

– दुख से मुक्त अवस्था तक पहुँचने के लिए। उन्होंने इसे मुक्ति का अष्टांगिक मार्ग बताया।

अष्टांगिक मार्ग: संक्षेप में, यह ‘बुद्ध नैतिकता’ की अनिवार्यता देता है। यह मार्ग सभी के लिए खुला है, भिक्षुओं के साथ-साथ आम लोगों के लिए भी। मार्ग के पहले दो खंडों को प्रज्ञा कहा जाता है, जिसका अर्थ ज्ञान है: ख1, सही विचार-चार आर्य सत्यों को समझना, विशेष रूप से सभी चीजों की प्रकृति अपूर्ण, अस्थायी, और निराधार के रूप में और हमारे आत्म-पीड़ित पीड़ा में स्थापित आसक्ति, घृणा और अज्ञानता। ख2, सम्यक् संकल्प-आकांक्षा- अपने आप को आसक्ति, घृणा और अज्ञान से मुक्त करने की सच्ची इच्छा-संकल्प होना। मार्ग के अगले तीन खंड नैतिक उपदेशों के रूप में अधिक विस्तृत मार्गदर्शन प्रदान करते हैं, जिन्हें ‘सिला’ कहा जाता है: ख3, सम्यक् वाक – झूठ बोलना, गपशप करना, और हानिकारक भाषण से बचना। वाणी अक्सर हमारी अज्ञानता को प्रकट करती है, और यह सबसे आम तरीका है जिसमें हम दूसरों को नुकसान पहुँचाते हैं। ख4, सही कार्य ६ आचरण-सही आचरण में ‘पंच-सिला’ शामिल है, जो हत्या, चोरी, कामुकता से दूर रहने के लिए पाँच प्रतिज्ञाएँ हैं। झूठ बोलना और नशा करना। ख5, सही आजीविका – एक ईमानदार, गैर-हानिकारक तरीके से अपना जीवन यापन करना।

मार्ग के अंतिम तीन खंड वे हैं जिनके लिए बौद्ध धर्म सबसे प्रसिद्ध है, और समाधि या ध्यान से संबंधित है। लोकप्रिय धारणा के बावजूद, ज्ञान और नैतिकता के बिना, ध्यान बेकार है, और खतरनाक भी हो सकता है। ख6, सही प्रयास – अपने मन और उसकी सामग्री पर नियंत्रण रखना, अच्छी मानसिक आदतों को विकसित करने का प्रयास। जब बुरे विचार और आवेग उत्पन्न हों तो उन्हें त्याग देना चाहिए। यह बिना आसक्ति के विचार को देखने, उसे पहचानने और

उसे फैलने देने के द्वारा किया जाता है। दूसरी ओर, अच्छे विचारों और आवेगों को पोषित और क्रियान्वित किया जाना चाहिए। ख, सम्यक् सचेतनता – सचेतनता एक प्रकार का ध्यान (विपश्यना) है जिसमें विचारों और धारणाओं की स्वीकृति शामिल है। इस सचेतनता को दैनिक जीवन में भी विस्तारित किया जाना है। यह जीवन के बारे में पूर्ण, समृद्ध जागरूकता विकसित करने का एक तरीका बन जाता है। ख, सही एकाग्रता – जिसने पिछले सात नियमों के जीवन में सफलतापूर्वक अपने जीवन का मार्गदर्शन किया है और जिससे खुद को सभी जुनून और बुरे विचारों से मुक्त कर लिया है, वह गहराई में प्रवेश करने के लिए उपयुक्त है। एकाग्रता के चरण जो धीरे-धीरे उसे अपनी लंबी और कठिन यात्रा के लक्ष्य तक ले जाते हैं – दुखों का निवारण।

सही एकाग्रता, चार चरणों के माध्यम से, उस मार्ग का अंतिम चरण है जो लक्ष्य-निर्वाण की ओर ले जाता है। (प) एकाग्रता का पहला चरण सत्य के बारे में तर्क और जांच पर है। तब शुद्ध विचार का आनंद आता है। (पप) दूसरा चरण तर्क से मुक्त भी अविचलित ध्यान है। तब शांति का आनंद होता है। (पपप) एकाग्रता की तीसरी अवस्था शांति के आनंद से भी वैराग्य है। ऐसे आनंद के प्रति भी उदासीनता हो जाती है लेकिन एक शारीरिक मामले की भावना अभी भी बनी रहती है। (पअ) चौथा और एकाग्रता की अंतिम अवस्था इस शारीरिक मामले से भी वैराग्य है। तब पूर्ण समभाव और उदासीनता होती है। यह निर्वाण या पूर्ण ज्ञान की अवस्था है। यह बौद्ध ध्यान का उच्चतम रूप है, और इसका पूरा अभ्यास आमतौर पर उन भिक्षुओं और भिक्षुणियों तक ही सीमित है, जिन्होंने इस मार्ग पर काफी प्रगति की है।

बौद्ध धर्म और पश्चिमी मनोविज्ञान

आधुनिक पश्चिमी मनोविज्ञान के संदर्भ में बौद्ध धर्म का आकलन तब शुरू हुआ जब 1900 में ब्रिटिश इंडोलॉजिस्ट राइस डेविड्स ने पाली और संस्कृत ग्रंथों से अभिधम्म पिटक का अनुवाद किया। उन्होंने इसका शीर्षक “बौद्धिस्ट मैनुअल ऑफ साइकोलॉजिकल एथिक्स” नामक पुस्तक प्रकाशित की।² 1914 में, पुस्तक “बौद्ध मनोविज्ञान: मन के विश्लेषण और सिद्धांत में एक जांच”³

विशेषज्ञों ने बौद्ध धर्म और आधुनिक पश्चिमी मनोविज्ञान की विभिन्न शाखाओं जैसे घटना संबंधी मनोविज्ञान, मनोविश्लेषणात्मक मनोचिकित्सा, मानवतावादी मनोविज्ञान, संज्ञानात्मक मनोविज्ञान और अस्तित्वगत मनोविज्ञान के बीच कई समानताओं पर लिखा है। मनोविज्ञान की दृष्टि से बौद्ध धर्म का कोई भी मूल्यांकन आवश्यक रूप से एक आधुनिक पाश्चात्य आविष्कार है। पश्चिमी और बौद्ध विद्वानों ने बौद्ध शिक्षाओं में एक विस्तृत आत्मनिरीक्षण घटनात्मक मनोविज्ञान पाया है। तिले कंअपके ने अपनी पुस्तक “बौद्धिस्ट मैनुअल ऑफ साइकोलॉजिकल एथिक्स” में लिखा है, “बौद्ध दर्शन पहले और अंत में नैतिक है। बौद्ध धर्म ने उल्लेखनीय अंतर्दृष्टि और दूरदर्शिता के साथ मानसिक प्रक्रियाओं का विश्लेषण और वर्गीकरण करने के लिए खुद को स्थापित किया।⁴ बौद्ध धर्म का मनोवैज्ञानिक अभिविन्यास एक ऐसा विषय है जिसे राइस डेविड्स ने दशकों तक अपनाया, जैसा कि उनके अन्य लेखन से पता चलता है।

अभिधम्मपिटक एक दर्शन, एक मनोविज्ञान और नैतिकता को भी व्यक्त करता हैय मुक्ति के लिए एक कार्यक्रम के ढांचे में अभिधम्म (या संस्कृत में अभिधर्म) की प्राथमिक चिंता अनुभव की प्रकृति को समझना है, और इस प्रकार जिस वास्तविकता पर यह ध्यान केंद्रित करता है वह सचेत वास्तविकता है। इस कारण से, अभिधम्म का दार्शनिक उद्यम एक घटनात्मक मनोविज्ञान में छाया हुआ है। बुद्ध ने कहा कि जीवन दुख है। अस्तित्वगत मनोविज्ञान सत्तामूलक चिंता की बात करता है (भय, घबराहट)। बुद्ध ने कहा कि मोह के कारण दुख होता है। अस्तित्वगत मनोविज्ञान की भी कुछ ऐसी ही अवधारणाएँ हैं। हम चीजों से इस उम्मीद में चिपके रहते हैं कि वे हमें एक निश्चित लाभ प्रदान करेंगी। बुद्ध ने कहा कि दुख को मिटाया जा सकता है। निर्वाण की बौद्ध अवधारणा अस्तित्ववादियों की स्वतंत्रता के समान ही है। स्वतंत्रता, वास्तव में, बौद्ध धर्म में पुनर्जन्म से मुक्ति या कर्म के प्रभाव से मुक्ति के संदर्भ में उपयोग की गई है। अस्तित्ववादी के लिए, स्वतंत्रता हमारे अस्तित्व का एक तथ्य है, जिसे हम अक्सर अनदेखा कर देते हैं। अंत में बुद्ध कहते हैं कि दुख को दूर करने का उपाय है।⁵

बौद्ध ध्यान प्रथाओं को विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक उपचारों में स्पष्ट रूप से शामिल किया गया है। बुद्ध को आमतौर पर "महान चिकित्सक" के रूप में संदर्भित किया जाता था और किसी भी चिकित्सक की तरह, उन्होंने मानव पीड़ा को पहचानने, समझने और समाप्त करने को अपना लक्ष्य बनाया। सभी चिकित्सक के समान उद्देश्य होते हैं। चार आर्य सत्य दुख और उसके इलाज की व्याख्या करने के लिए नैदानिक प्रारूप को अपनाने की विधि हैं पहला आर्य सत्य रोग की पहचान करता है, दूसरा आर्य सत्य रोग का कारण बताता है, तीसरा एक पूर्वानुमान देता है, और चौथा एक उपचार सुझाता है।

दार्शनिक और प्राच्यविद एलन वाट्स ने एक बार लिखा था: यदि हम बौद्ध धर्म जैसे जीवन के तरीकों को गहराई से देखें, तो हम न तो दर्शन या धर्म पाते हैं जैसा कि पश्चिम में समझा जाता है। हमें कुछ और मिलता है जो लगभग मनोचिकित्सा जैसा दिखता है।⁶ जीवन के इन पूर्वी तरीकों और पश्चिमी मनोचिकित्सा के बीच मुख्य समानता दोनों की चिंता में चेतना के परिवर्तन लाने के साथ है, हमारे अपने अस्तित्व को महसूस करने के तरीकों में परिवर्तन और मानव के साथ हमारा संबंध है। बौद्ध धर्म वास्तव में इस जीवन में, आपके अपने छोटे से जीवन में, एक "नए दृष्टिकोण" के साथ वापस लौटने के बारे में है। अधिक शांत, अधिक जागरूक, नैतिक रूप से एक अच्छा व्यक्ति, जिसने ईर्ष्या और लालच और घृणा को त्याग दिया जो समझता है कि कुछ भी हमेशा के लिए नहीं है, वह दुःख वह कीमत है जो हम स्वेच्छा से प्रेम के लिए चुकाते हैं। हम अपने आप पर अत्याचार करना बंद कर देते हैं और अपने आप को आनंद लेने की अनुमति देते हैं जो आनंद लेने के लिए है।

बुद्ध एक अद्वितीय मनोचिकित्सक थे। उनके चिकित्सीय तरीकों ने सदियों से लाखों लोगों की मदद की। आज पश्चिमी दुनिया बौद्ध धर्म के मनोवैज्ञानिक सार को समझ चुकी है। पश्चिम में कई मनोचिकित्सीय प्रणालियाँ बुद्ध की शिक्षाओं से ली गई हैं। बुद्ध ने अपने पास आने वाले प्रत्येक व्यक्ति के प्रति सहानुभूति और गैर-निर्णयात्मक स्वीकृति दिखाई। उन्होंने लोगों को अंतर्दृष्टि प्राप्त करने में मदद की और परेशान करने वाले और दर्दनाक भावनाओं को दूर करते हुए विकास को बढ़ावा देने में मदद की। उनके चिकित्सीय तरीके असाधारण हैं और हर समय लागू किए जा सकते हैं।

संदर्भ ग्रन्थ सूची:-

1. चटर्जी एस, दत्ता डी. एन इंट्रोडक्शन टू इंडियन फिलॉसफी। 8वां संस्करण। कलकत्ता: कलकत्ता यूनिवर्सिटी प्रेस 1980. बुद्ध दर्शन।
2. राइस डेविडस सीए। मनोवैज्ञानिक नैतिकता का बौद्ध मैनुअल। व्हाइटफिश, एमटी: केसिंजर पब्लिशिंग 2003.
3. राइस डेविडस सीए। बौद्ध मनोविज्ञान: पाली साहित्य में मन के विश्लेषण और सिद्धांत की जांच। दूसरा संस्करण। लंदन: लुजैक एंड कंपनी 1924. पीपी. 16-36.
4. राइस डेविडस सीए। भारतीय मनोविज्ञान का जन्म और बौद्ध धर्म में इसका विकास। लंदन: लुजैक एंड कंपनी 1936.
5. सुजुकी डीटी, जंग सीजी। जैन बौद्ध धर्म का एक परिचय। वॉल्यूम। 1991. एनवाई: ग्रोव प्रेस 1948.
6. वॉट्स एलन डब्ल्यू द द वे ऑफ जैन द एनवाई : न्यू अमेरिकन लाइब्रेरी;1959