International Research Journal of Education and Technology

Peer Reviewed Journal, **ISSN2581-7795**

Contribution of Buddhism's Dhammacakkappavattana Sutta to World Peace and Human Development

Karmvir[1], Dr. Srida Jha[2], Dr. Champalal Mandrele[3]

[1] Ph.D. Research Scholar, Samrat Ashok Subharti School of Buddhist Studies, Swami Vivekanand Subharti University, Meerut, Uttar Pradesh-250002

[2] Assistant Professor, Samrat Ashok Subharti School of Buddhist Studies, Swami Vivekanand Subharti University, Meerut, Uttar Pradesh-250002

[3] Assistant Professor and Head of Department, Samrat Ashok Subharti School of Buddhist Studies, Swami Vivekanand Subharti University, Meerut, Uttar Pradesh-250002

कर्मवीर[1], डॉ. श्रीदा झा[2], भन्ते डॉ. चम्पालाल मंडरेले[3]

[1] पी.एच.डी.शोधार्थी, सम्राट अशोक सुभारती स्कूल ऑफबुद्धिस्ट स्टडीस, स्वामी विवेकानंद सुभारती विश्वविद्यालय, मेरठ, उत्तर प्रदेश-250002

[2] सहायक आचार्य, सम्राट अशोक सुभारती स्कूल ऑफबुद्धिस्ट स्टडीस, स्वामी विवेकानंद सुभारती विश्वविद्यालय, मेरठ, उत्तर प्रदेश-250002

[3] सहायक आचार्य एवं विभागाध्यक्ष, सम्राट अशोक सुभारती स्कूल ऑफबुद्धिस्ट स्टडीस, स्वामी विवेकानंद सुभारती विश्वविद्यालय, मेरठ, उत्तर प्रदेश-250002

विश्व शांति एवं मानव विकास में बौद्ध धर्म के धम्मचक्कपवत्तन सुत्त का योगदान

सारांश

तथागत गौतम बुद्ध ने मानवता को अंधविश्वास, कर्मकांड, हिंसा और अशांति से मुक्त करने के लिए धम्मचक्कपवत्तन सुत्त के माध्यम से जीवन का नया दृष्टिकोण प्रदान किया। सारनाथ में पंचवर्गीय भिक्षुओं को दिया गया यह प्रथम उपदेश चार आर्यसत्यों और अष्टांगिक मार्ग पर आधारित है। इसमें उन्होंने दुःख, उसके कारण, उसके निरोध तथा उसके निरोध के मार्ग की व्याख्या की। इस उपदेश का मूल भाव है—अंधविश्वास और तृष्णा से मुक्ति, अहिंसा, करुणा तथा समता की स्थापना। प्रतीत्यसमुत्पाद का सिद्धांत मानव को यह समझाता है कि सब कुछ परस्पर कारण-परिणाम से जुड़ा है, जिससे जीवन की वास्तविकता स्पष्ट होती है। धम्म का यह ज्ञान केवल आध्यात्मिक मुक्ति ही नहीं, बल्कि सामाजिक समरसता, समानता और न्याय को भी बढ़ावा देता है। विश्व शांति एवं मानव विकास की दिशा में बुद्ध का यह धम्मचक्कपवत्तन सुत्त आज भी सार्वकालिक और प्रासंगिक है।

मुख्य शब्द: धम्मचक्क, अंधविश्वास, दुःख का कारण, तृष्णा, भवचक्र, प्रतीत्यसमुत्पाद।

प्रस्तावना

प्रस्तुत शोध निबंध में तथागत गौतम बुद्ध के मानव जागरण द्वारा अंधविश्वासों को दूर करके वैज्ञानिक पद्धति से दुःखों को समाप्त करने में बौद्ध धर्म के विचारों का विश्लेषण किया गया है।भगवान बुद्ध का जन्म 563 ई. पू. में कपिलवस्तु के लुंबिनी वन में हुआ था। उनकी माता का नाम महामाया देवी तथा पिता का नाम शुद्धोधन था। 16 वर्ष की आयु में उनका विवाह यशोधरा से हुआ। बुद्ध ने अपने आस-पास की दुनिया में व्याप्त अंधविश्वास, जन्म–मृत्यु, दुर्व्यवहार एवं रोगों से उत्पन्न दुःखों को गहराई से अनुभव किया। उस समय यज्ञ-पूजा और पशुबलि जैसे कर्मकांडों से दुःखों को मिटाने का प्रयास किया जा रहा था, परंतु इन्हीं कार्यों से और अधिक कष्ट व हिंसा फैल रही थी। पशुबलि, जादूटोना और आपसी झगड़ों के कारण समाज त्राहि-त्राहि कर रहा था।

बुद्ध इन दुःखों के कारणों को जानना और उनका समाधान करना चाहते थे। उन्होंने दुःख–चक्र से स्वयं को तथा समाज को मुक्त करने का दृढ़ निश्चय कर लिया और इसे ही जीवन का उद्देश्य बना लिया। अतः 29 वर्ष की आयु में उन्होंने अपने पुत्र राहुल, पत्नी यशोधरा तथा राजवैभव का परित्याग किया। आषाढ़ पूर्णिमा की आधी रात को वे अपने अश्व कंथक पर सवार होकर सारथी छन्नक के साथ कपिलवस्तु से निकल पड़े। प्रातः होते-होते वे अनोमा नदी पर पहुँचे, जहाँ उन्होंने छन्नक और कंथक को वापस भेज दिया। फिर रेशमी वस्त्र उतारकर, सिर मुंडवाकर भिक्षु-वस्त्र धारण कर लिया।

प्रथम सात दिन उन्होंने अनुप्रिया नामक आम्रवन में बिताए और वहाँ से राजगृह पहुँचे। तत्पश्चात् उन्होंने आलार कालाम और उद्दक रामपुत्र के आश्रमों में सत्यज्ञान की खोज की, परंतु वहाँ भी उन्हें संतोष नहीं मिला। इसके बाद वे उरुवेला के वनों में निरंजना नदी के तट पर पहुँचे और छह वर्ष तक कठोर तपस्या की। अत्यधिक उपवास के कारण उनका शरीर अस्थिपंजर-सा हो गया। तब सुजाता नामक कन्या ने उन्हें खीर का भोजन कराया। भोजन ग्रहण करने के उपरांत उन्होंने सोने का थाल नदी में प्रवाहित कर दिया।बुद्ध समझ गए कि अत्यधिक तप या शरीर को कष्ट देने से ज्ञान प्राप्त नहीं हो सकता। अतः उन्होंने निरंजना नदी में स्नान किया और आठ मुट्ठी घास लेकर पीपल के वृक्ष (बोधिवृक्ष) के नीचे आसन बनाया। उन्होंने संकल्प किया कि जब तक ज्ञान प्राप्त नहीं होगा, वे इस आसन को नहीं छोड़ेंगे। वैशाख पूर्णिमा के दिन सूर्यास्त से पूर्व उन्होंने मार की सेना पर विजय प्राप्त की और घोषणा की—

“मैंने तुझे पहचान लिया है, मार! अब तू मेरा अधिकार नहीं कर सकेगा। बहुत जन्मों तक भटका हूँ, अब और नहीं भटकूँगा।”

अनेक जातिसंसारं संधाविस्सं अनिब्बिस्सं।

गहकारकं गवेसन्तो दुक्खा जाति पुनप्पुनं।।

गहकारकं दिट्ठोसि पुन गेहं न काहसि।

सब्बे ते फासुका भग्गा गहकूटं विसंकटं।

विसंखारगतं चित्तं तण्हाणं खयमज्जगा।। (धम्मपद)

रात्रि के प्रथम प्रहर में भगवान बुद्ध ने अपने असंख्य पिछले जन्मों का स्मरण कर लिया। द्वितीय प्रहर में उन्होंने दिव्य चक्षु प्राप्त किया।तृतीय प्रहर में उन्होंने प्रतीत्यसमुत्पाद और चार आर्यसत्यों का साक्षात्कार किया।ज्ञान प्राप्त करने के उपरांत, उसी ज्ञान को अपने पाँच साथियों (पंचवर्गीय भिक्षुओं) को देने के लिए वे मृगदाय वन, सारनाथ पहुँचे और वहाँ उपदेश दिया। बुद्ध का यह प्रथम उपदेश**धम्मचक्कपवत्तन सुत्त**कहलाता है।इसके बाद उन्होंने साठ श्रमणों (भिक्षुओं) को संघ में दीक्षित किया और उन्हें "बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय" के लिए चारों दिशाओं में भेज दिया।भगवान तथागत बुद्ध ने धम्म का ज्ञान प्राप्त करने के बाद आषाढ़ पूर्णिमा के दिन सर्वप्रथम पंचवर्गीय भिक्षुओं को सारनाथ में**धम्मचक्कपवत्तन उपदेश**द्वारा सत्य का ज्ञान प्रदान किया। इस उपदेश का मूल तत्त्व है—

- सब कुछ अनित्य है (अनित्यता)
- आत्मा का अभाव है (अनात्मता)
- दुःख की स्वीकृति और उसका निवारण है
- निर्वाण के लिए प्रतीत्यसमुत्पाद का सिद्धांत है

अंधविश्वास, तृष्णा और दुःखों से मुक्ति ही इस धम्मचक्कपवत्तन का उद्देश्य है।

बुद्ध का जन्म और जीवन परिचय

जिस समय भारत में अंधविश्वास, जादू-टोना और पशुबलि जैसी प्रथाएँ प्रचलित थीं, उसी समय 563 ईसा पूर्व कपिलवस्तु के लुम्बिनी वन में राजा शुद्धोधन और महामाया देवी के यहाँ सिद्धार्थ गौतम का जन्म हुआ। 16 वर्ष की अवस्था में उनका विवाह यशोधरा से हुआ। 29 वर्ष की आयु में सत्य की खोज हेतु उन्होंने आषाढ़ पूर्णिमा की अर्धरात्रि को गृहत्याग किया। राजगीर होते हुए वे आलार कालाम एवं उद्दक रामपुत्र के आश्रमों में पहुँचे और शिक्षा प्राप्त की, किंतु वहाँ भी उन्हें संतोष नहीं मिला। इसके बाद वे उरुवेला (गया) के वनों में पहुँचे और छह वर्षों तक कठोर तपस्या की।

तपस्या से भी ज्ञान की प्राप्ति न होने पर सुजाता द्वारा प्रदत्त खीर ग्रहण कर उन्होंने अनुभव किया कि अत्यधिक तपस्या से ज्ञान संभव नहीं है। तत्पश्चात् उन्होंने निरंजना नदी में स्नान किया और पीपल वृक्ष के नीचे आसन ग्रहण किया। वैशाख पूर्णिमा की रात्रि को प्रथम, द्वितीय और तृतीय प्रहर में क्रमशः पूर्वजन्म ज्ञान, दिव्य

चक्षु तथा प्रतीत्यसमुत्पाद एवं चार आर्यसत्यों का बोध हुआ। इस प्रकार सिद्धार्थ गौतम बुद्धत्व प्राप्त कर *सम्यक् सम्बुद्ध* हो गए। वह स्थान बोधगया और वह पीपल वृक्ष बोधिवृक्ष के नाम से प्रसिद्ध हुआ।

चार आर्यसत्य इस प्रकार हैं—

1. दुःख है।
2. दुःख का कारण है (तृष्णा)।
3. दुःख का निरोध है।
4. दुःख निरोध का मार्ग है।

इस मार्ग को उन्होंने *मध्यम मार्ग* या *आर्य अष्टांगिक मार्ग* कहा।सिद्धार्थ गौतम ने सर्वप्रथम सारनाथ में अपने पाँच साथियों—कौंडिन्य, महानाम, अश्वजित, बप्प तथा भद्दिय—को धर्मचक्र प्रवर्तन उपदेश दिया। इसके बाद अन्य 55 भिक्षुओं को ज्ञान देकर 60 शिष्यों का संघ बनाया और उन्हें "बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय" हेतु विभिन्न दिशाओं में भेजा। स्वयं भी पूर्व दिशा में गए, जहाँ उन्होंने कश्यप बंधुओं को उपदेश दिया।भगवान बुद्ध ने लगभग 45 वर्षों तक धर्म का प्रचार किया और मानवता को सत्य, करुणा और अहिंसा का संदेश दिया। 80 वर्ष की आयु में वे कुशीनगर में महापरिनिर्वाण को प्राप्त हुए।

मध्यम मार्ग

मध्यम मार्ग का अर्थ है—अत्यधिक भोग-विलास और कठोर तपस्या, इन दोनों अतियों से दूर रहकर संतुलित जीवन जीना। यह मार्ग स्वयं ज्ञान, सिद्ध प्रज्ञा और समाधि की ओर ले जाने वाला है। यह मन, बुद्धि और शरीर के अध्ययन तथा इन्द्रियों के संयम का मार्ग है। विपश्यना साधना के द्वारा पारमिताओं की सिद्धि कर अरहतत्व एवं बुद्धत्व की प्राप्ति संभव है।

आर्य अष्टांगिक मार्ग

बुद्ध ने मध्यम मार्ग को ही *आर्य अष्टांगिक मार्ग* कहा है। इसके आठ अंग इस प्रकार हैं—

1. सम्यक दृष्टि
2. सम्यक संकल्प
3. सम्यक वाणी
4. सम्यक कर्म
5. सम्यक आजीविका
6. सम्यक प्रयास

7. सम्यक स्मृति
8. सम्यक समाधि

इसी मार्ग को प्रज्ञा, शील और समाधि का मार्ग भी कहा जाता है। यह चार आर्य सत्यों तथा प्रतीत्यसमुत्पाद (कार्य-कारण संबंध) पर आधारित है। इसका उद्देश्य है दुःख के कारणों को दूर करना।

पंचशील और शील

साधारण गृहस्थ के लिए बुद्ध ने**पंचशील**का पालन आवश्यक बताया—

1. प्राणी हिंसा न करना
2. चोरी न करना
3. असत्य भाषण न करना
4. नशा सेवन न करना
5. ब्रह्मचर्य का पालन करना

इसके अतिरिक्त श्रमणों के लिए आठ शील और दस शील (दशशील) का पालन आवश्यक है।

अनात्मता और अनित्यता का मार्ग

बौद्ध धर्म में ईश्वर या किसी बाहरी शक्ति की पूजा का स्थान नहीं है। यह धर्म कुशल कर्मों के द्वारा राग, द्वेष और मोह को दूर कर तृष्णा का अंत करने पर बल देता है। विपश्यना ध्यान विधि द्वारा मनुष्य स्वयं वैज्ञानिक ढंग से अनुभव करता है कि दुःख के मूल कारणों का निवारण कैसे किया जा सकता है।बुद्ध का यह सिद्धांत अनात्मता और अनित्यता पर आधारित है। सब कुछ अनित्य है, और अनित्यता के कारण ही दुःख उत्पन्न होता है। इस बोध के माध्यम से ही निर्वाण और शांति की प्राप्ति संभव है।

समाज एवं देश की राजनीति में बौद्ध धर्म की उपयोगिता

बौद्ध धर्म समाज में**समानता, भाईचारा, मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा**का संदेश देकर राष्ट्र को मजबूत बनाने में सहायक है। राजनीति में यह अमीरी-गरीबी की खाई को पाटने का मार्ग सुझाता है। बौद्ध धर्म में*मनुष्य*को महत्वपूर्ण माना गया है, अतः उसके मन की शुद्धि और निर्मलता पर बल दिया गया है। आज समाज में स्वार्थ के कारण हिंसा, लूटपाट और मारकाट व्याप्त है। व्यक्ति स्वयं ही अपने और दूसरों के लिए दुःख उत्पन्न करता है क्योंकि उसके मन में प्रेम और सेवा की भावना का अभाव है।बौद्ध धर्म हमें अपने मानसिक विकारों को दूर कर, मन को निर्मल बनाकर और मैत्री, करुणा, मुदिता तथा उपेक्षा की भावनाओं को विकसित कर समाज और विश्व के कल्याण के लिए प्रेरित करता है। यही कारण है कि समय, देश और परिस्थितियाँ बदलने पर भी बौद्ध धर्म के

सिद्धांत आज भी उतने ही प्रासंगिक हैं। भगवान बुद्ध ने लगभग 45 वर्षों तक भ्रमण करते हुए सत्य और धर्म की शिक्षा दी और 80 वर्ष की आयु में कुशीनगर में 483 ईसा पूर्व महापरिनिर्वाण को प्राप्त हुए।

बुद्ध की शिक्षाएँ

उस समय समाज में अंधविश्वास और बलिप्रथा प्रचलित थी। जब भी कोई दुख या विपत्ति आती, लोग इसे "भगवान की लीला" मानकर स्वीकार कर लेते। अत्याचारियों के अत्याचारों को भी लोग भाग्य का लिखा समझकर सहन करते रहे। अज्ञान इस प्रकार फैला हुआ था कि शिक्षा तक बाधित हो चुकी थी और यज्ञों में पशुबलि प्रथा अपने चरम पर थी।

ज्ञान प्राप्त करने के उपरांत भगवान बुद्ध ने लोगों को समझाया कि प्रत्येक दुःख और घटना का कोई कारण होता है। इसके लिए ईश्वर जिम्मेदार नहीं है, बल्कि व्यक्ति स्वयं जिम्मेदार है। बुद्ध का उपदेश था—

"अत्ताहि अत्तनो नाथो, कोहि नाथो परो सिया"अर्थात् व्यक्ति स्वयं का स्वामी है; अपने अच्छे-बुरे कर्मों के लिए वही उत्तरदायी है।बुद्ध ने चार आर्यसत्य का ज्ञान देकर यह स्पष्ट किया कि दुःख का कारण तृष्णा है और उसके निवारण का मार्ग अष्टांगिक मार्ग है। यही शिक्षा आज भी मानव समाज को अंधविश्वास से मुक्त कर तार्किक, वैज्ञानिक और नैतिक जीवन की ओर प्रेरित करती है।

चार आर्य सत्यों की शिक्षा

भगवान बुद्ध ने मानव जीवन की वास्तविकता को चार आर्य सत्यों के माध्यम से स्पष्ट किया—

1. दुःख है।
2. दुःख का कारण है।
3. दुःख का निरोध है।
4. दुःख निरोध का मार्ग है।

बुद्ध का मानना था कि सभी दुःखों का मूल कारण**तृष्णा (इच्छा, आसक्ति)**है। अतः मनुष्य स्वयं अपने दुःखों के लिए उत्तरदायी है। जब तृष्णा का अंत हो जाता है, तब दुःख भी समाप्त हो जाता है।

अष्टांगिक मार्ग की शिक्षा

दुःखों के निवारण हेतु बुद्ध ने**आर्य अष्टांगिक मार्ग**का प्रतिपादन किया। इसके आठ अंग निम्नलिखित हैं—

1. **सम्यक दृष्टि** – वस्तु को जैसा है वैसा ही देखना, अनित्य को अनित्य ही जानना, भ्रांति से बाहर निकलना। चार आर्य सत्यों को समझकर अपनी समस्याओं का समाधान करना, न कि किसी देवता से सहायता माँगना। यह कार्य-कारण (प्रतीत्यसमुत्पाद) के सिद्धांत पर आधारित है।

2. **सम्यक संकल्प** – सम्यक ज्ञान होने पर शुभ संकल्प करना, संयमपूर्वक कार्य करना और केवल कुशल कर्म करना। अशुभ कर्मों से दूर रहना।
3. **सम्यक वाणी** – हितकारी, विनम्र और सत्य वाणी बोलना। असत्य, कठोर शब्द, अपशब्द और व्यर्थ प्रलाप से बचना।
4. **सम्यक कर्म** – कुशल कर्मों का आचरण करना और अकुशल कर्मों का त्याग करना। हत्या, व्यभिचार, नशा और चोरी से दूर रहना।
5. **सम्यक आजीविका** – ऐसी जीविका अपनाना जिसमें किसी को दुःख न पहुँचे और पंचशील का उल्लंघन न हो। हथियार, शराब, विष, मांस तथा अनैतिक व्यापार से दूर रहना। ईमानदारी और अहिंसा पर आधारित आजीविका अपनाना।
6. **सम्यक व्यायाम** – कुशल कर्मों को करना, अकुशल कर्मों को न करना। बुरे भावों को त्यागना और अच्छे भावों की रक्षा करना।
7. **सम्यक स्मृति** – सदैव सजग और सतर्क रहकर प्रज्ञा पूर्वक कार्य करना, ताकि अकुशल कर्मों से बचा जा सके।
8. **सम्यक समाधि** – मन की एकाग्रता द्वारा मन को शांत और शुद्ध बनाना। समाधि से प्रज्ञा उत्पन्न होती है और प्रज्ञा से ही बुद्धिमान आचरण संभव होता है।

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया।
मनसा चे पसनेन, भासति वा करोति वा।
ततो नं दुःखमन्वेति, चक्कं व वहतो पदं।। (1)

अर्थ: सभी धर्म (मानसिक अवस्थाएँ) मन से उत्पन्न होते हैं। मन ही प्रधान है, वे मनोमय हैं। यदि कोई व्यक्ति मलिन मन से बोलता या कार्य करता है, तो दुःख उसका वैसे ही पीछा करता है, जैसे बैलगाड़ी के पहिए बैल के पाँवों के पीछे-पीछे चलते हैं।

मनोपुब्बङ्गमा धम्मा, मनोसेट्ठा मनोमया।
मनसा चे पसनेन, भासति वा करोति वा।
ततो नं सुखमन्वेति, छाया व अनपायिनी।। (2)

अर्थ: सभी धर्म (मानसिक अवस्थाएँ) मन से उत्पन्न होते हैं। मन हीप्रधान है, वे मनोमय हैं। यदि कोई व्यक्ति निर्मल और प्रसन्न मन से बोलता या कार्य करता है, तो सुख उसका वैसे ही अनुसरण करता है, जैसे कभी न छोड़ने वाली छाया मनुष्य का साथ देती है।

1. बुद्ध की तीन मुख्य शिक्षाएँ

(क)प्रज्ञा (Paññā)

प्रज्ञा का अर्थ है—सही ज्ञान और सम्यक दृष्टि। यह तीन प्रकार की मानी गई है:

1. **श्रुतमयी प्रज्ञा** – वह ज्ञान जो सुनने और पढ़ने से प्राप्त होता है।
2. **चिंतनमयी प्रज्ञा** – वह ज्ञान जो विचार और तर्क से विकसित होता है।
3. **भावनामयी प्रज्ञा** – वह ज्ञान जो साधना, ध्यान और व्यक्तिगत अनुभव से प्राप्त होता है।

बुद्ध धर्म में भावनामयी प्रज्ञा को सर्वोच्च माना गया है क्योंकि यही व्यक्ति को प्रत्यक्ष अनुभव से सत्य की ओर ले जाती है।

(ख)शील (Sīla)

शील का अर्थ है—नैतिक अनुशासन। बुद्ध ने समाज और साधना जीवन की शुद्धि हेतु**पंचशील**बताए:

1. जीव हत्या न करना (अहिंसा)
2. झूठ न बोलना (सत्य)
3. चोरी न करना (अस्तेय)
4. व्यभिचार न करना (ब्रह्मचर्य/संयम)
5. मादक पदार्थों का सेवन न करना (सजगता)

साधुओं और गम्भीर साधकों के लिए अतिरिक्त पाँच शील भी बताए गए, जो मिलाकर**दशशील**बनते हैं:

6. दोपहर के बाद भोजन न करना
7. नृत्य-गान और श्रृंगार से दूर रहना
8. आभूषण या विलासिता का उपयोग न करना
9. ऊँची या विलासपूर्ण शय्या का प्रयोग न करना
10. धन और संपत्ति का संचय न करना

(ग)समाधि (Samādhi)

समाधि का अर्थ है—मन की एकाग्रता और ध्यान। एकाग्र मन ही शुद्ध और शांत बनता है, जो प्रज्ञा के विकास के लिए आवश्यक है। समाधि द्वारा व्यक्ति अपने भीतर की चंचलता को नियंत्रित कर निर्वाण की ओर अग्रसर होता है।

बुद्ध की शिक्षा के अनुसार**सम्यक समाधि**का अर्थ है—मन की एकाग्रता और गहन ध्यान। यह दो रूपों में विकसित होती है:

1. **समथ (Samatha)** – इसका अर्थ है*एकाग्रता*या मन को स्थिर करना। समथ साधना से चित्त की चंचलता शांत होती है और ध्यान गहन बनता है।
2. **विपश्यना (Vipassanā)** – इसका अर्थ है*साक्षी भाव से देखना*या वास्तविकता को जैसी है वैसी देखना। विपश्यना में व्यक्ति अनुभव करता है कि सब कुछ अनित्य (क्षणभंगुर), दुःखमय और अनात्म है।

विपश्यना की विधि और अष्टांगिक मार्ग का पालन

- विपश्यना की प्रथम सीढ़ी है**आनापानसति** (श्वास पर ध्यान)।
- इसमें साधक आने-जाने वाली श्वास पर ध्यान करता है और मन को एकाग्र करता है।
- ध्यान के दौरान जो भी संवेदनाएँ (शरीर में या मन में) उत्पन्न होती हैं, उन्हें केवल*देखना*है, उन पर*प्रतिक्रिया नहीं करनी*है।
- इस प्रकार व्यक्ति वास्तविकता को जैसी है वैसी देखता है—यही**प्रज्ञा (ज्ञान)**है।

प्रतीत्यसमुत्पाद (कार्य-कारण का सिद्धांत)

बुद्ध ने कहा कि धर्म को धारण करने के लिए**चार आर्य सत्यों**को गहराई से समझना आवश्यक है। गहराई से समझने के लिए उनके**कारणों और जड़ों का अन्वेषण**करना पड़ता है। यही**प्रतीत्यसमुत्पाद**की शिक्षा है।अज्ञान से युक्त होकर हम अनंत काल से*भव-संसार*में घूमते रहते हैं। जन्म लेकर दुःखों का अनुभव करते हैं और मृत्यु को प्राप्त होते हैं, फिर पुनः जन्म होता है। इस अविराम चक्र का अंत तब तक नहीं होता जब तक कि अज्ञान और तृष्णा की जड़ उखाड़ी न जाए।बुद्ध ने कहा कि सजगता से जीने, आसक्ति का त्याग करने और नए संस्कार न बनाने से यह चक्र रुक सकता है। जब मन आसक्ति से मुक्त होता है तो शांति प्राप्त होती है और वही अवस्था**निर्वाण**कहलाती है।

प्रतीत्यसमुत्पाद की 12 कड़ियाँ

1. अविद्या से संस्कार उत्पन्न होते हैं।
2. संस्कार से विज्ञान (चेतना) उत्पन्न होता है।
3. विज्ञान से नाम-रूप की उत्पत्ति होती है।
4. नाम-रूप से छह इन्द्रियाँ उत्पन्न होती हैं।

5. छह इन्द्रियों से स्पर्श उत्पन्न होता है।
6. स्पर्श से वेदना उत्पन्न होती है।
7. वेदना से तृष्णा उत्पन्न होती है।
8. तृष्णा से उपादान (आसक्ति) उत्पन्न होती है।
9. उपादान से भव (अस्तित्व) उत्पन्न होता है।
10. भव से जाति (जन्म) उत्पन्न होता है।
11. जन्म से जरा, मृत्यु, शोक और दुःख उत्पन्न होते हैं।

इससे स्पष्ट होता है कि एक के कारण ही दूसरे की उत्पत्ति होती है, पहला कारण बनता है और अगला उसके प्रभाव का परिणाम। यह श्रृंखला ही वह प्रक्रिया है जो हमारे दुखों का मूल कारण है, विपश्यना ध्यान विधि का अभ्यास करने से यह श्रृंखला रूक जाती है।

ब्रह्मविहारों की शिक्षा

भगवान बुद्ध ने मानवता के कल्याण हेतु चार**ब्रह्मविहारों**की शिक्षा दी—

1. **मैत्री (मैत्रीभाव)** – सभी प्राणियों के सुख की कामना करना कि*सभी सुखी हों।*
2. **करुणा** – दूसरों, विशेषकर कमजोरों व दुखियों की हर प्रकार से सहायता करना।
3. **मुदिता** – दूसरों की सफलता और सुख देखकर सच्चे हृदय से प्रसन्न होना।
4. **उपेक्षा** – दुष्टों या विपरीत परिस्थितियों के प्रति संयम और तटस्थ भाव बनाए रखना।

भगवान बुद्ध की मुख्य शिक्षा

“सबे पापस्य अकरणं, कुशलस्य उपसम्पदा।

सचित्त परियोदपनं, एतं बुद्धानं सासनं।।

अर्थ – मनुष्य को सभी पाप कर्म (अकुशल कर्म) से बचना चाहिए, सद्कर्म (कुशल कर्म) करना चाहिए और अपने चित्त को शुद्ध करना चाहिए। यही बुद्ध की शिक्षा है।

बौद्ध धर्म की शिक्षाओं का प्रभाव

- बौद्ध धर्म की शिक्षाओं से लोगों के मानसिक रोगों में सुधार हुआ।
- पशुबलि पर रोक लगने से पशु-पक्षियों का जीवन सुरक्षित और सुखी हुआ।
- आर्थिक व्यवस्था में संतुलन और सुधार हुआ।
- पर्यावरण की रक्षा और संतुलन में योगदान मिला।
- समाज में भाईचारे, समानता और करूणा की भावना बढ़ी।

- राष्ट्रीय एकता, अखण्डता और *वसुधैव कुटुम्बकम्*की भावना प्रबल हुई।
- इन मूल्यों ने**विश्व शांति**की दिशा में मार्ग प्रशस्त किया।

बौद्ध धर्म का महत्व एवं प्रसार

बौद्ध धर्म आज विश्व के प्रमुख धर्मों में से एक है। इसकाथेरवाद या स्थविरवादपरंपरा श्रीलंका, थाईलैंड, म्यांमार (वर्मा), लाओस और कंबोडिया में प्रचलित है।महायान परंपराचीन, जापान, कोरिया और मंचूरिया में विकसित हुई, जबकिवज्रयान परंपरातिब्बत, लद्दाख, मंगोलिया और नेपाल में प्रचलित हुई। इस प्रकार बौद्ध धर्म एशिया सहित विश्व के लगभग एक तिहाई देशों में फैला है और निरंतर इसका विस्तार हो रहा है।

वर्तमान समय में भगवान बुद्ध की शिक्षाओं का प्रसार विशेष रूप सेविपश्यना ध्यान विधिके माध्यम से हो रहा है। इस विधि ने न केवल लोगों के दुःख और मानसिक रोगों को दूर किया है बल्कि आत्मिक शांति, प्रज्ञा और करूणा का भी विकास किया है। बुद्ध की शिक्षा का मूल संदेश है—कुशल कर्म करना, अकुशल कर्म से बचना और अपने मन को शुद्ध कर प्रज्ञा जागृत करना।बुद्ध धर्म ने विश्व मेंभाईचारा, मैत्री, करूणा और विश्व बंधुत्वकी भावना को प्रबल किया है। परिवार, समाज और राष्ट्र में शांति एवं समरसता स्थापित कर यह विश्व शांति का आधार बना है।

निष्कर्ष

बौद्ध धर्म की मुख्य शिक्षा है— मन के विकार (राग, द्वेष और मोह) को दूर कर सत्य ज्ञान प्राप्त करना और मानवता की सेवा करना। आज की परिस्थिति में जब मानवता अनेक संकटों से जूझ रही है, बुद्ध की शिक्षाएँ और भी अधिक प्रासंगिक हो जाती हैं। इनका अनुपालन मानवता के विकास और विश्व शांति के लिए अत्यंत आवश्यक है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

1. भंते महास्थविर संरक्षित, बुद्ध का आर्य अष्टांगिक मार्ग, अनुवादक: डॉ. चन्द स्वरूप (धम्मचारी ज्ञानसागर), प्रकाशन: सम्यक, 32/3, पश्चिम पुरी, नई दिल्ली–63, द्वितीय संस्करण, 2018.
2. पी. लक्ष्मी नर्सु, Essence of Buddhism, अनुवादक: डॉ. भदन्त आनन्द कौशलायन, *बौद्ध धर्म का सार*, सिद्धार्थ बुक्स, 1/4446, रामनगर एक्सटेंशन, गली नं. 4, डॉ. अम्बेडकर गेट, मंडोली, शाहदरा, दिल्ली–32, प्रथम संस्करण, 2017, पृ. 165–218.
3. रावत भद्रशील, भगवान बुद्ध का मध्यम मार्ग, प्रकाशन: सम्यक, 32/3, पश्चिम पुरी, नई दिल्ली–63, द्वितीय संस्करण, 2009.

4. सहस्त्रबुद्धे अविनाश, बुद्ध का जनवादी धर्म, प्रकाशन: संवाद, आई–449, शास्त्री नगर, मेरठ (उ.प्र.), प्रथम संस्करण, 2015.
5. डॉ. बी. आर. अम्बेडकर, धर्म चक्र प्रवर्तन सूत्र, प्रकाशन: सम्यक, 32/3, पश्चिम पुरी, नई दिल्ली–63, सातवाँ संस्करण, 2019.
6. महापंडित राहुल सांकृत्यायन, महामानव बुद्ध, प्रकाशन: सम्यक, 32/3, पश्चिम पुरी, नई दिल्ली–63, पाँचवाँ संस्करण, 2019, पृ. 113.
7. मेलिसा गिस, Gautam Buddha, जयको पब्लिशिंग हाउस, एड–2, जैस चैम्बर्स, मुंबई, प्रथम जयको इम्प्रेशन, 2022.