# बौद्ध धर्म एवं तनाव मुक्ति : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन

**डॉ. मिथिलेश कुमार चौबे एवं डॉ. कनिका पाण्डेय***
एसोसिएट प्रोफोसर–समाजशास्त्र विभाग
गायत्री विद्यापीठ पी.जी. कालेज, रिसिया–बहराइच, उ.प्र.
*एसो.प्रोफे.– समाजशास्त्र
साहूराम स्वरूप महिला महाविद्यालय, बरेली (उ.प्र.)

भारतीय सभ्यता, संस्कृति और इतिहास के नव निर्माण तथा सामाजिक अभ्युत्थान की दिशा में जिन सुधारवादी धार्मिक पन्थों का सर्वाधिक महत्वपूर्ण योगदान रहा है, बौद्ध धर्म का उनमें प्रमुख स्थान है। बौद्ध धर्म के जन्मदाता, प्रवर्तक, संस्थापक बुद्ध मानव इतिहास के पुर्नजागरण के अग्रदूत थे। बौद्ध धर्म भारत का एक प्राचीन और वृहद धर्म है, इस धर्म का प्रभाव कभी पूरे भारत पर था और यही एक भारतीय धर्म है जो विदेशों में भी जोरों से फैला। आज भी श्रीलंका, चीन, जापान, बर्मा आदि देशों में यह धर्म प्रचलित है। इसके अनेक अनुयायी हैं।

उत्तरी बिहार में एक जनपद था, जिसका नाम शाक्य गण था, इसकी राजधानी कपिलवस्तु थी, वहाँ के राजा शुद्धोधन थे। ईसा से 563ई0 पूर्व कपिलवस्तु और देवदह नगर के बीच लुम्बिनी नामक गाँव में राजा शुद्धोधन और रानी माया देवी के घर कुमार सिद्धार्थ का जन्म हुआ, जो आगे चलकर महात्मा बुद्ध के नाम से प्रसिद्ध हुए। शाक्य कुमारों की शिक्षा में शारीरिक उन्नति को अधिक महत्व दिया जाता था। यही कारण है कि तीरंदाज़ी, घुड़सवारी और मल्ल विद्या में सिद्धार्थ को प्रवीण बनाया गया। बाल्यकाल बड़े सुख और ऐश्वर्य से व्यतीत हुआ।. ऋतु के अनुसार निवास के लिए अलग–अलग महल बने हुए थे, जिनमें भोग विलास के सब साधन उपलब्ध थे। जीवन में दुख और तनाव की कोई बात नहीं थी। एक सम्पन्न शाक्य राजा के पुत्र होने के कारण पिता की इच्छा थी कि सिद्धार्थ भी शाक्यगण का नाम रोशन करे, और अपने आपको एक अत्याधिक प्रतिष्ठित तथा उत्तम राजा के रूप में प्रतिस्थापित करें। युवा होने पर सिद्धार्थ का विवाह एक अति सुन्दर एवं सर्वगुण सम्पन्न क्षत्रिय कन्या यशोधरा के साथ मात्र 16 वर्ष की अवस्था में कर दिया गया। सिद्धार्थ के जन्म पर कालदेवल नामक एक तपस्ववी ने भविष्यवाणी की थी कि यह बालक आगे चलकर बुद्ध होगा। इस तपस्वी के भविष्यवाणी का प्रभाव सिद्धार्थ के पिता के मन मस्तिष्क पर था। यही कारण है कि सिद्धार्थ के सुख और ऐश्वर्य में उन्होंने कोई कमी नहीं होने दिया। परन्तु जीवन के आरम्भिक दौर में ही प्रकृत्या चिन्तनशील होने के कारण गौतम बुद्ध का मन इन सब सांसारिक विषयों में नहीं लगता था। यह सदैव किसी चिन्ता या तनाव से व्यग्र रहते थे, लोगों ने बहुधा उन्हें उनके घर से दूर एक जन्बू वृक्ष के नीचे ध्यान मग्न अवस्था में बैठे देखा था। उनकी चिन्ता, तनाव का विषय पिता के लिए दुखदायी था। अतः राजा शुद्धोधन का शुरू से ही पूर्ण प्रयास यही रहा कि राजकुमार सिद्धार्थ की प्रवृत्ति वैभवपूर्ण वातावरण में रम जाए, और उसके संसार त्याग की सम्भावना का निराकरण हो जाए। इसके लिए उन्होंने अनेक प्रयत्न किये, मगर उनके समस्त प्रयत्न निष्फल हो गये। 29 वर्ष की अवस्था में मन के निर्बल भावों को परे ढकेल कर सिद्धार्थ ने गृह त्याग दिया।

सिद्धार्थ– गौतम बुद्ध एक राजकुमार थे फिर भी उनका हृदय संसार के दुखों से द्रवित हो गया। कहते है, बीमारी, बुढापा और मृत्यु को देखकर वे दुख से इतने विचलित हुए कि घर बार, राजपाट छोड़कर दुख का समाधान ढूंढ़ने निकल पड़े। उन्होंने काफी भ्रमण किया, घूम–घूम कर बातचीत से अपना सन्देश फैलाते रहे। जब गौतम ने गया के एक वट वृक्ष के नीचे बैठकर ध्रुव समाधि लगाई और यह निश्चय किया कि भले ही मेरे प्राण पखेरू उड़ जाएं, परन्तु जब तक मुझे ज्ञान प्राप्त न हो जायेगा, तब तक मैं अपनी समाधि नहीं भंग करूंगा। उसके बाद वे सात दिन और सात रात अखण्ड समाधि में स्थित रहे। आठवे दिन बैशाख पूर्णिमा पर गौतम को ज्ञान प्राप्त हुआ और इस प्रकार उनकी दीर्घ साधना सफल हुई। उस दिन से वे तथागत हो गये, और संसार उन्हें बुद्ध (जिसे बोध अथवा ज्ञान प्राप्त हो गया हो) के नाम से जानने लगा। उन्हें उनके बोद्ध प्राप्ति से सम्बन्धित होने के कारण गया बोद्ध गया और वह वट वृक्ष जिसके नीचे उन्हें ज्ञान प्राप्त हुआ था। बौद्ध वृक्ष के नाम से प्रख्यात हुए। आज भी वे विश्व के विशाल जन समूह की प्रगाढ़ श्रद्धा–भक्ति के केन्द्र हैं।

बुद्धत्व की प्राप्ति के उपरान्त भगवान बुद्ध के उपदेश और भी गम्भीर होने लगे। उस समय ऐसे धर्म की आवश्यकता थी, जो सरल और सुबोध, जिसमें यज्ञ और पुरोहित का आडम्बर तथा पशुओं की हिंसा न हो, जो व्यवहारिक हो और जिसके द्वारा समाज के सभी वर्ग के लोगों के खुले हों। महात्मा बुद्ध ऐसा ही धर्म प्रतिपादित किया। उनके अनुसार धार्मिक क्रियाओं की अपेक्षा शुद्ध आचरण, शुद्ध विचार, शुद्ध कर्म और शुद्ध भवना अधिक महत्वपूर्ण है। उन्होने कर्म और ज्ञान में कर्म को मुख्य मना और शुद्ध चरित्र पर बल दिया। उनका मन था कि शुद्ध आचरण द्वारा कोई भी व्यक्ति निर्वाण प्राप्त कर सकता है।

दुख तनाव का मूल कारण है। ये दोनों शब्द अगर देखा जाए तो एक दूसरे के पूरक हैं। दुख है तो तनाव होगा, तनाव की स्थिति में भी हम दुखी होते हैं। जब तक भगवान बुद्ध घर परिवार से सम्बद्ध रहे तब तक लोगों के दुखों को देखकर दुखी होते रहे। लेकिन गृह त्याग करने के उपरान्त यह दुखों से मुक्त हो गये, और उनके जीवन में तनाव की सम्भावना कम हो गयी।

गौतम बुद्ध के नैतिक एवं दार्शनिक उपदेशों में चार आर्य सत्य का बड़ा है।

(अ) दुख – यह संसार दुखमय है। जीवन तनाव युक्त है, दुखमय है। क्योंकि इसमें वृद्धावस्था, रोग और मृत्यु है। क्योंकि इसमें अपने प्रिय का वियोग तथा अप्रिय का सयोग है, अपनी इच्छाओं और वासनाओं का अपूर्ण रह जाना दुख या तनाव का कारण है। सभी इस तनाव से ग्रसित हैं, कोई भी इस तरह के दुख से अछूता नहीं है।

(ब) दुख समुदाय का कारण भी है। बुद्ध ने इसे दुख समुदाय अर्थात कारण भी बताया। उन्होंने बताया कि दुख का मूल कारण तृष्णा है। तृष्णा का तात्पर्य है लौकिक वस्तुओं, भौतिक सुखों के प्रति स्पृहा। तृष्णा की विधि से अहंकार, कलह, द्वेष, तनाव, दुख आदि उत्पन्न होते हैं।

(स) दुख–निरोध उन्होने यह भी बताया कि दुख निरोध सम्भव है। तृष्णा के नाश से जन्म मरण तथा इससे सम्बन्धित सभी दुखों का अन्त हो जाता है। सम्पूग्र तृष्णा का अन्त हो जाने पर मनुष्य दुख रहित हो जाता है, तनाव मुक्त हो जाता है और निर्वाण प्राप्त हो जाता है।

(द) दुख–निरोध का मार्ग इसी संसार में है। बुद्ध दुख के निरोध या निर्माण का मार्ग भी बताया। दुख को समाप्त करने के लिए उन्होंने आचरण के 08 नियम बताये, जिन्हें अष्टांगिक मार्ग कहा जाता है, जो निम्न प्रकार से है–

1– सम्यक दृष्टि – सम्यक दृष्टि को दो अर्थों में ले सकते हैं। पहला सोचना समझना और कल्पना करना, दूसरा देखना। देखने से हमारी उर्जा का ज्यादा क्षय होता है और उससे ज्यादा सोचने से। पहलाः– सम्यक दृष्टि अर्थात सही दृष्टि इसे यर्थाथ को समझने की दृष्टि भी कह सकते है। सम्यक दृष्टि का अर्थ है कि हम जीवन के दुख और सुख का सही आकलन करें। आर्य सत्यों को समझें। बुद्धि पर क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, काम, प्रमाद आदि प्रवृत्तियों को हावी न होने दें। सम्यक दृष्टि का यह अर्थ भी है कि आप जितनी दूर और देर तक देखते हैं। उतने पास और देर तक भी देखें। आँखों का इस्तेमाल अच्छे से और सही तरीके से करें। अति न करें, मध्यम मार्ग अपनायें।

2– सम्यक संकल्पः– जीवन में संकल्पों का बहुत महत्व है। संकल्प से रहित मनुष्य मृत व्यक्ति के समान है, यदि दुख से छुटकारा पाना हो तो दृढ़ निश्चय कर लें, कि आर्य सत्य मार्ग पर चलना है। मानसिक और नैतिक विकास की प्रतिज्ञा करना ही सम्यक संकल्प का ध्येय है।

3– सम्यक वाक्ः– जीवन में वाणी की पवित्रता और सत्यता होना आवश्यक है। यदि वाणी की पवित्रता और सत्यता नहीं है, तो दुख निर्मित होने में ज्यादा समय नहीं लगता। ऐसी बातें न करें जिससे खुद का और दूसरे का मन खराब हों। मन के खराब होने से शरीर भी खराब होगा। अतः वाक् शक्ति पर नियंत्रण रखे।

4– सम्यक कर्मः– सम्यक कर्म का पहला अर्थ यह है कि कोई भी हानिकारक कार्य न करें, और दूसरा यह कि किसी भी कार्य को हाथ में लेकर उसे कुशलतापूर्वक करते हुए उसका समापन करें। सफलता प्राप्त करनी है तो सुन्दर कार्यों और कर्मों का चयन करें। कुशलतापूर्वक सुन्दर तरीके से कार्य को शुरू करें और उसी तरह इसका समापन भी करें। किसी भी कार्य को अपूर्ण अवस्था में न छोड़ें।

5– सम्यक जीविकाः– गलत, अनैतिक या आधार्मिक तरीकों से आजीविका प्राप्त नहीं करना ही सम्यक आजीव है। यदि आपने दूसरों का हक मारकर या अन्य किसी अन्यायपूर्ण उपाय से जीवन के साधन जुटाये हैं तो इसका परिणाम भी भुगतना होगा। इसीलिए न्यायपूर्ण जीविकोपार्जन आवश्यक है।

6– सम्यक उद्योगः– सम्यक उद्योग के भी दो अर्थ है– पहला यह कि ऐसा पर्यत्न करें जिसमें शुभ की उत्पत्ति अशुभ का निरोध हो। जीवन में शुभ के लिए निरन्तर प्रयास करते रहना चाहिए। दूसरा– यह कि शारीरिक व्यायाम करना चाहिए लेकिन उतना ही जितने से शरीर स्वस्थ्य रहे।

7– सम्यक स्मृतिः– चित्र में एकाग्रता का भाव आता है। शारीरिक तथा मानसिक भोग विलास की वस्तुओं से स्वयं को दूर रखने से। यह सम्भव होता है उपरोक्त बताये गये मार्ग से। एकाग्रता से विचार और भावनायें स्थिर होकर शुद्ध बनी रहती है। इस शुद्धता को ही सम्यक स्मृति कहते हैं। व्यक्ति अज्ञानतावश इस शरीर, मन, बुद्धि आदि को ही सबकुछ समझता रहता है। वह इसे स्थायी समझता है, जबकि यह नाशवान है। इसके

नाशवान होने की कल्पना से ही वह दुखी हो जाता है। दुख को छोड़कर सच्चे आत्मज्ञान की अनुभूति होना ही सम्यक स्मृति है। सम्यक स्मृति का अर्थ यह भी है कि आप खुद ही खुद के हैं, कोई आपका नहीं है। सम्यक स्मृति का स्पष्ट अर्थ यह है कि हमें कभी भी यह नहीं भूलना चाहिए कि संसारिक जीवन क्षणिक और नाशवान है।

8— सम्यक समाधिः— उपरोक्त सात मार्गों के अभ्यास से चित्त की एकाग्रता द्वारा निर्विकल्प प्रज्ञा की अनुभूति होती है। यह समाधि ही धर्म के सागर में लगायी गयी छलांग है। सम्यक समाधि अर्थात मन का निरोध होना। प्रथमतः इसमें मनुष्य निर्विचार अवस्था में हो जाता है फिर निर्भाव और अन्त में निर्वाण। सम्यक समाधि का अर्थ ध्यान की वह अवस्था है जिसमें मन की अस्थिरता, चंचलता शान्त होती है, तथा विचारों का भटकाव रूक जाता है। आर्य सत्य आष्टांगिक मार्ग का अनुसरण करने पर ऐसा सम्भव होता है।

बुद्ध एक धर्म सुधारक थे उन्होंने ऐसे नैतिक सिद्धान्तों का प्रतिपादन किया जिससे मनुष्य जाति का कल्याण हो। उनका विश्वास था कि इस जीवन में अच्छे कर्म करने से ही दूसरी बार अधिक श्रेष्ठ जीवन मिलता है। इस प्रकार प्रत्येक जीवन में व्यक्ति का जीवन श्रेष्ठतम होता जायेगा। बुरे कर्मों से मनुष्य का जीवन दुखमय हो जाता है, इसका पतन होता है और अन्त में उसको निर्वाण नहीं प्राप्त होता है। मनुष्य सर्वोच्च लक्ष्य निर्वाण प्राप्त होना है। निर्वाण का अर्थ है ''स्वयं को शून्य हो जाना''। जब मनुष्य मरता है तो निर्वाण या शून्य अवस्था को प्राप्त होता है और मनुष्य सभी प्रकार दुखों से मुक्त हो जाता है। बौद्ध धर्म के अनुसार यही व्यक्ति का लक्ष्य होना चाहिए और इसकी प्राप्ति के लिए पवित्र जीवन व्यतीत करना चाहिए।

इस प्रकार हम देखते हैं कि बौद्ध शिक्षायें मन को शान्त करके शान्ति, ध्यान के माध्यम से नकारात्मक भावनाओं और भावनाओं को नियंत्रित करके तनाव से निपटने के लिए उपयोगी तरीके प्रस्तुत करती हैं। अंतदृष्टि ध्यान के माध्यम से मन को तनाव और कष्टो से मुक्त करने के लिए ज्ञान और अंतदृष्टि विकसित करती है।

दुख के आधार पर जिस ज्ञान की प्राप्ति भगवान बुद्ध को हुई, वह हमारे बीच तनाव मुक्ति साधन बन गया। आज भी ज्ञान मार्ग को अपना कर मोक्ष का मार्ग प्रशस्त किया जा सकता है। आवागमन के बन्धन से मुक्ति प्राप्ति किया जा सकता है। निर्वाण प्राप्ति का जो ढंग भगवान बुद्ध ने प्रस्तुत किया उसके आधार पर यह देखा जा सकता है कि निर्वाण प्राप्त मनुष्य के कार्य उसे फिर बन्धन में नहीं डाल सकते। बुद्ध का जीवन इसका एक उदाहरण है। निर्वाण प्राप्त मनुष्य 'अर्हत' अवस्था को प्राप्त कर लेता है, और अर्हत के फिर बन्धन (दुख, तनाव) में फंसने का प्रश्न हीं नहीं उठता है।

**सन्दर्भ ग्रन्थ—**


(1) बशन्त कुमार लाल – भारतीय दर्शन

(2) विमल चन्द पाण्डेय– प्राचीन भारत का राजनीतिक तथा सांस्कृतिक इतिहास

(3) राम कुमार राय–बौद्ध न्याय

(4) डॉ0 धर्मकीर्ति– महान बौद्ध दार्शनिक

(5) एमेरिट कैथलीन एच.– बुद्धा इन योर मिरर