



INTERNATIONAL JOURNAL OF CREATIVE RESEARCH THOUGHTS (IJCRT)

An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

बुद्ध के चार आर्य सत्य और अष्टांगिक मार्ग : एक दार्शनिक एवं व्यावहारिक दृष्टिकोण

सत्येन्द्र कुमार किलानिया

पीएच.डी. रिसर्च स्कॉलर

शिक्षा विभाग

श्री खुशाल दास विश्वविद्यालय

पीलीबंगा, हनुमानगढ़, (राजस्थान)

शोध सारांश

भगवान बुद्ध द्वारा प्रतिपादित चार आर्य सत्य और अष्टांगिक मार्ग का दार्शनिक एवं व्यावहारिक दृष्टिकोण से विश्लेषण करता है। चार आर्य सत्य दृ दुःख, दुःख समुदय, दुःख निरोध, और दुःख निरोध गामिनी प्रतिपददृन केवल जीवन में व्याप्त पीड़ा का वर्णन करते हैं, बल्कि उससे मुक्ति पाने का मार्ग भी सुझाते हैं। इसके साथ ही, अष्टांगिक मार्गदृ सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्मांत, सम्यक आजीविका, सम्यक प्रयास, सम्यक स्मृति, और सम्यक समाधिदृ को एक व्यावहारिक साधन के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जो नैतिकता (शील), ध्यान (समाधि), और प्रज्ञा के तीन प्रमुख स्तंभों पर आधारित है। यह मार्ग केवल आध्यात्मिक उन्नति के लिए नहीं, बल्कि समाज में नैतिकता, मानसिक शांति और आत्म-विकास के लिए भी उपयोगी सिद्ध होता है। गौतम बुद्ध के उपदेशों का सार उनकी शिक्षाओं में निहित चार आर्य सत्य और अष्टांगिक मार्ग में पाया जाता है। ये सिद्धांत केवल बौद्ध धर्म के अनुयायियों के लिए नहीं, बल्कि सम्पूर्ण मानवता के लिए एक दार्शनिक एवं व्यावहारिक मार्गदर्शक के रूप में प्रस्तुत किए गए हैं। बुद्ध ने अपने गहन चिंतन और ध्यान द्वारा यह अनुभव किया कि समस्त जीव दुःख से ग्रस्त हैं और इस दुःख का एक निश्चित कारण और समाधान है। उनके द्वारा प्रतिपादित चार आर्य सत्य इसी जीवन सत्य को प्रकट करते हैं और अष्टांगिक मार्ग इस दुःख से मुक्ति का व्यावहारिक साधन प्रस्तुत करता है।

शब्द कुंजी : आर्य सत्य, अष्टांगिक मार्ग, मानवता, आध्यात्मिक, दार्शनिक, व्यावहारिक, मानसिक, समाज।

प्रस्तावना

बौद्ध धर्म के मूल सिद्धांतों में चार आर्य सत्य (चत्वारि आर्यसत्यानि) और अष्टांगिक मार्ग (आर्य अष्टांग मार्ग) का विशेष स्थान है। ये सिद्धांत न केवल आध्यात्मिक उन्नति का मार्ग प्रशस्त करते हैं, बल्कि मानव जीवन के दुखों से मुक्ति पाने का व्यावहारिक उपाय भी प्रस्तुत करते हैं। मानव जीवन में दुःख एक अवश्यंभावी सत्य है, जिसका अनुभव प्रत्येक व्यक्ति किसी न किसी रूप में करता है। दुःख के कारण, उसके निराकरण और मुक्ति का मार्ग जानने की जिज्ञासा प्राचीन काल से ही दार्शनिक और आध्यात्मिक विमर्श का प्रमुख विषय रही है। इसी संदर्भ में भगवान बुद्ध द्वारा प्रतिपादित चार आर्य सत्य और अष्टांगिक मार्ग एक क्रांतिकारी दृष्टिकोण प्रस्तुत करते हैं, जो न केवल बौद्ध धर्म का मूल आधार हैं, बल्कि सम्पूर्ण मानवता के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका भी हैं। भगवान बुद्ध ने अपने प्रथम उपदेश, जिसे धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र कहा जाता है, में चार आर्य सत्यों की व्याख्या की। ये सत्य जीवन के मूलभूत यथार्थ को प्रकट करते हैंकृ(1) जीवन दुःखमय है, (2) इस दुःख का कारण तृष्णा (इच्छा) है, (3) इस तृष्णा के निरोध से दुःख की समाप्ति संभव है, और (4)

दुःख से मुक्ति पाने का उपाय अष्टांगिक मार्ग है। इन सत्यों में न केवल मानव जीवन के वास्तविक स्वरूप को समझाने का प्रयास किया गया है, बल्कि दुःख से मुक्ति के लिए एक व्यावहारिक समाधान भी प्रस्तुत किया गया है।

अष्टांगिक मार्ग, जिसे मध्यम मार्ग भी कहा जाता है, नैतिकता (शील), ध्यान (समाधि) और प्रज्ञा के तीन मूल स्तंभों पर आधारित है। इसमें सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वचन, सम्यक कर्मांत, सम्यक आजीविका, सम्यक प्रयास, सम्यक स्मृति, और सम्यक समाधिकृये आठ अंग सम्मिलित हैं। यह मार्ग जीवन में संतुलन और शांति स्थापित करने के लिए एक सम्यक दृष्टिकोण प्रदान करता है, जो न केवल आध्यात्मिक उत्थान के लिए बल्कि सामाजिक और व्यक्तिगत जीवन में भी अत्यंत उपयोगी सिद्ध होता है।

शोध के उद्देश्य

- ❖ चार आर्य सत्य का दार्शनिक अध्ययन करना।
- ❖ अष्टांगिक मार्ग का दार्शनिक अध्ययन करना।
- ❖ चार आर्य सत्य और अष्टांगिक मार्ग व्यावहारिकता और आधुनिक समाज में उनकी उपयोगिता का अध्ययन करना।

परिचय

भगवान बुद्ध का जीवन

भगवान बुद्ध बौद्ध धर्म के प्रवर्तक रहे हैं। इनका जन्म 563 ई.पू. नेपाल राज्य में स्थित कपिलवस्तु ' नगर में लुम्बिनी बाग में हुआ था नेपाल के दक्षिणी भाग के शाक्यवंशी क्षत्रियों के राजा शुद्धोधन इनके पिता थे। बुद्ध की माता का नाम माया देवी था। जन्म के समय भगवान बुद्ध का नाम सिद्धार्थ रखा गया था। सिद्धार्थ के स्थान पर इनका पारिवारिक नाम गौतम पड़ा। जन्म के एक सप्ताह बाद ही माता माया देवी का देहावसान हो गया। इसके बाद सौतेली माता महाप्रजापति ने इनका लालन पालन किया। सिद्धार्थ ने अपने जीवन के प्रथम सोलह वर्ष की अवस्था तक राजकीय कार्य हेतु शिक्षा शास्त्र में कौशल प्राप्त किया। इसके बाद यशोधरा नामक कन्या से इनका विवाह कर दिया गया। विवाह के बाद तीन वर्षों तक इन्होंने राजपाट के कार्य की देखभाल की। इसी अवधि में यशोधरा से जन्मे एक पुत्र के वे पिता हुए। इस पुत्र का नाम राहुल रखा गया। शैशव से ही गौतम शान्त प्रकृति के जान पड़ते थे और इनका रुझान सन्यास की ओर प्रतीत होता था। फलतः योग की ओर इनकी रुचि पैदा हो गई और राजकीय भोग विलास से ये खिन्न रहने लगे। इनके पिता ने इनके सुख और सुविधा हेतु सभी सामग्री एकत्रित की और ग्रीष्म, वर्षा तथा शीत ऋतु के हिसाब से इनके सुख के लिए अलग-अलग राज भवनों का निर्माण कराया। परन्तु गौतम इन सुख सुविधाओं की ओर तनिक भी आकृष्ट नहीं हुए, और उनके मनोभावों और विविध क्रियाओं से उदासीनता टपकती रहती थी।

एक दिन बिहार के दृष्टिकोण से राजकीय रथ पर इन्हें शहर में विभिन्न स्थलों पर घुमाया गया। इस क्रम में इनकी दृष्टि एक बूढ़े व्यक्ति, एक रोगी तथा एक शव पर पड़ी। इन तीनों रूपों को देखकर गौतम इस संसार के प्रति अरुचि पैदा हो गई। फलतः जन्म-मरण और रोग से छुटकारा पाने के लिए वे राज पाट तथा सम्पूर्ण परिवार को त्याग कर कई गुरुओं के पास गये। उस बेलर पर्वत पर छः वर्षों तक यौगिक क्रियाओं को सीखते रहें। परन्तु जन्म-मरण का रहस्य उनकी समझ में नहीं आया। अन्त में बोध वृक्ष (गया) के नीचे वे बारह वर्षों तक ध्यानस्थ रहें। इसके बाद उन्होंने नेत्र खोला और उन्हें बोध की प्राप्ति हुई और वे गौतम बुद्ध हो गये। इस बोध की प्राप्ति उन्हें वैशाली पूर्णिमा के दिन हुई। इस समय उनकी उम्र चालीस वर्ष की थी।

बोधप्राप्ति के पश्चात् भगवान् बुद्ध बोधि वृक्ष (बोध गया) को छोड़कर काशी (वर्तमान वाराणसी जनपद) आ गये और यहीं सारनाथ नामक स्थान पर पांच भिक्षुओं को सबसे पहले उपदेश दिया। यह उपदेश धर्म-चक्र प्रवर्तनसूत्र के नाम से प्रसिद्ध है। उन्होंने इन पांच भिक्षुओं को अपने उपदेश का प्रचार करने के लिए विभिन्न स्थानों पर भेजा। धीरे-धीरे भगवान बुद्ध की शिष्य-मण्डली का विस्तार होने लगा। भगवान बुद्ध की सरल, मीठी भाषा सबके हृदय में घर कर लेती थी। थोड़े ही दिनों में सारे भारतवर्ष में बुद्ध शरणम् गच्छामि, संघ शरणम् गच्छामि तथा धम्मं शरणम् गच्छामि की वाणी गूँजने लगी। सभी जाति के स्त्री और पुरुष बौद्ध धर्म की शरण लेने लगे। इस प्रकार भगवान बुद्ध का धर्म-प्रचार लगभग चालीस वर्षों तक चलता रहा। अन्त में वर्तमान देवरिया जनपद (उत्तर प्रदेश) में स्थित कुशीनगर में पाबापुरी नामक स्थान पर भगवान बुद्ध ने वैशाखी पूर्णिमा के दिन 80 वर्ष की अवस्था में 483 ई.पू. में अपना शरीर छोड़ दिया।

चार आर्य सत्य एक दार्शनिक विश्लेषण

गौतम बुद्ध ने अपने प्रथम उपदेश (धर्मचक्र प्रवर्तन सूत्र) में चार आर्य सत्यों की व्याख्या की थी। ये सत्य इस प्रकार हैं

- दुःख (सर्व दुःख) – जीवन में दुःख अनिवार्य है।
- दुःख समुदय – दुःख का कारण तृष्णा (इच्छा) है।
- दुःख निरोध – इस तृष्णा का निरोध करने से दुःख का अंत संभव है।
- दुःख निरोध गामिनी प्रतिपद— इस निरोध तक पहुँचने का मार्ग अष्टांगिक मार्ग है।

बौद्ध साहित्य

भगवान बुद्ध ने स्वयं किसी ग्रन्थ की रचना नहीं की। परन्तु उनके शिष्यों ने उनके उपदेशों के संकलन रूप में अनेक ग्रन्थों को लिखा। इन ग्रन्थों पर टीकाएं भी लिखी गईं। फलतः बौद्ध धर्म-सम्बन्धी एक विशाल ग्रन्थ-समूह विश्व के सामने आया। इस ग्रन्थ समूह के अनेक ग्रन्थ संसार के दर्शन साहित्य में बहुत ही उच्च श्रेणी के माने जाते हैं। नगवान् बुद्ध के अनुयायियों ने लगभग 100 वर्ष ई. के बाद उनके उपदेशों का संकलन किया। यह संकलन त्रिपिटकों के नाम से विख्यात है। इनकी तीन प्रमुख

संख्यायें हैं— (1) विनय-पिटक, (2) सुत्त पिटक और (3) अभिधम्म पिटक। प्रत्येक पिटक में अनेक ग्रन्थ संग्रहित हैं। इसीलिए इन्हें पिटक (या पेटी) की संज्ञा दी गई है।

विनय पिटक इस पिटक में आचार-नियमों का विवरण है। इन नियमों के अनुसार भिड और भिक्षुणियों को अपने सभी कार्य करने का विधान है।

सुत्त पिटक इसमें बुद्ध धर्म के उपदेशों और उदाहरणों का संकलन है इनके पांच अंग हैं। इन अंगों को निकाय कहते हैं। इन निकायों के नाम इस प्रकार हैं—1. दोघ निकाय, 2. मज्झिम निकाय, 3. संयुक्त निकाय, 4. अंगुत्तर निकाय और दार्शनिक विचारों का विस्तृत विवरण है।

अभिधम्म पिटक इसमें बुद्ध के प्रमुख उपदेशों और दार्शनिक विचारों का विस्तृत विवरण है।

भगवान बुद्ध के उपदेश : चार आर्य सत्य

चार आर्य-सत्यों में भगवान् बुद्ध के प्रमुख उपदेशों का सारांश निहित है। यहाँ आर्य शब्द से उत्तम शुभः सर्वोत्कृष्ट का माय समझना चाहिए। ये चार आर्य-सत्य ही बौद्ध धर्म या बौद्ध-दर्शन के आधार हैं। इन्हीं चार आर्य सत्यों का प्रथम उपदेश उन्होंने सारनाथ में अपने पांच शिष्यों को दिया था। चार आर्य-सत्यों ने दुःख, दुःख समुदाय, दुःख-निरोध (निर्वाण) तथा दुःख-निरोध-मार्ग अथवा निर्वाण-मार्ग की विशद व्याख्या है। भगवान बुद्ध ने यह स्पष्ट किया कि यह सांसारिक जीवन नाना प्रकार के दुःखों को समाप्त करने के उपाय है। हम आगे विभिन्न आर्य सत्यों का संक्षिप्त विवरण दे रहे हैं।

प्रथम आर्य-सत्य : यह संसार दुःखमय है बुढ़ापे, मृत्यु और रोग-सम्बन्धी दुःखों को देखकर सिद्धार्थ विचलित हुए थे। बुद्धत्व की प्राप्ति के बाद भगवान बुद्ध ने नाना प्रकार के दुःखों को मनुष्य जाति के स्वभाव के रूप में देखा। प्रायः सभी प्राणी जन्म लेने के बाद नाना प्रकार के दुःखों को झेलते रहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति का प्रौढ़ावस्था, वृद्धावस्था तथा मृत्यु से अनिवार्यतः सम्बन्ध होता ही है। संतार में जो कुछ भी सुख का अनुभव व्यक्ति करता है वह अन्ततः दुःख में ही बदल जाता है। धर्मचक्र, के प्रवर्तन चक्र में यह स्पष्टतः लिखा हुआ है कि, जन्म के समय दुःख होता है, वृद्धावस्था में विविध प्रकार के दुःखों को झेलना पड़ता है, रोग और मृत्यु एक प्रकार से दुःख ही दुःख है, दुःख, शोक तथा उदासीनता कष्टप्रद होती है, अरुचिकर वस्तु से साक्षात् होने पर कष्ट का ही अनुभव होता है। अपने प्रिय का विछोह हमें दुःख ही देता है। किसी इच्छित वस्तु की हमें प्राप्ति नहीं होती तो हमें दुःख होता है। इस प्रकार वस्तुतः हमारे जीवन का प्रत्येक भोग दुःखमय है। जीवन सम्बन्धी इस प्रथम आर्य सत्य को यदि व्यक्ति समझ लेता है तो वह जीवन से विरक्त होकर उस दुःख से छुटकारा पाने के लिए सचेष्टतः प्रयास करता है।

द्वितीय आर्य-सत्य व्यक्ति के दुख का कारण (दुख समुदाय) जब संसार की असारता हमारी में आ जाती है तो यह स्वाभाविक प्रश्न उपस्थित होता है कि, क्या दुख का कोई कारण होता है ? यदि हमें बिना कारण ही कोई दुःख प्राप्त हुआ है तो उससे छुटकारा पाने कि कोई आशा करना व्यर्थ होगा, क्योंकि किसी कारण से छुटकारा पाने के लिए उसके कारण को रोकना आवश्यक होगा। इस आंशका का निवारण भगवान बुद्ध ने अपने द्वितीय आर्य सत्य से किया है। उनका कहना है कि संसार के दुःख का कारण अविष्या अज्ञान, है जन्म-मरण अथवा दुःख के मध्य बारह कारण की एक कड़ी है। इस कड़ी को द्वादश निदान कहा जा सकता है। इसी कड़ी से छुटकारा पाने से ही व्यक्ति जन्म और मृत्यु मुक्त हो सकता है। इस द्वितीय आर्य-सत्य के बारे में भगवान बुद्ध का कथन है कि अज्ञान जन्य इच्छा के कारण ही व्यक्ति को पुनर्जन्म की प्राप्ति होती है। इसी द्वितीय आर्य-सत्य कि व्याख्या हम प्रतीत्य समुत्पाद के अन्तर्गत करेंगे।

तृतीय आर्य सत्य सांसारिक दुःखों का नाश किया जा सकता है (दुःख निरोध) – यदि अज्ञान से उत्पन्न इच्छाओं का नाश किया जा सके तो दुःख का अन्त हो सकता है। यदि राग, द्वेष, काम और क्रोध पर व्यक्ति विजय प्राप्त कर लेता है तो उसके अन्तःकरण में कोई तृष्णा नहीं रह जायेगी और वह सदैव के लिए जन्म मृत्यु के बन्धन से मुक्त हो जायेगा। मुक्ति की इस अवस्था को ही बौद्ध धर्म में निवारण कि सज्ञा दी गई है। इस तृतीय आर्य-सत्य में भगवान् बुद्ध का कहना है कि, अविधादि अथवा अज्ञानादि, जो दुःख की जड़ है उसका नाश किया जा सकता है। इसका विनाश करने से ब्राह्मि को निवारण मिल सकता है।

चौथा आर्य-सत्य दुःखों के विनाश का उपाय है (दुःख निरोध-मार्गदु का विनाश किया जा सकता है इस तृतीय आर्य-से यह प्रश्न उठता है कि इसके विनाशप क्या है ? अर्थात् दुध निरोध का मार्ग क्या है? भगवान् बुद्ध इस दुः निरोध के मार्ग की सम्भावना की और स्पष्ट संकेत करते हैं। उनके द्वारा यह प्रदन संकेत अष्टांग मार्ग, नाम से प्रसिद्ध है। इस अष्टांगिक मार्ग में सम्यक दृष्टि सम्यक संकल्प 4 सम्यक कर्मांग 5. सम्माजीव, 6. सम्यक् व्यायाम, 7. सम्यक स्मृति और सम्यक समाधि का वितरण दिया गया है।

बौद्ध धर्म की मान्यता है कि उपर्युक्त बार आर्य-सत्यों के अनुसार जीवन चलाने से व्यक्ति सांसारिक प्रपंच से मुक्ति प्राप्त कर सकता है। धम्मपद के चौदहवें भाग के 12-14 अनुच्छेदों में भगवान बुद्ध यह स्पष्टतः कहते हैं- जो बुद्ध धर्म और संघ की शरण स्वीकार करता है और जो चार आर्य-सत्त्यों को अपनी प्रज्ञा से अच्छी तरह समझता है चाके लिए उपर्युक्त अष्टांगिक मार्ग कल्याणकारी होता है भगवान् बुद्ध के अनुसार वस्तुतः कल्याण के लिए यही असली मार्ग है। इसकी शरण में आकर व्यक्ति सभी दुखों से छुटकारा पा सकता है।

मध्यम मार्ग

बुद्ध के समकालीन दार्शनिकों में मोक्ष प्राप्ति हेतु कठोर तपस्या का विधान प्रचलित था। परन्तु छः वर्षों की घोर तपस्या के बाद भगवान बुद्ध ने इस प्रकार की घोर तपस्या की निस्सारता का अनुभव किया। बुद्ध के अनुसार घोर तपस्या उसी प्रकार व्यर्थ और हानिकर है जिस प्रकार सांसारिक लिप्सायें होती हैं। अतः बुद्ध ने इस मत का प्रतिपादन किया कि जो सांसारिक प्रपंच से मुक्त हाना चाहते हैं उन्हें इन दोनों विकल्पों को त्यागकर मध्यम मार्ग को अपनाना चाहिए। इनमें सबसे पहला स्याराने वाला विकल्प है आत्मा की नित्यता की धारणा से उत्पन्न निकृष्ट सांसारिक सुख की लिपस और दूसरा व्यागने वाला विकल्प है भारीर की उपयोगिता को ध्यान में रखते हुय कठोर तपस्या की साधना। इन दोनों विकल्पों को भगवान् बुद्ध ने निर्वाण मार्ग के लिए एकदम व्यर्थ समझा और एक मध्यम मार्ग के अनुसरण का उपदेश दिया। यह मध्यम मार्ग ष्रंयुक्त निकाय के अनुसार वह अष्टांगिक मार्ग की संक्षिप्त व्याख्या करेंगे।

अष्टांगिक मार्ग

अष्टांगिक मार्ग : व्यावहारिक परिप्रेक्ष्य

अष्टांगिक मार्ग, जिसे मध्य मार्ग (मध्यम प्रतिपदा) भी कहा जाता है, बौद्ध धर्म में नैतिकता, ध्यान और प्रज्ञा का आधार है। इसके आठ अंग हैं

1. सम्यक दृष्टि – यथार्थ को समझना
2. सम्यक संकल्प –अहिंसा और त्याग का संकल्प
3. सम्यक वचन- सत्य और मधुर भाषण
4. सम्यक कर्मांत – नैतिक आचरण

5. सम्यक आजीविका – उचित जीवनयापन
6. सम्यक प्रयास– सही दिशा में सतत प्रयास
7. सम्यक स्मृति – जागरूकता और सतर्कता
8. सम्यक समाधि – ध्यान और आत्मसंयम

सम्यक् दृष्टि– मनुष्य प्रायः जीवन की निस्सारिता को भूल कर अपने जीवन का एकमात्र लक्ष्य विषय–भोग की सुखानुभूति मान लेता है। इस प्रकार के झूठे प्रपंच को छोड़ कर विभिन्न सांसारिक वस्तुओं के वास्तविक क्षणभंगुर स्वरूप को ध्यान में रखते हुये चारों आर्य–सत्त्यों का सदैव पाद रखना सम्यक् दृष्टि है। इस प्रकार की सम्यक दृष्टि निर्वाण की प्राप्ति के लिए नितान्त आवश्यक है।

सम्यक् संकल्प (सम्मा संकल्प) परन्तु केवल सम्यक् दृष्टि ही निर्वाण हेतु आवश्यक नहीं है। वस्तुतः सम्यक् दृष्टि के साथ ही साथ व्यक्ति के हृदय में आर्य–सत्त्यों के सच्चे पालन तथा सांसारिक भोग–विलासों से अलग रहने का दृढ़ संकल्प होना आवश्यक है। अतः मोक्ष प्राप्ति के इच्छुत व्यक्ति की आत्मा में किसी भी प्रकार का राग, द्वेष, हिंसा, काम–वासना आदि सम्बन्धी किसी भी ह की लिप्सा न हो और उसके हृदय में सभी जीवों के लिए सहानुभूति का दृढ़ संकल्प हो। इसी की सम् संकल्प कहते हैं।

सम्यक् वाम् (सम्मावाचा) प्रत्येक व्यक्ति कुछ न कुछ कार्य में लगा रहता है। अतः निर्माण को प्राप्त करने के इच्छुक व्यक्ति के लिए यह आवश्यक है कि उसके आचरण चार सत्त्यों के अनुसार ही ही अर्थात् उनकी विपरीत वह कोई जाचरण न करे। प्रत्येक व्यक्ति के मनसा वाचा और कर्मणा–तीन प्रकार के कार्यों का उल्लेख किया जा सकता है। इन तीनी प्रकार के कार्यों में प्वाणी (वाचा) का विशेष महत्व है। मोक्ष प्राप्त करने के इच्छुक व्यक्ति को अपनी वाणी पर आवश्यक नियंत्रण रखना चाहिये। अर्थात् वह झूठ दुर्वचन या अनुचित वचनों का प्रयोग न करे, सदा सत्य बोले और अपने सत्य पचनों की रक्षा करें। इस प्रकार की साधना को अष्टांगिक श्रेणी में सम्यक वाक् कहते हैं।

सम्यक् कर्मान्त (सम्माकम्मन्त) वाणी पर नियंत्रण के साथ–साथ मानसिक और शारीरिक कर्मों का भी नियमित होना आवश्यक है। सम्यक् संकल्प वाले मुमुक्षु के लिए यह आवश्यक है कि वह मन तथा कर्म से हिंसा, दूसरों के धन का अपहरण, इन्द्रिय–भोग आदि को सर्वथा छोड़ चे और ब्रह्मचर्य का पालन करें इसी को सम्यक कर्मान्त कहते हैं।

सम्यक आजीव (सम्मा–आजीव) ठीक ढंग से या न्योचित रूप में जीविका कमाना सम्यक् आजीव है। बुरे आचरणों–जैसे चोरी, डकैती ठनी या धोखाधड़ी के सहारे जीविकोपार्जन करने से बुरी प्रवृत्तियां व्यक्ति में बढ़ती है।

सम्यक व्यायाम (सम्मा व्यायाम) शुभ विचारों के हृदयंगम करना और अशुभविचारों को मन में न लाना सम्यक् व्यायाम के अन्तर्गत आता है। सम्यक् व्यायाम के चार अंग माने जा सकते हैं। 1. पहले से आये हुए अशुभ विचारों को छोड़ देना, 2 नये अशुभ विचारों को न आने देना, 3. मन को सदा शुभ विचारों से भरे हुये रखना, और 4. शुभ विचारों को सदा बनाये रखने का प्रयत्न करना। बुरी भावनाओं को छोड़ने के लिए भगवान बुद्ध ने अधोलिखित पांच उपायों को बताया है–

- ❖ यदि किसी वस्तु को देखकर मन में अपवित्र भावना आये तो तुरन्त किसी पवित्र विचार की ओर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए।
- ❖ यदि किसी पवित्र विचार के ध्यान से किसी बुरी भावना का अन्त नहीं होती है तो अपवित्र विचार को बुराइयों का विश्लेषण करना चाहिए।
- ❖ यदि अपवित्र वस्तु को बुराइयों पर ध्यान देने से भी अपवित्र विचारों का लोप न हो तो उस वस्तु (या विचार) से ध्यान को दूसरी ओर हटा लेना चाहिए।
- ❖ यदि अशुभ विचारों से ध्यान को हटाने पर भी अशुद्ध विचार आते ही रहे तो अपवित्र विचारों को निर्मूल करने की चेष्टा करनी चाहिए।
- ❖ यदि अशुभ विचारों को निर्मूल करने में व्यक्ति सफल न हो तो उसे मुट्ठी बांध कर दांतों पर दांत लगा कर बुरे विचारों को रोक कर मन को अच्छे विचारों से भर देना चाहिए।

सम्यक् स्मृति-सम्यक् अमृति का तात्पर्य है ज्ञाते विषयों का ठीक-ठीक स्मरण। जिन विषयों का ज्ञान हो गया है उन्हें सदैव याद रखना चाहिए। इससे याद किये हुए विषय स्मृति में विद्यमान रहेंगे। यदि याद किये हुए ज्ञान को व्यक्ति को विस्मृति हो जाती है तो वह पुनः सांसारिक प्रपंच में फंस सकता है। उदाहरणार्थ, किसी प्रिय जन को मृत्यु पर उसकी अन्त्येष्टि करते समय व्यक्ति में वैराग्य भाव जागृत हो सकता है। परन्तु कुछ समय बाद उसमें वैराग्य भाव नहीं रह जाता और वह पुनः सांसारिक प्रपंचों में डूब जाता है। मनुष्य को इस प्रकार की विस्मृति उसके संसार से बंध जाने का एक प्रमुख कारण बन जाता है। अतः भगवान बुद्ध ने यह शिक्षा दी है कि मुमुक्षु (मोक्ष के इच्छुक व्यक्ति) से सभी वस्तुओं 'के वास्तविक तथ्य को निरन्तर याद रखना चाहिए। बौद्ध सिद्धांत में इस क्रिया को सम्यक् की नश्वरता का अनेक प्रकार से ध्यान करने का उपाय बताया गया है। जैसे शरीर को अस्थि, मांस, मज्जा से मनुष्य अपने शरीर के मोह से मुक्त हो जायेगा। इसलिए मुमुक्षु के लिए सम्यक् स्मृति बहुत ही आवश्यक है।

सम्यक् समाधि (सम्मा समाधि) यदि व्यक्ति उपर्युक्त सात नियमों (अंगों) का पालन कर लेता है तो उसका अन्तःकरण शुद्ध हो जाता है और वह अपने ध्यान को एकग्र कर सकता है। मोक्ष के लिए ध्यान को एकाग्रता अत्यंत आवश्यक है। ध्यान की एकाग्रता के सहारे मुमुक्षु धीरे-धीरे परम भान्ति या निर्वाण की अवस्था को प्राप्त कर सकता है। बौद्ध धर्म में निर्वाण को प्राप्ति के लिए योगदर्शन की तरह ही श्रद्धा की एकाग्रता को एक आवश्यक साधन माना गया है।

आधुनिक समाज में प्रासंगिकता

आज के युग में भी चार आर्य सत्य और अष्टांगिक मार्ग प्रासंगिक हैं। मानसिक तनाव, भौतिक लालसा और सामाजिक असमानताओं से ग्रस्त समाज में यह मार्ग शांति, संतुलन और आत्मदर्शन प्रदान करता है।

निष्कर्ष

चार आर्य सत्य और अष्टांगिक मार्ग न केवल बौद्ध धर्म का केंद्रबिंदु हैं, बल्कि संपूर्ण मानवता के लिए भी एक व्यावहारिक और दार्शनिक मार्गदर्शक हैं। अष्टांगिक मार्गों के पालन से व्यक्ति का अन्तःकरण भगुद्ध हो जायेगा और उसके हृदय में ज्ञान का उदय होगा और वह परम शान्ति का अनुभव करेगा। इस अष्टांगिक मार्ग के अनुसरण से ही भगवान बुद्ध ने निर्वाण प्राप्त किया था। यहां पर यह कह देना सर्वथा समीचीन और संगत है कि ब्रह्मण धर्म में भी किसी न किसी रूप में भगवान बुद्ध द्वारा प्रतिपादित अष्टांगिक मार्गों को स्वीकार किया

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. पाण्डेय, रामशकल (2010) : भारतीय शिक्षा-दर्शन, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।
2. दीवानचन्द्र (2010) दर्शन-संग्रह : प्रकाशन शास्त्र सूचना विभाग, उत्तर प्रदेश, लखनऊ।
3. चौबे, सरयू (2011) : शिक्षण-दर्शन, लक्ष्मीनारायण, आगरा।
4. चौबे, एस. पी. (2012) : शिक्षा के दार्शनिक एवं समाजशास्त्रीय आधार, विनोद पुस्तक मंदिर, आगरा।
5. अल्लेकर, ए. एस. (2010) : प्राचीन भारत में शिक्षा, नंद किशोर, वाराणसी।
6. पांडे, आर. एस. (2009) : सर्वे ऑफ एजुकेशन थॉट, होराइजन पब्लिशर्स, दरचंगा कैसल, इलाहाबाद।
7. पांडे, आर. एस. (2013) : शिक्षा में नए आयाम, इंडियन पब्लिशर्स डिस्ट्रीब्यूटर्स, 156-डी, कमला नगर, दिल्ली-11007।
8. अंबेडकर, बी. आर. (1957) : भगवान बुद्ध और उनका धम्म, नवयान पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
9. गेथिन, रूपर्त (1998) : बौद्ध धर्म के मूल सिद्धांत, ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, ऑक्सफोर्ड, यूनाइटेड किंगडम।
10. हार्वे, पीटर (1990) : बौद्ध धर्म : शिक्षाएं, इतिहास और परंपराएं, कैम्ब्रिज यूनिवर्सिटी प्रेस, कैम्ब्रिज, यूनाइटेड किंगडम।
11. दलाई लामा (2008) : बुद्ध का पथ : करुणा और ज्ञान का संगम, हार्पर कॉलिन्स, नई दिल्ली।
12. कौसल्यायन, आनंद (2010) : बुद्ध और उनका धम्म : एक विश्लेषणात्मक अध्ययन, साहित्य अकादमी, नई दिल्ली।
13. बौद्ध अध्ययन केंद्र (संपादक) (2015) : बौद्ध धर्म का व्यावहारिक दृष्टिकोण, नवयान पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
14. गुप्ता, पी. (2020) : अष्टांगिक मार्ग का नैतिकता और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव, आधुनिक बौद्ध अध्ययन जर्नल, पृष्ठ 78-95।

15. सिंह, आर. (2022) : बौद्ध दर्शन और आधुनिक समाज : पुनरावलोकन, समकालीन अध्ययन पत्रिका, पृष्ठ 120-135।
16. वर्मा, ए. (2015) : चार आर्य सत्य और अष्टांगिक मार्ग का तुलनात्मक अध्ययन : हिंदू और बौद्ध दर्शन के संदर्भ में (डॉक्टरेट शोध प्रबंध), दिल्ली विश्वविद्यालय, नई दिल्ली।
17. चौधरी, एम. (2019) : बुद्ध के अष्टांगिक मार्ग का मनोवैज्ञानिक प्रभाव : एक शोधात्मक अध्ययन (एम.फिल. शोध प्रबंध)। जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली।
18. दास, के. (2021) : आधुनिक विश्व में बौद्ध शिक्षाओं की प्रासंगिकता (पीएच.डी. शोध प्रबंध)। बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी।

ऑनलाइन स्रोत

19. बुद्धिस्ट पब्लिकेशन सोसाइटी (2022) : बौद्ध शिक्षाओं का आधुनिक समाज में योगदान।
20. भारतीय बौद्ध अनुसंधान संस्थान (2023) : बुद्ध के दर्शन की व्याख्या।

