



मानव कल्याण में सुधार के लिए वैज्ञानिक बौद्धधर्म

डॉ. उदय पासवान

विभागाध्यक्ष—सह—एसोसिएट प्रोफेसर, दर्शनशास्त्र विभाग,
एस.एन. सिन्हा कॉलेज, टेकारी, गया, मगध विश्वविद्यालय, बोध गया।

सारांश:

इस अकादमिक लेख का उद्देश्य बौद्धधर्म को विज्ञान के धार्मिक के रूप में प्रदर्शित करना और व्याख्या करना है और मानव कल्याण में सुधार के लिए बौद्धधर्म पर आधारित विज्ञान के अनुप्रयोग का है। लेखकों ने मानव के कल्याण में सुधार करने और सामग्री विश्लेषण द्वारा विश्लेषण करने के लिए बौद्धधर्म ग्रंथों, ग्रंथों और बौद्धधर्म और विज्ञान के बारे में संबंधित दस्तावेजों से डेटा का अध्ययन और संग्रह किया। बौद्धधर्म और विज्ञान के बीच का संबंध प्रमुख मुद्दा है। वैज्ञानिक विधि पाँच चरणों का उपयोग करके सबसे छोटी वस्तु से लेकर सबसे बड़ी वस्तु तक प्राकृतिक प्रश्नों के उत्तर हैं। इसे गणित और इंद्रियों के तर्क संगत नाम से दो चरणों में संक्षेपित किया जा सकता है। बौद्धधर्म के लिए, बौद्ध दर्शन भी मानव की दो मुख्य समस्याओं में रुचि रखता है अर्थात्मानव से सीधे संबंधित समस्याएँ, या यह मानव और अन्य मानव के बीच से संबंधित हो सकती हैं। बौद्धदर्शन का दावा है कि यह हमारा मन है जो हमारे अपने दुखों में सबसे महत्वपूर्ण योगदान देता है और व्यक्ति को शांति, खुशी और समानता की अधिक स्थिर भावना देने के लिए मन को विखंडित और पुनर्निर्मित किया जा सकता है। साथ ही, बौद्धधर्म को मानव के कल्याण के सामान्य रूप से परिभाषित आयामों के लिए प्रासंगिकता के रूप में देखा जा सकता है। चार महान सत्य और महान अष्टांगिक मार्ग स्थिरता के साथ अच्छी तरह से संबंधित हैं जिससे कल्याण होता है। महान सत्य का पहला और दूसरा ओ दुख और अस्थिरता के कारणों के बारे में बताता है जबकि चार आर्य सत्यों में से तीसरा और अंतिम ओ प्रभाव या कल्याण प्राप्त करने के तरीके के बारे में बताता है। बौद्धधर्म में भलाई पर बल दिया जाता है जिसे नैतिक प्रेरणा से प्रेरित माना जाता है जो समाज में कोई आंदोलन पैदा करने के लिए व्यक्ति और समूह को कोई नुकसान नहीं पहुंचाना चाहता है।



खोज शब्द:- बौद्धधर्म, मानव, वैज्ञानिक, भलाई, धार्मिक, समाज।

परिचय:-

बौद्धधर्म एक ऐसा धर्म है जो ईश्वर या अलौकिक निर्माता के अस्तित्व में विश्वास नहीं करता है। बुद्ध स्वयं ऐसे विषयों की चर्चा के विरोधी थे। बुद्ध ने अपने अंतिम संदेश में अपने शिष्यों को आत्मशरण लेने की सलाह दी। कलाम सूत्र में बुद्ध ने अपने शिष्यों को एक तर्कसंग तदृष्टिकोण रखने और सत्यापन के बिना किसी भी चीज पर विश्वास न करने के लिए कहा। बौद्धधर्म उस अर्थ में कोई धर्म नहीं है, बल्कि यह जीवन का एक तरीका है। बौद्धधर्म की सच्ची भावना तर्कवाद और मुक्त सोच की है। इससे दुनिया के बुद्धिजीवी प्रभावित हुए

हैं। बौद्धधर्म धर्म से अधिक आचार संहिता है। बुद्ध ने सिला (बौद्ध उपदेश) कहा है जिसके आधार पर लोग शांति और खुशी से अपना जीवन व्यतीत कर सकते हैं। जबतक मनुष्य इस संसार में है तबतक एक ईमानदार और सदाचारी जीवन का मूल्य कम नहीं हो सकता। साथ ही, बौद्धधर्म ग्रंथ पर्यावरणीय मूल्यों के बारे में बुद्ध की सलाह से भरे हुए हैं और वे मठवासी और आम जीवनशैली पर लागू होते हैं। बौद्धधर्म प्रेम और करुणा पर आधारित है, दूसरे शब्दों में प्रेमपूर्ण दया पर। बुद्ध ने अपने शिष्यों को भलाई और खुशी के लिए चारों ओर बिखरने के लिए कहा। वर्तमान 21वीं सदी में, बुद्ध की शिक्षाएँ अभी भी बौद्धों और गैर-बौद्धों को दुनिया को रहने के लिए एक बेहतर जगह बनाने के उनके प्रयासों में प्रेरित करती हैं। 21वीं सदी ने एक जीवंत और विकासशील आंदोलन को जन्म दिया है, विशेष रूप से पश्चिम में, जिसे आमतौर पर सामाजिक रूप से संलग्न बौद्धधर्म या चौथायाना कहा जाता है, जिसकी जड़ें श्रीलंका और थाईलैंड जैसे पारंपरिक बौद्ध देशों में हैं। बौद्ध दृष्टिकोण से, मन अस्तित्व में सब कुछ का अग्रदूत और स्रोत है, और बौद्धधर्म को शब्द के पारंपरिक अर्थों में धर्म के बजाय एक नैतिक-मनोवैज्ञानिक प्रणाली के रूप में वर्णित किया गया है। आधुनिक दुनिया में बौद्धधर्म की एक विशेष भूमिका है क्योंकि कई अन्य धार्मिक परंपराओं के विपरीत, बौद्धधर्म अद्वितीय रूप से स्वतंत्रता की अवधारणा को प्रतिपादित करता है जो आधुनिक विज्ञान की मौलिक धारणाओं के साथ निकटता से मेल खाता है। बौद्धधर्म को तीन मुख्यश्रेणियों – दर्शन, विज्ञान और धर्म कहा जा सकता है। धार्मिक भाग में ऐसे सिद्धांत और अभ्यास शामिल हैं जो केवल बौद्धधर्म से संबंधित हैं, लेकिन परस्पर निर्भरता के बौद्धदर्शन के साथ-साथ मन और मानवीय भावनाओं के बुद्ध विज्ञान सभी के लिए बहुत लाभकारी हैं। जैसे-जैसे पश्चिम में बौद्धधर्म अधिक प्रभावशाली होता जा रहा है, कई चिकित्सक, शिक्षाविद और कार्यकर्ता ग्रह की रक्षा और भेदभाव को मिटाने के लिए हमारे समय के दो सबसे जरूरी और महत्वपूर्ण मुद्दों के जवाब के लिए बौद्धधर्म की ओर देखते हैं।

बौद्धधर्म, पर्यावरणवाद, पारिस्थितिक आंदोलन और नारीवाद बहुत अंतः विषय कार्य का विषय रहे हैं। बौद्धदर्शन, नैतिकता और इसकी ध्यान की प्रणाली ने सभी प्राणियों के अंतर्संबंधों और ग्रह और उसके सभी निवासियों के स्वास्थ्य और अस्तित्व के लिए उनके आंतरिक मूल्य की मुख्य स्वीकृति के साथ इको-बौद्धधर्म और गहन पारिस्थिति की के रूप में जाने जानेवाले आंदोलनों के साथ सामान्य आधार पाया है। सामान्य तौर पर, बौद्धधर्म अपने भीतर शांति पाने का एक तरीका है। यह एक ऐसा धर्म है जो मनुष्य को सुख और संतोष पाने में मदद करता है।

बौद्धधर्म और विज्ञान की प्रासंगिकता:

बौद्धधर्म और विज्ञान के बीच का संबंध प्रमुख मुद्दा है। वैज्ञानिक विधि पांच चरणों का उपयोग करके सबसे छोटी वस्तु से लेकर सबसे बड़ी वस्तु तक प्राकृतिक प्रश्नों के उत्तर हैं। इसे गणित और इंद्रियों के तर्कसंगत नाम से दो चरणों में संक्षेपित किया जा सकता है। बौद्धधर्म के लिए, बौद्ध दर्शन भी मानव की दो मुख्य समस्याओं में रुचि रखता है अर्थात्मानव से सीधे संबंधित समस्याएँ, या यह मानव और अन्य मानव के बीच से संबंधित हो सकती हैं। बौद्धदर्शन का दावा है कि यह हमारा मन है जो हमारे अपने दुखों में सबसे महत्वपूर्ण योगदान देता है और व्यक्ति को शांति, खुशी और समानता की अधिक स्थिर भावना देने के लिए मन को विखंडित और पुनर्निर्मित किया जा सकता है। विज्ञान और धर्म दोनों ही वस्तुओं और जीवन के सत्य की खोज करते हैं। जबकि विज्ञान भौतिक सत्य प्रकट करता है, बौद्धधर्म आध्यात्मिक सत्य प्रदान करता है। बौद्धधर्म का उद्देश्य मानव अस्तित्व की समस्या को हल करना है। विज्ञान का उद्देश्य चीजों पर हमारी समझ को बढ़ाना है। लेकिन अब विज्ञान मानव जीवन के मानसिक पहलुओं का भी अध्ययन करता है और आधुनिक विज्ञान की दुनिया में ध्यान की दिलचस्पी बढ़ती जा रही है। बौद्ध साधना का सर्वोच्च उद्देश्य ज्ञान देना और दुखों का अंत करना है। हालांकि कुछ लोग इसे प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन किसी को ज्ञानोदय के मार्ग के सार को सही मायने में समझने के लिए इसे पूर्ण करने तक अभ्यास करने की आवश्यकता है। विज्ञान की सीमाएँ हैं, और वैज्ञानिक सिद्धांत हमेशा बदलते रहते हैं। नई टिप्पणियों, नई तकनीक या प्रौद्योगिकी के अनुप्रयोगों के उभरने से ज्ञान में परिवर्तन अपरिहार्य है। पहचान की परिवर्तनशीलता को दर्शाने के लिए बुद्ध की अनन्ता, या अनात्म की शिक्षा अभी भी विश्वस्तर पर सत्य साबित हुई है। कुछ शिक्षाएँ और भी स्पष्ट हो जाती हैं। बुद्ध ने यह भी कहा कि सब चीजें एक दूसरे पर निर्भर करती हैं। दुनिया हम में रहती है, और हम दुनिया में रहते हैं। जो एक को

प्रभावित करता है, वह सभी को प्रभावित करता है। हमारे नकारात्मक परिवर्तन के डोमिनोजगिर ने जैसे प्रभाव हो सकते हैं। पर्यावरण के प्रतिमानवता की लापरवाही अनिवार्य रूप से मानव जाति को प्रभावित करेगी। यह बौद्धधर्म की नींव है: कारण और प्रभाव का नियम। बुद्ध ने लोगों को सत्य के बारे में सोचने और जाँच करने के लिए प्रोत्साहित किया। जबतक आपने इसका अनुभव नहीं किया तबतक आप किसी बात पर विश्वास नहीं करते। बौद्धधर्म अंधविश्वास की मांग नहीं करता है।

अध्ययन के कई अन्य क्षेत्र हैं जहाँ बौद्धधर्म के साथ समानताएँ पाई जा सकती हैं। उदाहरण के लिए, आधुनिक दर्शन और बौद्धधर्म के बीच समानता निस्संदेह बौद्धधर्म और आधुनिक विज्ञान के बीच के अंतर फलक की तुलना में अधिक गहरा है क्योंकि बौद्धधर्म, अपने सामान्य उपयोग में एक 'धर्म' होने के अलावा, अपने आप में एक दर्शन है। वैज्ञानिक और तकनीकी रूप से विकसित वैश्विक समाज में, आराम से रहने और आनंद के लिए कई सुविधाएँ हैं, लोग शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से संतुष्ट नहीं हैं और सुरक्षा की भावना नहीं रखते हैं।

जब मन संतुष्ट हो जाता है कि व्यक्ति शारीरिक खतरे से मुक्त है, तो मन सुरक्षा का अनुभव पैदा करता है। यह स्पष्ट है कि अनुसंधान एक गतिविधि है, और उस मामले के लिए एक मानवीय गतिविधि है, और इसके लिए यह उत्तरोत्तर स्पष्ट होता जा रहा है कि अनुसंधान और शोध पद्धति के लिए बुद्ध की शिक्षाओं से कई सबक लिए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, चार आर्य सत्य (सुत्त-पिटक में धम्मकक्कपवत्तनसुत्त) विज्ञान, जाँच और विशेष रूप से समस्या समाधान के लिए एक रूपरेखा का गठन करते हैं: समस्या की पहचान के रूप में दुःख, कारण जाँच के रूप में समुदाय, संभव या आवश्यक समाधान के रूप में निरोध और वांछित के लिए सिफारिशें या मार्ग के रूप में मग्गा समाधान। इस जाँच में पहचान किए गए और चर्चा किए गए अन्य दो पद्धति संबंधी घटक स्वतंत्र अवलोकन (कलामसुत्त) और द्वंद्वात्मक कारण या प्रतीत्य उत्पत्ति, उत्पन्न (पेटिक समुप्पदा) के महत्व हैं। बौद्धधर्म एक मनो-नैतिक परंपरा है जो मुख्य रूप से दो मार्गों में क्रमिक शांति (परियत्ती) के विचार की प्रक्रिया और जीवन में व्यावहारिक अनुप्रयोग के तरीके (पतिपट्टी) के रूप में प्रकट होती है।

मानव कल्याण को बढ़ाने के लिए बौद्धधर्म की वैज्ञानिक विधि।

वैज्ञानिक कई शोध विषयों में अंतर्दृष्टि के लिए और मानव स्थिति को उजागर करने के लिए बौद्ध ज्ञान का तेजी से उपयोग कर रहे हैं। जब मनोवैज्ञानिक अपने काम में बौद्ध अवधारणाओं का उपयोग करते हैं, उदाहरण के लिए, वे पाते हैं कि उनके रोगी अपने सामाजिक और धार्मिक समूह के बाहर के लोगों के प्रति पूर्वाग्रह प्रदर्शित करने के इच्छुक नहीं हैं और वैज्ञानिकों ने अधिक कुशल सौर पैनलों को डिजाइन करने के लिए बौद्ध "गायन" कटोरे में निर्मित हार्मोनिक सिद्धांतों का उपयोग किया है। दोनों अनुशासन एक अनुभव जन्य दृष्टिकोण साझा करते हैं। बौद्धों को संशयवादी होने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है, और साक्ष्यों की जाँच के बाद ही किसी प्रस्ताव को स्वीकार करने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। निम्नलिखित शब्दों को बुद्ध के लिए जिम्मेदार ठहराया गया है: जिस तरह एक सुनार अपने सोने को जलाकर, काटकर और रगड़कर परखता है, उसी तरह आपको मेरे शब्दों की जाँच करनी चाहिए और उन्हें स्वीकार करना चाहिए, न कि केवल मेरे प्रति सम्मान के कारण। बौद्धदर्शन का दावा है कि यह हमारा मन है जो हमारे अपने दुःखों में सबसे महत्वपूर्ण योगदान देता है और व्यक्ति को शांति, खुशी और समानता की अधिक स्थिर भावना देने के लिए मन को विखंडित और पुनर्निर्मित किया जा सकता है।

बुद्ध ने पाया कि सुखद अनुभवों की हमारी इच्छा और अप्रिय अनुभवों के प्रति हमारी घृणा दुःख को जन्म देती है। क्योंकि जीवन में बहुत सारे कारक हैं जो हमारे नियंत्रण से बाहर हैं, और क्योंकि सब कुछ लगातार बदल रहा है, अप्रिय चीजों को दूर करते हुए सुखद चीजों और अनुभवों को पकड़ने की कोशिश हमें दुखी करती है क्योंकि यह एक ऐसी लड़ाई है जिसे हम जीत नहीं सकते। राग और द्वेष की यह आदत पल-पल मौजूद है, जो हमारे मन में विचारों सहित हमारी इंद्रियों के माध्यम से उत्पन्न होती है। बुद्ध ने अपनी इच्छाओं और द्वेषों को त्यागकर दुःखों से मुक्ति पाई। उन्होंने सिखाया कि ऐसी स्थिति व्यक्तिगत प्राथमिकताओं के अस्तित्व को नकारती नहीं है यह उसकी पसंद और नापसंद अभी भी हैं, लेकिन उसकी खुशी उनपर निर्भर नहीं है। विचार वास्तविकता की प्रकृति को प्रकट करता है, अज्ञानता को मिटाता है और सत्य के आमने-सामने दृश्य के लिए नसीहत का विरोध करता है। एकमात्र समस्या मानव जाति की पीड़ा है। समाधान आनंद की स्थिति की प्राप्ति

है और मार्गत्रि-चरणीय मार्ग है, एक बिंदु से दूसरे बिंदु पर जाना। यह दुखा (पीड़ा) हैय उत्तरार्द्ध निबाना (निर्वाण) और मार्ग, मग्गा है। अहिंसा (अहिंसा) बुद्ध की प्रमुख शिक्षाओं में से एक है। सभी जीवित प्राणियों के प्रति अहिंसक रवैया, जो बौद्धधर्म में पहला उपदेश है, पारस्परिक आकर्षण और सभी प्रकृति के लिए सामान्य न्याय के सिद्धांत पर आधारित है।

मन और शरीर की अन्योन्याश्रितता और स्वास्थ्य और कल्याण पर भावनाओं और विचारों के प्रभाव के बारे में प्राचीन बौद्ध अच्छी तरह से जानते थे। बौद्धधर्म मन की शक्ति की बात करता है और हम अपने मन से अपने शरीर के कई कार्यों को कैसे नियंत्रित कर सकते हैं। बौद्ध चिंतन के अनुसार, बीमारी और स्वास्थ्य के साथ व्यवहार करते समय मन, भावनाओं और शरीर के साथ एकीकृत तरीके से व्यवहार किया जाना चाहिए। बौद्धधर्म मन और शरीर के बीच अविभाज्य संबंध पर जोर देता है – विचारों, शरीर और बाहरी दुनिया के बीच होनेवाली जटिल बातचीत। विश्व स्वास्थ्य संगठन कल्याण को पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित करता है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति के रूप में। कल्याण की बौद्ध समझ समान है, जो मन और शरीर के साथ-साथ जीवन और उसके पर्यावरण के बीच संतुलित बातचीत पर जोर देती है। जब यह नाजुक संतुलन गड़बड़ा जाता है तो बीमारी उत्पन्न होती है। बौद्ध सिद्धांत और अभ्यास का उद्देश्य इस संतुलन को बहाल करना और मजबूत करना है। पूर्व में, बौद्धधर्म ने कई वर्षों तक स्वास्थ्य और चिकित्सा के क्षेत्र को प्रभावित किया है। बौद्ध सूत्रों और प्राचीन बौद्ध कालक्रमों में, स्वास्थ्य और चिकित्सा के बारे में अनगिनत संदर्भ और चर्चाएँ हैं, और मन और भावनाएँ किसी के व्यवहार और अंततः किसी के स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती हैं। बौद्ध आध्यात्मिकता सभी जीवित प्राणियों के प्रति प्रेम-कृपा और करुणा पर आधारित है। बौद्धधर्म के अनुसार सक्रिय और स्वस्थ रहने के लिए व्यक्ति को आध्यात्मिक जीवन जीने की आवश्यकता होती है। दैनिक जीवन के अनिवार्य तत्व के रूप में ध्यान के साथ आध्यात्मिकता का लोगों के समग्र स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव पड़ता है। विज्ञान और बौद्धधर्म वास्तव में वास्तविकता की प्रकृति को समझने का लक्ष्य साझा करते हैं। विज्ञान उस वैज्ञानिक पद्धति और बहुत सारी तकनीक का उपयोग करता है – यह बाहर से शुरू होता है और वास्तविकता की प्रकृति की जांच करता है। बौद्धधर्म मानव मन का उपयोग करता है, ध्यान के माध्यम से सुधार, अंदर से शुरू होता है, उन्हीं सवालों को देखता है। जबकि आधुनिक चिकित्सा शरीर के बीमार हिस्से को बाकी हिस्सों से अलग करके इलाज करती है, स्वास्थ्य की बौद्ध समझ रोग को कुल दैहिक प्रणाली, या स्वयं जीवन के प्रतिबिंब के रूप में देखती है, और एक मौलिक के माध्यम से इसका इलाज करना चाहती है। किसी व्यक्ति की जीवन-शैली और दृष्टिकोण का पुनर्विन्यास। जीवन के भौतिक पहलू भावनात्मक, मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं से अविभाज्य हैं। स्वास्थ्य की इष्टतम स्थिति तब प्राप्त होती है जब मन और शरीर अच्छी तरह से काम कर रहे हों और एक साथ मिलकर काम कर रहे हों। स्वास्थ्य और उपचार के लिए बौद्ध दृष्टिकोण का केंद्र आध्यात्मिक शक्ति पर जोर है और दूसरों के लिए करुणापूर्ण कार्रवाई के आधार पर जीवन में उद्देश्य की भावना है। हालांकि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने काफी प्रगति की है, लेकिन जरूरी नहीं कि यह मानव सुख के कारण को आगे बढ़ाया हो।

समग्र और मनोदैहिक आंदोलनों का उद्भव मानव को समझने में कुछ और गहराई की आवश्यकता की गवाही देता है। हाल के वर्षों में केंद्रित वैज्ञानिक अध्ययनों ने लोगों के मन की अवस्थाओं, भावनाओं, दृष्टिकोणों और विश्वासों के निर्णायक प्रभाव का खुलासा किया है कि वे कैसे बीमार होते हैं और कैसे वे ठीक रहते हैं। तलाक, किसी प्रियजन की मृत्यु जैसे मन को आघात या झटके, प्रतिरक्षा प्रणाली की जैव रसायन पर सीधा असर डालते हैं। इसी तरह, बोरियत, आत्म-जुनून, नियंत्रण में न होने की भावना, अलगाव, जैसे मन पर टूट-फूट, शरीर की भौतिक प्रणालियों को खराब कर देता है। उदाहरण के लिए, बौद्ध ध्यान पर आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधान में अग्रणी डॉ. हर्बर्ट बेन्सन, हार्वर्ड मेडिकल स्कूल में मेडिसिन के प्रोफेसर, ध्यान पर आधुनिक वैज्ञानिक शोध में अग्रणी थे। वह कहते हैं कि वे ध्यान की एक जैविक व्याख्या देते हैं, जिसका पूर्व में हजारों वर्षों से अभ्यास किया जाता रहा है। 1970 के दशक में, उन्होंने “दरिलैक्सेशनरिस्पांस” प्रकाशित किया, जहां उन्होंने दिखाया कि ध्यान कैसे एकाग्रता बढ़ा सकता है और तनाव के हानिकारक प्रभावों का प्रतिकार कर सकता है। उन्होंने माइड-बॉडी मेडिकल इंस्टीट्यूट की स्थापना की और तर्क दिया कि ध्यानियों ने तनाव-प्रेरित लड़ाई-या-उड़ान प्रतिक्रिया का प्रतिकार किया और एक शांत, खुशहाल स्थिति हासिल की।

मैडिसन में विस्कॉन्सिन विश्वविद्यालय में प्रभावशाली तंत्रिका विज्ञान के लिए प्रयोगशाला के निदेशक डॉ. रिचर्ड डेविडसन माइंड एंड लाइफ इंस्टीट्यूट के संस्थापक हैं जो आधुनिक विज्ञान और बौद्धधर्म के बीच एक शक्तिशाली कामकाजी सहयोग और अनुसंधान साझेदारी बनाने के लिए समर्पित है – दुनिया के दो सबसे वास्तविकता की प्रकृति को समझने और मन की जांच करने के लिए शक्तिशाली परंपराएं। इसका उद्देश्य सबसे पहले मन के एक चिंतनशील, दयालु और कठोर प्रायोगिक और अनुभवात्मक विज्ञान के निर्माण को बढ़ावा देना है जो चिकित्सा, तंत्रिका विज्ञान, मनोविज्ञान, शिक्षा और मानव विकास को मार्गदर्शन और सूचित कर सके। दूसरे, आधुनिक भौतिक विज्ञान के साथ-साथ दर्शनशास्त्र के माध्यम से हो रही ज्ञान मीमांसीय क्रांति में योगदान करने के लिए, ज्ञान की हमारी समझ का विस्तार करने के लिए जो हमारी दुनिया के विविध आयामों को एकीकृत करता है। बौद्धधर्म ने मन की प्रकृति की जांच करने के लिए ध्यान विधियों को परिष्कृत किया है, स्वयं मन को जांच के साधन के रूप में उपयोग करते हुए। केवल हाल के वर्षों में, मनोविज्ञान, संज्ञानात्मक विज्ञान, तंत्रिका विज्ञान और चिकित्सा विज्ञान जैसे क्षेत्रों के वैज्ञानिकों ने बौद्ध ज्ञान के इस विशाल क्षेत्र में रुचि दिखानी शुरू की है। आज, बढ़ती संख्या में जैव व्यवहार वैज्ञानिक अपने तरीकों का विस्तार कर रहे हैं और दो दृष्टिकोणों की पूरक प्रकृति को महसूस करते हुए अपने वैचारिक ढांचे का विस्तार कर रहे हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि ध्यान प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा दे रहा है और तनाव को कम करने में मदद करता है। दस मिलियन अमेरिकी वयस्क नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करते हैं, एक दशक पहले की तुलना में दो गुना। मुख्यधारा के अमेरिकियों के बीच ध्यान कक्षाएं बहुत लोकप्रिय हैं। अधिक से अधिक चिकित्सकों और अन्य स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों द्वारा हृदय की स्थिति, एड्स, कैंसर और बांझपन जैसी पुरानी बीमारियों के दर्द को रोकने, धीमा करने या कम से कम नियंत्रित करने के तरीके के रूप में ध्यान की सिफारिश की जा रही है। ध्यान तकनीक तनाव को कम करने, सकारात्मक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने, लक्षणों को कम करने और कैंसर और एचआईवी-एड्स जैसी जीवन-धमकाने वाली बीमारी वाले लोगों के लिए जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में सहायक हैं। इसके अलावा, ध्यान लोगों की प्रतिकूल जीवनशैली के व्यवहार को बदलने में मदद करके हृदय रोग जैसे रोग को रोक सकता है।

निष्कर्ष:

बौद्धधर्म को स्थिरता और कल्याण के सामान्य रूप से परिभाषित आयामों के लिए प्रासंगिकता के रूप में देखा जा सकता है। चार महान सत्य और महान आठ गुना मार्ग स्थिरता और कल्याण के साथ अच्छी तरह से जुड़ते हैं। महान सत्य का पहला और दूसरा ओ पीड़ा और अस्थिरता के कारणों के बारे में बताता है जबकि तीसरा और चार महान सत्यों में से अंतिम प्रभाव या स्थिरता प्राप्त करने के तरीके के बारे में बताता है। पीड़ा और पीड़ा के कारणों की व्याख्या से यह महसूस करने में मदद मिलती है कि अस्थिरता अत्यधिक लालच या लालच के कारण होती है। आर्थिक विकास पर अधिक निर्भरता, मानसिकता गैर-नवीकरणीय संसाधनों और अर्थव्यवस्था और सामाजिक समस्याओं के निर्माण सहित प्राकृतिक संसाधनों के बड़े पैमाने पर उत्पादन और शोषण को खतरे में डाल सकती है। यह ग्रहों की सीमाओं पर ध्यान दिए बिना आर्थिक विकास को उजागर करता है।

संदर्भ:

1. डीसिल्वा, पी। बौद्ध और फ्रायडियन मनोविज्ञान, एनयूएस प्रेस, न्यूयॉर्क, 1992।
2. भा. रविचंद्ररेड्डी। बौद्धधर्म और आधुनिक दुनिया में इसकी प्रासंगिकता। इंडियन जर्नल ऑफ रिसर्च। Vol-3A नंबर 7, 2014, पी। 215–217
3. चांद आर सिरीमाने। बौद्धधर्म और महिलाएँ: धम्मका कोई लिंग नहीं है। अंतर्राष्ट्रीय महिला अध्ययन जर्नल, 2016, खंड 18 संख्या 1, 273–292।
4. कालु पहना, डी. जे. बौद्धदर्शन: एक ऐतिहासिक विश्लेषण। होनोलूलू: हवाई यूनिवर्सिटी प्रेस, 1976।
5. सिडेरिट्स, एम। बौद्धधर्म दर्शन के रूप में: एक परिचय। एल्डर शाट: एशगेट प्रकाशन, 2007।
6. लक्ष्मी फर्नांडो। अनुसंधान पद्धति की उत्पत्ति, बौद्धधर्म और चार आर्य सत्य। श्रीलंका जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज, 2016 39 (2), 57 – 68।