

चार आर्य सत्य और मानसिक स्वास्थ्य: एक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

राहुल कुमार झा

शोधार्थी, बौद्ध अध्ययन विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय

The Four Noble Truths and Mental Health: A Psychological Analysis

Rahul Kumar Jha

Research Scholar, Department of Buddhist Studies, University of Delhi

¹Received: 11/07/2025; Accepted: 09/09/2025; Published: 17/10/2025

ABSTRACT

Mental health has become a matter of global concern in the present age. Psychological problems such as stress, anxiety, depression, fear, dissatisfaction, and loneliness are increasing rapidly. Modern psychology offers various therapeutic approaches to address these problems, while nearly twenty-five hundred years ago Lord Buddha propounded a scientific and practical path for understanding human suffering and its remedy through the Four Noble Truths. The Four Noble Truths — suffering (duḥkha), the origin of suffering (duḥkha-samudaya), the cessation of suffering (duḥkha-nirodha), and the path leading to the cessation of suffering (duḥkha-nirodha-gāminī pratipadā) — are not merely religious doctrines but also present a profound psychological explanation of the human mind.

This research paper presents a psychological analysis of the Four Noble Truths in the context of mental health. The study analyzes the Pāli Tripiṭaka, the Dhammacakkappavattana Sutta, the Dhammapada, and the views of modern psychologists and Buddhist scholars. The study makes clear that the Four Noble Truths provide an effective path for understanding the root causes of stress, anxiety, depression, and mental unrest, as well as for resolving them. In conclusion, it may be said that the relevance of the Four Noble Truths in the field of modern mental health is of great importance.

Keywords: *The Four Noble Truths; Mental Health; Buddhist Psychology; Stress; Anxiety; Depression; Suffering (Duḥkha); Craving (Tṛṣṇā); the Eightfold Path; Mindfulness.*

शोध सार

मानसिक स्वास्थ्य वर्तमान समय में वैश्विक चिंता का विषय बन चुका है। तनाव, चिंता, अवसाद, भय, असंतोष तथा अकेलेपन जैसी मानसिक समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं। आधुनिक मनोविज्ञान इन समस्याओं के समाधान के लिए

¹ How to cite the article: Jha R.K (October 2025); The Four Noble Truths and Mental Health: A Psychological Analysis; *Multidisciplinary International Journal*; Vol 11; 76-79

विभिन्न उपचार पद्धतियाँ प्रस्तुत करता है, जबकि लगभग ढाई हजार वर्ष पूर्व भगवान बुद्ध ने मानव जीवन के दुःख तथा उसके निवारण का वैज्ञानिक एवं व्यावहारिक मार्ग चार आर्य सत्यों के माध्यम से प्रतिपादित किया। चार आर्य सत्य—दुःख, दुःख-समुदय, दुःख-निरोध तथा दुःख-निरोधगामिनी प्रतिपदा—केवल धार्मिक सिद्धान्त नहीं हैं, बल्कि मानव मन की गहन मनोवैज्ञानिक व्याख्या भी प्रस्तुत करते हैं।

प्रस्तुत शोध-पत्र में चार आर्य सत्यों का मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में मनोवैज्ञानिक विश्लेषण किया गया है। अध्ययन में पाली त्रिपिटक, धम्मचक्कप्पवत्तन सुत्त, धम्मपद तथा आधुनिक मनोवैज्ञानिकों एवं बौद्ध विद्वानों के विचारों का विश्लेषण किया गया है। अध्ययन से स्पष्ट होता है कि चार आर्य सत्य तनाव, चिंता, अवसाद एवं मानसिक अशान्ति के मूल कारणों को समझने तथा उनके समाधान का प्रभावी मार्ग प्रदान करते हैं। निष्कर्षतः कहा जा सकता है कि आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में चार आर्य सत्यों की प्रासंगिकता अत्यंत महत्वपूर्ण है।

प्रमुख शब्द: चार आर्य सत्य, मानसिक स्वास्थ्य, बौद्ध मनोविज्ञान, तनाव, चिंता, अवसाद, दुःख, तृष्णा, अष्टांगिक मार्ग, माइंडफुलनेस।

भूमिका

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के समग्र विकास का आधार है। वर्तमान समय में प्रतिस्पर्धा, भौतिकवाद, सामाजिक अलगाव तथा अनिश्चित भविष्य के कारण तनाव, चिंता एवं अवसाद जैसी समस्याएँ निरंतर बढ़ रही हैं। आधुनिक चिकित्सा एवं मनोविज्ञान इन समस्याओं के उपचार के लिए अनेक सिद्धांत एवं उपचार पद्धतियाँ प्रस्तुत करते हैं, किन्तु मानसिक अशान्ति के मूल कारणों की खोज का प्रयास प्राचीन भारतीय दर्शन, विशेषकर बौद्ध दर्शन, में पहले से मिलता है।

भगवान बुद्ध ने अपने प्रथम उपदेश धम्मचक्कप्पवत्तन सुत्त में चार आर्य सत्यों का प्रतिपादन किया। उन्होंने बताया कि मानव जीवन में दुःख का अस्तित्व है, उसका कारण है, उसका निवारण संभव है तथा उसके निवारण का एक निश्चित मार्ग भी है। यह सिद्धांत केवल आध्यात्मिक मुक्ति का साधन नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन एवं मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य का भी आधार है।

आधुनिक मनोविज्ञान में संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा, माइंडफुलनेस आधारित चिकित्सा तथा स्वीकार्यता एवं प्रतिबद्धता चिकित्सा जैसी उपचार पद्धतियों में बौद्ध चिंतन के अनेक तत्व स्पष्ट रूप से दिखाई देते हैं। इस दृष्टि से चार आर्य सत्यों का मनोवैज्ञानिक अध्ययन समकालीन मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं के समाधान में अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

शोध के उद्देश्य

1. चार आर्य सत्यों की दार्शनिक अवधारणा का अध्ययन करना।
2. मानसिक स्वास्थ्य की आधुनिक अवधारणा का विश्लेषण करना।
3. चार आर्य सत्यों एवं आधुनिक मनोविज्ञान के मध्य संबंध का अध्ययन करना।
4. तनाव, चिंता एवं अवसाद के संदर्भ में चार आर्य सत्यों की उपयोगिता का मूल्यांकन करना।
5. समकालीन मानसिक स्वास्थ्य में बौद्ध दर्शन की प्रासंगिकता का विश्लेषण करना।

शोध पद्धति

प्रस्तुत शोध ऐतिहासिक, विश्लेषणात्मक एवं वर्णनात्मक पद्धति पर आधारित है। इसमें पाली त्रिपिटक, धम्मचक्कप्पवत्तन सुत्त, धम्मपद तथा बौद्ध साहित्य को प्राथमिक स्रोत के रूप में तथा आधुनिक मनोविज्ञान, बौद्ध दर्शन एवं मानसिक स्वास्थ्य संबंधी पुस्तकों एवं शोध-पत्रों को द्वितीयक स्रोत के रूप में उपयोग किया गया है। अध्ययन में तुलनात्मक एवं आलोचनात्मक दृष्टिकोण अपनाया गया है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत अध्ययन से स्पष्ट होता है कि भगवान बुद्ध द्वारा प्रतिपादित चार आर्य सत्य केवल धार्मिक या दार्शनिक सिद्धान्त नहीं हैं, बल्कि वे मानव मन की संरचना, मानसिक विकारों के कारणों तथा उनके समाधान का एक गहन मनोवैज्ञानिक प्रतिमान भी प्रस्तुत करते हैं। प्रथम आर्य सत्य (दुःख) मानव जीवन में मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद, भय और असंतोष जैसी समस्याओं के अस्तित्व को स्वीकार करता है। द्वितीय आर्य सत्य (दुःख समुदय) इन समस्याओं के मूल कारण के रूप में तृष्णा, आसक्ति, मोह तथा अविद्या की पहचान करता है, जो आधुनिक मनोविज्ञान में अस्वस्थ विचारों, नकारात्मक भावनाओं और अनुचित व्यवहारों के समान माने जा सकते हैं।

तृतीय आर्य सत्य (दुःख निरोध) यह प्रतिपादित करता है कि मानसिक कष्टों से मुक्ति संभव है। यह सिद्धान्त व्यक्ति में आशा, आत्मविश्वास और सकारात्मक परिवर्तन की भावना उत्पन्न करता है। चतुर्थ आर्य सत्य (दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा) अर्थात् आर्य अष्टांगिक मार्ग मानसिक स्वास्थ्य के लिए व्यावहारिक मार्गदर्शन प्रदान करता है, जिसमें सम्यक दृष्टि, सम्यक संकल्प, सम्यक वाणी, सम्यक कर्म, सम्यक आजीविका, सम्यक प्रयास, सम्यक स्मृति तथा सम्यक समाधि के माध्यम से मानसिक संतुलन और आंतरिक शांति प्राप्त की जा सकती है।

संदर्भ सूची

प्राथमिक स्रोत

1. विनय पिटक। पाली त्रिपिटक। नव नालंदा महाविहार, नालंदा।
2. संयुक्त निकाय। धम्मचक्कप्पवत्तन सुत्त। नव नालंदा महाविहार।
3. मज्झिम निकाय। पाली त्रिपिटक। नव नालंदा महाविहार।
4. धम्मपद। अनुवाद: भदन्त आनन्द कौसल्यायन। सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली।
5. बुद्धघोष। विशुद्धिमग्ग। पाली टेक्स्ट सोसायटी।

द्वितीयक स्रोत

1. नरेन्द्र देव। बौद्ध धर्म दर्शन। बिहार राष्ट्रभाषा परिषद, पटना।
2. राहुल सांकृत्यायन। बौद्ध दर्शन। किताब महल, प्रयागराज।
3. भदन्त आनन्द कौसल्यायन। भगवान बुद्ध और उनका धर्म। सस्ता साहित्य मण्डल, नई दिल्ली।
4. गोविन्दचन्द्र पाण्डेय। बौद्ध धर्म के विकास का इतिहास। उत्तर प्रदेश हिन्दी संस्थान, लखनऊ।
5. ए. एल. बाशम। अद्भुत भारत (The Wonder That Was India)। राधाकृष्ण प्रकाशन, नई दिल्ली।

6. रिचर्ड एफ. गोम्ब्रिच। थेरवाद बौद्ध धर्म (Theravada Buddhism: A Social History from Ancient Benares to Modern Colombo)। रूटलेज।
7. एतिएन लामोट। भारतीय बौद्ध धर्म का इतिहास (History of Indian Buddhism)।

References (English Translation)

Primary Sources

1. Vinaya Piṭaka. Pāli Tripiṭaka. Nava Nalanda Mahavihara, Nalanda.
2. Saṃyutta Nikāya. Dhammacakkappavattana Sutta. Nava Nalanda Mahavihara.
3. Majjhima Nikāya. Pāli Tripiṭaka. Nava Nalanda Mahavihara.
4. Dhammapada. Translated by Bhadant Anand Kausalyayan. Sasta Sahitya Mandal, New Delhi.
5. Buddhaghosa. Visuddhimagga. Pali Text Society.

Secondary Sources

1. Dev, Narendra. Buddhist Religious Philosophy [Bauddh Dharma Darshan]. Bihar Rashtrabhasha Parishad, Patna.
2. Sankrityayan, Rahul. Buddhist Philosophy [Bauddh Darshan]. Kitab Mahal, Prayagraj.
3. Kausalyayan, Bhadant Anand. Lord Buddha and His Dhamma [Bhagwan Buddha aur Unka Dharma]. Sasta Sahitya Mandal, New Delhi.
4. Pandey, Govind Chandra. History of the Development of Buddhism [Bauddh Dharma ke Vikas ka Itihas]. Uttar Pradesh Hindi Sansthan, Lucknow.
5. Basham, A. L. The Wonder That Was India. Radhakrishna Prakashan, New Delhi.
6. Gombrich, Richard F. Theravada Buddhism: A Social History from Ancient Benares to Modern Colombo. Routledge.
7. Lamotte, Étienne. History of Indian Buddhism.