



## योगाचार बुद्ध अध्ययन: मन और अनुभूति

मनीष कुमार

पीएचडी शोधार्थी, बौद्ध अध्ययन विभाग, कला संकाय, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली -110007

manishreachtome@gmail.com; mkumar.phd2025@buddhist.du.ac.in

DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.18302195>

### ARTICLE DETAILS

Research Paper

Accepted: 31-12-2025

Published: 10-01-2026

### Keywords:

योगाचार, विज्ञानवाद, केवल चेतना, केवल मन, महायान बौद्ध धर्म, असंग, वसुबंधु, आठ चेतनाएँ, आलय-विज्ञान, तीन प्रकृतियाँ, त्रिस्वभाव, ध्यान, योग, कर्म बीज, शून्यता, घटना विज्ञान, ज्ञानमीमांसा, फ़ैक्सियांग, होसो, ज्ञानोदय

### ABSTRACT

योगाचार, जिसे विज्ञानवाद या "केवल चेतना" के नाम से भी जाना जाता है, एक महत्वपूर्ण महायान बौद्ध दार्शनिक संप्रदाय है जो चौथी शताब्दी के भारत में विकसित हुआ और जिसकी स्थापना मुख्यतः असंग और वसुबंधु ने की थी। यह मानता है कि सभी घटनाएँ मन की अभिव्यक्तियाँ हैं, जैसा कि "केवल मन" (विज्ञानप्तिमात्र) के दर्शन में व्यक्त किया गया है, जो एक स्वतंत्र बाह्य वास्तविकता की अवधारणा पर प्रश्नचिह्न लगाता है। आठ चेतनाएँ, जिनमें आलय-विज्ञान (भंडार चेतना) कर्म बीजों के भंडार के रूप में कार्य करती है, और तीन प्रकृतियाँ (त्रिस्वभाव), जो वास्तविकता को कल्पित, आश्रित या पूर्ण के रूप में वर्गीकृत करती हैं, केंद्रीय शिक्षाएँ हैं। योगाचार, जो ध्यान और योग पर केंद्रित है, चेतना को शुद्ध करने, भ्रमों पर विजय पाने और ज्ञानोदय प्राप्त करने के लिए एक मनोवैज्ञानिक ढाँचा प्रदान करता है। समाधिनिर्मोचन जैसे महायान सूत्रों पर आधारित, इसने मध्यमक के साथ अंतःक्रिया करते हुए, फ़ैक्सियांग और होसो जैसी पूर्वी एशियाई परंपराओं के साथ-साथ तिब्बती बौद्ध धर्म को भी प्रभावित किया। अपने आदर्शवादी झुकाव के बारे में असहमति के बावजूद, योगाचार का ज्ञानमीमांसा और घटना-विज्ञान पर जोर आधुनिक मनोविज्ञान के अनुरूप है, जो मन और वास्तविकता की प्रकृति के बारे में स्थायी अंतर्दृष्टि प्रदान करता है।

### प्रस्तावना

योगाचार, जिसे योगाचार (संस्कृत में "योगाभ्यास" या "जिसका अभ्यास योग है") भी कहा जाता है, मध्यमक के साथ-साथ महायान बौद्ध धर्म के दो प्रमुख दार्शनिक संप्रदायों में से एक है। इसकी उत्पत्ति चौथी और पाँचवीं



शताब्दी ईस्वी के बीच भारत में हुई और यह वास्तविकता को समझने में चेतना, बोध और ध्यान के महत्व पर बल देता है। योगाचार, जिसका अनुवाद अक्सर "केवल चेतना" (विज्ञानवाद या चित्त-मात्रा) के रूप में किया जाता है, का मानना है कि जिसे हम बाह्य जगत के रूप में देखते हैं, वह अंततः मन की अभिव्यक्ति है, न कि एक स्वतंत्र वस्तुनिष्ठ वास्तविकता। यह संप्रदाय चेतना की प्रकृति का अन्वेषण करने और आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए योग और ध्यान जैसी आत्मनिरीक्षण गतिविधियों पर केंद्रित है।

योगाचार भारतीय महायान बौद्ध धर्म के दो प्रमुख दार्शनिक संप्रदायों में से एक है। संस्कृत में, इसका शाब्दिक अर्थ है "योग का अभ्यास करने वाला"। योगाचार ध्यान और योगिक अभ्यासों के साथ-साथ प्रत्यक्षज्ञान और अनुभूति के माध्यम से चेतना के विभिन्न स्तरों का अन्वेषण करता है। इसे विज्ञानवाद, चेतना का सिद्धांत; विज्ञानपतिवाद, विचारों या प्रत्यक्षज्ञान की अवधारणा; और विज्ञानपतिमात्रतावाद, मात्र निरूपण का सिद्धांत भी कहा जाता है। माध्यमक भारत का एक अन्य प्रमुख महायान बौद्ध संप्रदाय है।

योगाचार संप्रदाय की उत्पत्ति दूसरी शताब्दी के भारत में हुई थी। चौथी शताब्दी के बाद, यह दो शाखाओं में विभाजित हो गया: आगमनुसारिनो विज्ञानवादिनः, जो शास्त्रीय परंपरा पर केंद्रित था, और न्यायानुसारिनो विज्ञानवादिनः, जो तार्किक परंपरा पर बल देता था। योगाचार ने थेरवाद बौद्ध धर्म और महायान बौद्ध धर्म के माध्यमिका संप्रदाय, दोनों के यथार्थवाद की आलोचना की। इसका सिद्धांत यह मानता था कि मनुष्य द्वारा अनुभव की जाने वाली वास्तविकता का अस्तित्व नहीं है, और केवल मन या चेतना में घटित होने वाली अनुभूति ही उसका अस्तित्व है। योगाचार योग के अभ्यास को भौतिक जगत से मुक्ति के एक साधन के रूप में भी महत्व देता है।

योगाचार पश्चिम में ज़ेन जैसी अन्य महायान परंपराओं की तुलना में कम लोकप्रिय है। हालाँकि, योगाचार साहित्य की बढ़ती उपलब्धता और तिब्बती बौद्ध धर्म की बढ़ती उपस्थिति के साथ, यह कई बौद्ध केंद्रों में चर्चा का एक सामान्य विषय बनता जा रहा है। यह पुस्तक इस संप्रदाय के इतिहास और विकास के साथ-साथ इसकी प्रमुख शिक्षाओं और प्रथाओं, और वास्तविकता की उभरती हुई आधुनिक तंत्रिका विज्ञान की समझ से उनके संबंधों पर केंद्रित है।

भारत में दर्शन का इतिहास दो प्रमुख और मौलिक विरोधाभासों से चिह्नित है: सारवाद और परिघटनावाद के बीच विरोध, तथा यथार्थवाद और आदर्शवाद के बीच विरोध।

आदर्शवाद और यथार्थवाद हिंदू धर्म और बौद्ध धर्म दोनों में पाए जाते हैं। हिंदू धर्म में, न्याय-वैशेषिक, सांख्य-योग, उत्तर-मीमांसा संप्रदाय और वेदांत संप्रदाय की कुछ शाखाएँ (जैसे रामानुज और माधव) निस्संदेह यथार्थवाद को मानती हैं: वे अनुभवजन्य जगत के अस्तित्व को बिना किसी प्रश्न के स्वीकार करती हैं। बौद्ध धर्म में, हीनयान



बौद्ध धर्म (बौद्ध धर्म की मूल शैली जो वर्तमान में दक्षिण-पूर्व एशिया में प्रचलित है) के संप्रदाय यथार्थवादी रुख अपनाते हैं।

बौद्ध धर्म में, स्थिति अलग है। महायान बौद्ध धर्म (जिसका उद्भव ईसा युग के आरंभ में भारत में हुआ और बाद में तिब्बत, चीन, मंगोलिया, कोरिया और जापान तक फैला) में, हीनयान बौद्ध धर्म के विपरीत, आदर्शवाद प्रचलित प्रवृत्ति है। यह कहना पर्याप्त है कि दो प्रमुख महायानवादी दार्शनिक प्रणालियाँ, मध्यमिका और योगाचार, आदर्शवादी प्रेरणा की वकालत करती हैं। मध्यमिका, अपने अडिग विदारक विश्लेषण के साथ, जो कुछ भी विद्यमान है उसे मिटने पर मजबूर कर देती है, जिससे हम यह निष्कर्ष निकालते हैं कि जिस वास्तविकता का हम अनुभव करते हैं, वह किसी न किसी रूप में हमारे मन की उपज है।

### उत्पत्ति और संस्थापक

सौतेले भाई असंग और वसुबंधु, जो चौथी शताब्दी ईस्वी में वर्तमान उत्तर भारत में रहते थे, को योगाचार के आविष्कार का श्रेय दिया जाता है। असंग, एक भिक्षु जो व्यापक रूप से ध्यान का अभ्यास करते थे, के बारे में कहा जाता है कि उन्होंने बोधिसत्व मैत्रेय से दिव्य अनुभवों में शिक्षाएँ प्राप्त कीं, जिन्हें बाद में उन्होंने महत्वपूर्ण ग्रंथों में संकलित किया। वसुबंधु, जो कभी सर्वास्तिवाद संप्रदाय के विद्वान थे, महायान की ओर मुड़े और एक विपुल लेखक बने जिन्होंने योगाचार अवधारणाओं को व्यवस्थित किया। इस संप्रदाय ने पूर्व महायान सिद्धांतों, जैसे माध्यमक से शून्यता (शून्यता) का विस्तार किया, लेकिन मनोवैज्ञानिक और ज्ञानमीमांसीय अन्वेषण पर ज़ोर दिया।

### प्रभाव और विरासत

योगाचार का उत्तरवर्ती बौद्ध परंपराओं पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ा, जो सातवीं शताब्दी ईस्वी में ह्वेनसांग जैसे अनुवादकों के माध्यम से चीन (जहाँ इसे फ़ैक्सियांग या वेइशी के नाम से जाना गया) और जापान में होसो के रूप में फैला। व्यक्तिपरक अनुभवों पर इसके ज़ोर के कारण इसका तिब्बती बौद्ध धर्म के साथ-साथ मनोविज्ञान और घटना-क्रिया विज्ञान जैसे आधुनिक क्षेत्रों पर भी प्रभाव पड़ा है। इसके महत्वपूर्ण लेखन में असंग का महायान-संग्रह और वसुबंधु का विम्साटिका (बीस श्लोक) और त्रिम्सिका (तीस श्लोक) शामिल हैं।

यद्यपि योगाचार की काल्पनिकता के रूप में आलोचना की गई है, यह अज्ञानता पर विजय पाने के व्यावहारिक साधन प्रदान करके अन्य सम्प्रदायों का पूरक है। अधिक गहन अध्ययन के लिए, तगावा शुन'ई के लिविंग योगाचार जैसे संसाधन सुगम परिचय प्रदान करते हैं।

### योगाचार सम्प्रदाय

अब हम बौद्ध योगाचार सम्प्रदाय पर विस्तार से चर्चा करेंगे, क्योंकि यह निबंध उस सम्प्रदाय के एक प्रमुख सिद्धांत पर प्रकाश डालता है।<sup>1</sup> योगाचार सम्प्रदाय आदर्शवादी दर्शन को अत्यंत व्यवस्थित ढंग से विकसित करता है। कुछ सूत्र (स्वयं बुद्ध से संबंधित प्रामाणिक रचनाएँ, यद्यपि बाद के समय की हैं), जैसे कि समधिनिर्माण-सूत्र, लंकावतार-सूत्र, दशभूमिका-सूत्र, आदि, बौद्ध धर्म में आदर्शवादी अवधारणाओं को पहले ही स्पष्ट कर चुके थे।

योगाचार संप्रदाय, या योगाचार (संस्कृत में "योगाभ्यास" या "वह जिसका अभ्यास योग है"), मध्यमक के साथ-साथ महायान बौद्ध धर्म की दो प्रमुख दार्शनिक शाखाओं में से एक है। इसकी उत्पत्ति लगभग चौथी शताब्दी ईस्वी में भारत में हुई और यह वास्तविकता को समझने में चेतना, ध्यान और मनोवैज्ञानिक विश्लेषण की भूमिका पर जोर देता है, जिसकी विशेषता आमतौर पर यह धारणा है कि सभी घटनाएँ "केवल मन" या चेतना की अभिव्यक्तियाँ हैं। यह संप्रदाय केवल सैद्धांतिक नहीं है; यह मन को शुद्ध करने और आत्मज्ञान प्राप्त करने के लिए योग क्रियाओं पर केंद्रित है।

योगाचार का उदय सर्वास्तिवाद और सौत्रान्तिक जैसे पूर्ववर्ती बौद्ध सम्प्रदायों के प्रत्युत्तर में हुआ, जिसने शून्यता (शून्यता) जैसी महायान अवधारणाओं को अपनाया और अनुभव की ज्ञानमीमांसा और घटना-विज्ञान पर बल दिया। यह मानता है कि बाह्य वस्तुएँ स्वतंत्र रूप से अस्तित्व में नहीं रहतीं, बल्कि मानसिक प्रक्रियाओं के परिणामस्वरूप उत्पन्न होती हैं, जिसका लक्ष्य आत्मनिरीक्षण के माध्यम से भ्रम और दुख का निराकरण करना है।

योगाचार संप्रदाय की स्थापना मैत्रेय ने की थी, जो लगभग 300 ईस्वी में हुए थे। असंग (315-390), उनके भाई वसुबंधु और स्थिरमति (छठी शताब्दी) इस संप्रदाय के उल्लेखनीय पूर्व छात्रों में से थे। सौभाग्य से, उनके कई संस्कृत लेखन संरक्षित हैं। इस संप्रदाय की सबसे महत्वपूर्ण रचनाएँ चीनी आचार्य ह्वेन त्सांग (7वीं शताब्दी) के ऋणी हैं, जो प्रसिद्ध चेंग वेई शिह लुन थे, जिनका लक्ष्य यह प्रदर्शित करना था कि सब कुछ मन ही है। ये लेखक विशेष रूप से तत्वमीमांसा में रुचि रखते थे। बाद में, इस संप्रदाय के लेखक तर्कशास्त्र और ज्ञानमीमांसा में अधिक संलग्न हो गए; उनमें से उल्लेखनीय थे दिन्नाग (480-540) और धर्मकीर्ति (7वीं शताब्दी)।

योगाचार स्कूल के मुख्य सिद्धांतों में चेतना का अस्तित्व (चित्तमात्र, विज्ञानाप्तिमात्र), अनुभवजन्य दुनिया की भ्रामक प्रकृति, मन की संरचना, अवचेतन (आलयविज्ञान) और अचेतन छापें (वसन), तीन प्रकृतियाँ या स्वरूप (स्वभाव), वास्तविकता के दो सत्य या स्तर, और बुद्ध प्रकृति (तथागतगर्भ) शामिल हैं।

### **ऐतिहासिक उत्पत्ति और विकास**



योगाचार का उदय उत्तर भारत में चौथी और पाँचवीं शताब्दी ईस्वी के बीच हुआ, जिसकी जड़ें महायान के पूर्ववर्ती सूत्रों, जैसे समाधिनिर्मोचन सूत्र (तीसरी शताब्दी ईस्वी के उत्तरार्ध से पहले की नहीं) में पाई जाती हैं। यह सर्वास्तिवाद और सौत्रान्तिक वंशों के योगियों की चिंतन तकनीकों से उत्पन्न हुआ, जिन्होंने महायान को स्वीकार किया। यह संप्रदाय भारत में 11वीं शताब्दी तक फलता-फूलता रहा, जिसके बाद यह तीन शाखाओं में विभाजित हो गया: असंग और वसुबंधु की शास्त्रीय वंशावली, दिग्नाग और धर्मकीर्ति की तर्क-ज्ञानमीमांसा (प्रमाणवाद) शाखा, और तथागतगर्भ दर्शन के साथ संश्लेषण।

हवेन त्सांग (7वीं शताब्दी ई.) जैसे अनुवादकों के माध्यम से इसका पूर्वी एशिया में विस्तार हुआ, जिन्होंने फ़ैक्सियांग (चीन), होसो (जापान) और बेओपसांग (कोरिया) जैसे संप्रदायों की स्थापना की। तिब्बत में, इसे शांतरक्षित (8वीं शताब्दी ई.) जैसे लोगों द्वारा आगे बढ़ाया गया और न्यिंग्मा, काग्यू और गेलुग जैसी परम्पराओं में शामिल किया गया, जो अक्सर मध्यमक के साथ सामंजस्य में थीं। कुछ क्षेत्रों में हानि के बावजूद, इसने बाद के बौद्ध धर्म और मनोविज्ञान तथा घटनाविज्ञान जैसे आधुनिक क्षेत्रों को प्रेरित किया।

### **प्रमुख हस्तियाँ और संस्थापक**

इस संप्रदाय की स्थापना सौतेले भाइयों असंग और वसुबंधु (चौथी-पाँचवीं शताब्दी ई.) ने की थी। बुद्ध मैत्रेय के साथ दूरदर्शी मुलाकातों के बाद, असंग ने आवश्यक ग्रंथों का संकलन किया; वसुबंधु, जो मूल रूप से सर्वास्तिवाद के थे, महायान की ओर मुड़े और योगाचार के विचारों को व्यवस्थित किया। अन्य प्रतिपादकों में शामिल हैं:

- मैत्रेय: जिन्हें "पाँच ग्रंथों" का श्रेय दिया जाता है, हालाँकि उनकी ऐतिहासिक सटीकता पर प्रश्नचिह्न हैं।
- दिग्नाग और धर्मकीर्ति: उन्होंने ज्ञानमीमांसा शाखा की रचना की, जो तर्क और सही तर्क पर केंद्रित है।
- स्थिरमति और धर्मपाल छठी शताब्दी के टीकाकार थे जिन्होंने शास्त्रीय साहित्य का विस्तार किया।
- बाद के संश्लेषणकर्ता: शांतरक्षित और कमलाशिला (आठवीं शताब्दी) ने योगाचार और माध्यमक को संयुक्त किया।

### **मूल सिद्धांत**

योगाचार का दर्शन, भोला यथार्थवाद को अस्वीकार करते हुए, चेतना को वास्तविकता के आधार के रूप में महत्व देता है। प्रमुख अवधारणाओं में केवल मन (विज्ञानप्तिमात्र या चित्तमात्र) शामिल हैं। सभी वस्तुएँ चेतना के "मात्र निरूपण" हैं, जबकि बाह्य जगत एक मानसिक प्रक्षेपण है। व्याख्याएँ सत्तामीमांसीय आदर्शवाद (कोई बाह्य पदार्थ नहीं) से लेकर ज्ञानमीमांसीय घटनाविज्ञान (आध्यात्मिक कथनों के बजाय अनुभव पर बल) तक विस्तृत हैं। जैसा



कि वसुबंधु विंशिका में लिखते हैं, "परंपरा मन को किसी प्रकार की (ज्ञानमीमांसीय या सतामीमांसीय) प्राथमिकता प्रदान करती है।"

- आठ चेतनाएँ (अष्ट-विज्ञान): मानक छह (पाँच इन्द्रिय + मानसिक) का विस्तार करते हुए, इसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- क्लष्ट-मनस (पीड़ित मन) स्वयं का भ्रम पैदा करता है।

- आलय-विज्ञान (भंडार चेतना): कर्म बीजों का एक अवचेतन भंडार जो जीवन के बीच निरंतरता बनाए रखता है और ज्ञानोदय होने पर ज्ञान में परिवर्तित हो जाता है।

- त्रिस्वभाव: इन घटनाओं में ये गुण होते हैं:

- कल्पित प्रकृति (परिकल्पित): भ्रमात्मक द्वैतवादी दृष्टिकोण।

- आश्रित प्रकृति (परतंत्र): कारणों से उत्पन्न परस्पर निर्भरता।

- परिनिष्ठित प्रकृति (परिनिस्पन्न): भ्रम से मुक्त परम सत्य। यह प्रतिमान दो मॉडलों का उपयोग करके भ्रम और जागृति का वर्णन करता है: "धुरी" (आधार के रूप में आश्रित) और "प्रगतिशील" (प्राथमिक के रूप में सिद्ध)।

समधिनिर्मोचन सूत्र, लंकावतार सूत्र और योगचारभूमि-शास्त्र सभी आधारभूत शास्त्र हैं। प्रमुख ग्रंथों में असंग का महायानसंग्रह और अभिधर्मसमुच्चय शामिल हैं।

- वसुबंधु का विम्सटिक (20 श्लोक) और त्रिम्सिक (30 श्लोक)।

- मैत्रेय का मध्यंतविभाग और महायानसूत्रलंकार।

आलोचकों ने योगाचार पर आत्मवाद या आलय-विज्ञान के माध्यम से "आत्म" की पुनर्स्थापना का आरोप लगाया, लेकिन समर्थकों का कहना है कि यह नदी की तरह क्षणभंगुर है। आधारवादी होने के कारण इसे माध्यमक से प्रतिस्पर्धा का सामना करना पड़ा। आधुनिक विद्वान विज्ञानप्लिमात्र पर चर्चा करते हैं, कुछ इसे आदर्शवाद (जैसे, गारफील्ड) और अन्य इसे घटनाविज्ञान (जैसे, लस्टहाउस) मानते हैं, जबकि दार्शनिक शब्दों को अस्वीकार करते हैं।

## मन की संरचना



योगाचार (जिसे विज्ञानवाद या "केवल चेतना" संप्रदाय भी कहा जाता है) मन को चेतनाओं की एक जटिल, स्तरित प्रणाली के रूप में देखता है जो वास्तविकता के बारे में हमारी धारणा को आकार देती है। इस संप्रदाय का मानना है कि सभी घटनाएँ मन में उत्पन्न होती हैं, और इसकी संरचना को जानना अज्ञानता, भ्रांतियों और दुख पर विजय पाने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। \*\*आठ चेतनाएँ\*\* (अष्ट-विज्ञान) की अवधारणा इसके लिए मूलभूत है, जो पूर्व बौद्ध मनोविज्ञान का विस्तार है जिसने केवल छह की पहचान की थी। यह प्रतिमान एक संपूर्ण मनोवैज्ञानिक मानचित्र प्रस्तुत करता है, जो इस बात पर केंद्रित है कि धारणाएँ, आदतें और कर्म के निशान हमारे पर्यावरण को कैसे आकार देते हैं। आठ चेतनाओं को तीन प्रमुख श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है: सतही स्तर की संवेदी और मानसिक प्रक्रियाएँ (पहली छह), अहंकार-आसक्त परत (सातवीं), और मूल भण्डार (आठवीं)।

अनुभवजन्य मन (चित्त, विज्ञान), जिसे जागरूकता भी कहा जाता है, अभ्यावेदनों से बना होता है और इसके दो प्रमुख पहलू होते हैं: सामर्थ्य में और वास्तव में (जैसा कि ऊपर चर्चा की गई है)। चेतना दो प्रकार की होती है: (1) ग्राही-चेतना (आलयविज्ञान = सामर्थ्य अवस्था में वासनाएँ), जो कारण के लिए उत्तरदायी होती है, और (2) कार्य-चेतना (प्रवृत्तिविज्ञान = वास्तव अवस्था में वासनाएँ), जो प्रभाव के लिए उत्तरदायी होती है और इसे सात श्रेणियों में वर्गीकृत किया गया है। बेशक, हमें यह नहीं मानना चाहिए कि मन या चेतना वास्तव में दो 'भागों' में विभाजित है, जिनमें से एक में सात भाग होते हैं। मन या चेतना, चाहे कितनी भी जटिल क्यों न हो, केवल एक ही है। जब हम इसके 'भागों' या 'विभाजनों' की बात करते हैं, तो हमारा तात्पर्य केवल इतना है कि अनुभवजन्य वास्तविकता में इसकी विविध गतिविधियाँ और अभिव्यक्तियाँ होती हैं, जो उसी मन या चेतना द्वारा निर्मित होती हैं जो इसे अभिव्यक्त करती है। यह कोई वास्तविक ठोस विभाजन नहीं है, बल्कि वैचारिक विश्लेषण से उत्पन्न एक सैद्धांतिक विभाजन है।

योगाचार चेतना को गतिशील और परस्पर संबंधित मानता है, स्थिर नहीं। प्रत्येक परत कर्म के "बीजों" (बीज) से प्रभावित होकर, अन्य परतों के साथ अंतःक्रिया करती है, जो समय के साथ मन को "सुगंधित" या अनुकूलित करते हैं। ध्यान और योग अभ्यास इन परतों को शुद्ध करने और वास्तविकता के "केवल मन" पहलू को समझने में मदद कर सकते हैं, जो अंततः आत्मज्ञान की ओर ले जाता है। मैं नीचे प्रत्येक जागरूकता, उसके कार्यों और उनके अंतर्संबंधों पर विस्तार से चर्चा करूँगा।

### **प्रथम पाँच: इंद्रिय-विज्ञान**

ये भौतिक इंद्रियों से संबंधित मूलभूत अवधारणात्मक क्षमताएँ हैं। ये सतही स्तर पर कार्य करती हैं, और बिना किसी व्याख्या के अपरिष्कृत संवेदी आँकड़ों को संसाधित करती हैं। इनमें से प्रत्येक क्षमता क्षणिक रूप से तब



उत्पन्न होती है जब कोई इंद्रिय किसी बाह्य वस्तु के संपर्क में आती है, जिसके परिणामस्वरूप मूलभूत जागरूकता उत्पन्न होती है।

- 1. चक्षु-विज्ञान: दृश्य संपर्क द्वारा विकसित, आकृतियों और रंगों का बोध संभव बनाता है। यह बिना किसी लेबल या निर्णय के मूल "देखने" के समान है।
- 2. कर्ण-विज्ञान: ध्वनियों और शोर सहित श्रवण इनपुट को संसाधित करता है।
- 3. नासिका-विज्ञान: गंध और सुगंध को नियंत्रित करता है।
- 4. जिह्वा-विज्ञान: स्वाद और सुगंध को नियंत्रित करता है।
- 5. शारीरिक चेतना (काया-विज्ञान) स्पर्श, तापमान और पीड़ा जैसे स्पर्शनीय अनुभवों को दर्ज करती है।

ये पाँचों निष्क्रिय हैं और बाह्य उद्दीपनों पर निर्भर हैं। ये आगे की प्रक्रिया के लिए उच्चतर स्तरों को जानकारी प्रदान करते हैं, लेकिन योगाचार में, ये "बाह्य" वस्तुएँ भी अंततः मन द्वारा ही प्रकट होती हैं।

*छठा: मानसिक चेतना (मनो-विज्ञान)।*

यह एकीकृत और संज्ञानात्मक परत है, जिसे कभी-कभी "मन चेतना" भी कहा जाता है। यह पहली पाँच इंद्रियों से प्राप्त सूचनाओं को अवधारणा, विवेक और अनुभूति के साथ एकीकृत करती है। इंद्रिय चेतनाओं के विपरीत, यह तत्काल संवेदी सूचनाओं के बिना भी कार्य कर सकती है—जैसे अतीत की घटनाओं के बारे में सोचना, भविष्य की कल्पना करना, या अमूर्त तर्क में संलग्न होना। स्मृति स्मरण, निर्णय और भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ इसके द्वारा किए जाने वाले कार्यों में से हैं। यह अक्सर भ्रम पैदा करती है क्योंकि यह अनुभवों पर द्वैतवादी श्रेणियाँ (जैसे, स्वयं बनाम अन्य, अच्छा बनाम बुरा) लगाती है। रोज़मर्रा की ज़िंदगी में, हम इसे "मन" या अहंकार-चालित सोच कहते हैं।

पहली छह चेतनाएँ मिलकर "सतही मन" बनाती हैं, जो सामान्य अवलोकन और अनुभूति का कार्य करती हैं। ये क्षणभंगुर हैं, मिनटों में प्रकट और विलीन हो जाती हैं।

*सातवीं: पीड़ित मन चेतना (क्लिष्ट-मानस-विज्ञान)*

गहरी परत आत्म या अहंकार (आत्मा) की धारणा का परिचय देती है। यह "पीड़ित" इसलिए है क्योंकि यह अंतर्निहित अज्ञान से दूषित है, जिसके परिणामस्वरूप आसक्ति, विकर्षण, अभिमान और आत्म-छवि उत्पन्न होती है। यह आठवीं चेतना को "आत्मा" मानकर उससे चिपकी रहती है, उसे एक अमर सत्ता समझकर। इससे एक



विशिष्ट, स्वतंत्र "मैं" की भावना उत्पन्न होती है जो अनुभवों का स्वामी है। यह सतही मन और भण्डार के बीच एक कड़ी का काम करती है, और आत्म-संदर्भित पूर्वाग्रहों से छापों को भर देती है। उदाहरण के लिए, यह तटस्थ संवेदी आंकड़ों की व्याख्या "मेरा सुख" या "मेरा दुःख" के रूप में करती है। ध्यान के दौरान इस परत को शुद्ध करने से अहंकार की आसक्ति दूर होती है, जिसके परिणामस्वरूप अद्वैत ज्ञान प्राप्त होता है।

### *आठवीं: भण्डार चेतना (आलय-विज्ञान)*

आधारभूत परत, जिसे अक्सर "आधार" या "भंडार" चेतना के रूप में जाना जाता है। यह अवचेतन और स्थिर है, जबकि अन्य चेतनाएँ केवल रुक-रुक कर होती हैं। यह सभी कर्म बीजों को धारण करती है—पिछले कर्मों, विचारों और अनुभवों के निशान—जो भविष्य की अभिव्यक्तियों में "परिपक्व" होते हैं। इसे एक विशाल, निष्पक्ष डेटाबेस मानें जो पुनर्जन्म और जीवन भर की निरंतरता को आधार प्रदान करता है। कार्य: यह अन्य चेतनाओं से "सुगंध" (वासना) प्राप्त करता है और आदतों और प्रवृत्तियों को बनाए रखता है। जब परिस्थितियाँ सही होती हैं, तो ये बीज नए अनुभवों में विकसित होते हैं, संसार (चक्रीय जीवन) को बनाए रखते हैं। आत्मज्ञान आलय को "दर्पण-सदृश ज्ञान" में परिवर्तित करता है, जो वास्तविकता को सटीक रूप से प्रतिबिंबित करता है।

आठ चेतनाएँ अलग-थलग नहीं रहतीं; बल्कि, वे एक अन्योन्याश्रित प्रणाली का निर्माण करती हैं। संवेदी डेटा प्रसंस्करण के लिए पहले पाँच से छठे तक जाता है, जो सातवें के अहं-फ़िल्टर से प्रभावित होता है, जो आठवें के कर्म भंडार में स्थित है। निम्नलिखित संरचना बताती है कि हम "अपनी वास्तविकता कैसे बनाते हैं": बाह्य वस्तुएँ मानसिक प्रक्षेपणों के परिणामस्वरूप उत्पन्न होती हैं, लेकिन उनमें स्वतंत्र अस्तित्व का अभाव होता है (योगाचार की तीन प्रकृतियों: कल्पित, आश्रित और सिद्ध) के अनुसार। योगाचार के दृष्टिकोण ने बाद की परंपराओं जैसे चान/ज़ेन और तिब्बती बौद्ध धर्म, के साथ-साथ आधुनिक मनोविज्ञान (उदाहरण के लिए, फ्रायडियन सिद्धांत में अचेतन के साथ समानताएँ) को भी प्रेरित किया। साधनाओं के एक भाग के रूप में, ध्यान का उपयोग क्लेशों को ज्ञान में बदलने के लिए किया जाता है। वसुबंधु की त्रिशिका (तीस श्लोक) इस प्रणाली के बारे में अतिरिक्त जानकारी प्रदान करती है।

### **मूल शिक्षाएँ और प्रमुख अवधारणाएँ**

भारत में योगाचार सम्प्रदाय का उदय अभिधर्म (धर्म अध्ययन) और मध्यमक (मध्य मार्ग) दोनों ही विचारधाराओं में पाए जाने वाले तार्किक प्रश्नों के उत्तर में हुआ। इन और अन्य चिंताओं को मिलाकर "कुख्यात जटिल सैद्धांतिक प्रणाली" का निर्माण हुआ। इसने, पूर्वी एशियाई विश्वदृष्टि से अपरिचित भारतीय विचारधारा के साथ मिलकर, इस प्रणाली के विकास में योगदान दिया। योगाचार्यों ने मन और अनुभव की अपनी समझ पश्चिमी विज्ञान के बाह्य-केंद्रित विश्लेषणात्मक दृष्टिकोण के बजाय योग-आधारित ध्यानात्मक अनुभवों से प्राप्त की। यह खंड योगाचार



की मूल अवधारणाओं को शामिल करता है, जिनमें केवल प्रतिनिधित्व, आठ चेतनाएँ, तीन प्रकृतियाँ, शून्यता और पाँच प्रकार के प्राणी शामिल हैं।

योगाचार अपने मूल में इस बात का अन्वेषण करता है कि चेतना पर्यावरण के प्रति हमारी धारणा को कैसे प्रभावित करती है। यहाँ कुछ मूलभूत अवधारणाएँ दी गई हैं:

- केवल मन सिद्धांत (विज्ञान-मात्र): योगाचार के अनुसार, ऐसी कोई बाह्य वस्तु नहीं है जो मन से स्वतंत्र रूप से अस्तित्व रखती हो; हम जो कुछ भी अनुभव करते हैं वह चेतना का परिणाम है। यह आत्मवाद नहीं है, बल्कि यह समझने का एक तरीका है कि कैसे भ्रान्तियाँ और दुख गलत धारणाओं से उत्पन्न होते हैं।
- आठ चेतनाएँ: योगाचार आठ चेतनाओं का सुझाव देता है, जबकि पुराने बौद्ध सिद्धांतों में केवल छह चेतनाएँ (इंद्रियों और मन से जुड़ी) शामिल थीं। सातवीं "पीड़ित मन" (मानस-विज्ञान) है, जो आत्म-बोध विकसित करती है, और आठवीं "भंडार चेतना" (आलय-विज्ञान) है, जो कर्म बीजों का एक अवचेतन भंडार है जो भविष्य के अनुभवों को आकार देता है।
- त्रिस्वभाव: यह वास्तविकता को समझने का एक महत्वपूर्ण आधार है:
  - कल्पित स्वभाव (परिकल्पित स्वभाव): यह भ्रामक धारणा कि वस्तुओं का अंतर्निहित अस्तित्व है (उदाहरण के लिए, वस्तुओं को मन से अलग देखना)।
  - आश्रित स्वभाव (परतंत्र स्वभाव): चेतना का अन्योन्याश्रित प्रवाह जो आभास उत्पन्न करता है।
  - परिनिष्ठित स्वभाव (परिनिर्वाण स्वभाव): द्वैतवादी भेदों से मुक्त परम सत्य, जैसा कि ज्ञानोदय के माध्यम से समझा जाता है।
- ध्यान और योग: अपने नाम के अनुरूप, योगाचार आलय-विज्ञान में जागरूकता को शुद्ध करने और कर्म के संस्कारों को रूपांतरित करने के लिए ध्यान साधनाओं पर जोर देता है। यह योग को केवल शारीरिक आसनों से कहीं अधिक मानता है, बल्कि मन के वास्तविक स्वरूप को उजागर करने के लिए एक अनुशासित मानसिक प्रशिक्षण भी मानता है।

योगाचार भी घटनाओं को "100 धर्मों" (अस्तित्व की वस्तुओं) में विभाजित करता है, ताकि यह जांचा जा सके कि चेतना किस प्रकार वास्तविकता उत्पन्न करती है, तथा अभ्यासियों को एक विस्तृत मनोवैज्ञानिक मानचित्र प्रदान करता है।

**निष्कर्ष: योगाचार का स्थायी महत्व**

मनीष कुमार



संक्षेप में, योगाचार बौद्ध दर्शन में एक महत्वपूर्ण बदलाव का प्रतिनिधित्व करता है, जो चिंतनशील अभ्यास को कठोर मनोवैज्ञानिक अध्ययन के साथ जोड़कर वास्तविकता निर्माण में मन की केंद्रीय भूमिका को उजागर करता है। यह घोषित करके कि सभी घटनाएँ "केवल मन" (विज्ञानप्लिमात्र) हैं, यह बाह्य ब्रह्मांड के भोले विचारों को कमजोर करता है, इसके बजाय भ्रमों को नष्ट करने और ज्ञानोदय को बढ़ावा देने के लिए आठ चेतनाओं, तीन प्रकृतियों और कर्म बीज जैसे उपकरण प्रदान करता है। असंग और वसुबंधु जैसे दिग्गजों द्वारा चौथी शताब्दी के भारत में स्थापित इस संप्रदाय ने पूरे एशिया - तिब्बत, चीन, जापान और कोरिया - में महायान परंपराओं को प्रेरित किया, लेकिन बाद के संश्लेषणों के साथ भी प्रतिध्वनित हुआ, जिसमें मध्यमक और तथागतगर्भ दर्शन के साथ मिश्रण भी शामिल है।

आदर्शवाद और आधारवाद के आरोपों के बावजूद, आत्मनिरीक्षण और परिवर्तन पर योगाचार का जोर आज भी प्रासंगिक है, जो व्यक्तिपरक अनुभव और चेतना की लचीलापन पर जोर देकर वर्तमान मनोविज्ञान, संज्ञानात्मक विज्ञान और घटना विज्ञान को प्रभावित करता है। अंततः, यह योग साधकों को योग को एक प्रकार के व्यायाम के रूप में नहीं, बल्कि मन को शुद्ध करने, पीड़ा से ऊपर उठने और सभी वस्तुओं की परस्पर संबंधित, शून्य प्रकृति को पहचानने के एक तरीके के रूप में अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिससे जागृति के एक कालातीत मार्गदर्शक के रूप में इसकी स्थिति की पुष्टि होती है। जो लोग इसकी गहराई में रुचि रखते हैं, उनके लिए योगाभ्यासभूमि शास्त्र जैसे प्रमुख ग्रंथों या समकालीन व्याख्याओं का अध्ययन दैनिक जीवन में इसके व्यावहारिक ज्ञान पर प्रकाश डाल सकता है।

## References

- Williams, Paul. *Mahāyāna Buddhism: The Doctrinal Foundations*. 2nd ed., Routledge, 2009, pp. 77–78.
- Lusthaus, Dan. *Buddhist Phenomenology: A Philosophical Investigation of Yogācāra Buddhism and the Ch'eng Wei-shih Lun*. RoutledgeCurzon, 2002, pp. 5–7.
- Williams 84–85.
- Waldron, William S. *The Buddhist Unconscious: The Ālaya-vijñāna in the Context of Indian Buddhist Thought*. RoutledgeCurzon, 2003, pp. 175–77; "Yogachara." *Yogapedia*, [www.yogapedia.com/definition/10569/yogachara](http://www.yogapedia.com/definition/10569/yogachara). Accessed 14 Aug. 2025
- Siderits, Mark, and Shoryu Katsura. *Nāgārjuna's Middle Way: Mūlamadhyamakakārikā*. Wisdom Publications, 2013, pp. 1–12.



Vasubandhu. *Vimsatika (Twenty Verses)*. Translated by Stefan Anacker, *Seven Works of Vasubandhu, the Buddhist Psychological Doctor*, Motilal Banarsidass, 1984, pp. 181–90

वसुबंधु। त्रिंशिका (तीस श्लोक) । स्टीफन एनाकर द्वारा अनुवादित, बौद्ध मनोवैज्ञानिक चिकित्सक वसुबंधु की सात कृतियाँ, मोतीलाल बनारसीदास, 1984, पृष्ठ 191-208।

Tagawa, Shun'ei. *Living Yogacara: An Introduction to Consciousness-Only Buddhism*. Translated by Charles Muller, Wisdom Publications, 2009, pp. 1–5.

Maitreya. *Madhyantavibhaga*. Translated by Thomas E. Wood, Jain Publishing Company, 1992, p. 5.

Williams 77; Vasubandhu, *Vimsatika* 181.

Schmithausen, Lambert. *Ālayavijñāna: On the Origin and the Early Development of a Central Concept of Yogācāra Philosophy*. International Institute for Buddhist Studies, 1987, p. 10.

Xuanzang. *Ch'eng Wei-shih Lun: The Doctrine of Mere-Consciousness*. Translated by Wei Tat, Ch'eng Wei-shih Lun Publication Committee, 1973, p. vii

*Mahayanasutralamkara*. Translated by L. Jampal et al., American Institute of Buddhist Studies, 2004.

*Vimsatika* 181–83;

Vasubandhu, *Trimsika* 192–97

For an accessible overview of the Abhidharma movement, see Siderits (2007:105-37). For the Madhyamaka, see the primer in this MZMC series.

Tagawa (2009:xxv)

Lusthaus, Dan. *Buddhist Phenomenology: A Philosophical Investigation of Yogācāra Buddhism and the Ch'eng Wei-shih Lun*. RoutledgeCurzon, 2002.

## Bibliography

1. असंग। महायानसंग्रह। एटियेन लामोटे द्वारा अनुवादित, एशियन ह्यूमैनिटीज़ प्रेस, 2001 ।
2. मैत्रेय। मध्यांतविभाग। थॉमस ई. वुड द्वारा अनुवादित, जैन पब्लिशिंग कंपनी, 1992 ।



3. मैत्रेय। महायानसूत्रलंकार। एल. जमसपाल एट अल. द्वारा अनुवादित, अमेरिकन इंस्टीट्यूट ऑफ बुद्धिस्ट स्टडीज, 2004।
4. Tagawa, Shun'ei. *Living Yogacara: An Introduction to Consciousness-Only Buddhism*. translated by Charles Muller, Wisdom Publications, 2009.
5. वसुबंधु। विम्सटिका (बीस श्लोक) । स्टीफन एनाकर द्वारा अनुवादित, वसुबंधु की सात कृतियाँ, बौद्ध मनोवैज्ञानिक चिकित्सक, मोतीलाल बनारसीदास, 1984, पृष्ठ 181-190 ।
6. वसुबंधु। त्रिम्सिका (तीस श्लोक) । स्टीफन एनाकर द्वारा अनुवादित, बौद्ध मनोवैज्ञानिक चिकित्सक वसुबंधु की सात कृतियाँ, मोतीलाल बनारसीदास, 1984, पृष्ठ 191-208 ।
7. Lusthaus, Dan. *Buddhist Phenomenology: A Philosophical Investigation of Yogācāra Buddhism and the Ch'eng Wei-shih Lun*. RoutledgeCurzon, 2002.
8. Siderits, Mark, and Shoryu Katsura. *Nāgārjuna's Middle Way: Mūlamadhyamakakārikā*. Wisdom Publications, 2013.
9. Williams, Paul. *Mahāyāna Buddhism: The Doctrinal Foundations*. 2nd ed., Routledge, 2009.
10. Siderits, Mark, and Shoryu Katsura. *Nāgārjuna's Middle Way: Mūlamadhyamakakārikā*. Wisdom Publications, 2013.
11. Xuanzang. *Ch'eng Wei-shih Lun: The Doctrine of Mere-Consciousness*. Translated by Wei Tat, Ch'eng Wei-shih Lun Publication Committee, 1973.
12. Waldron, William S. *The Buddhist Unconscious: The Ālaya-vijñāna in the Context of Indian Buddhist Thought*. RoutledgeCurzon, 2003.