

October - 2025

E-ISSN : 2348-7142

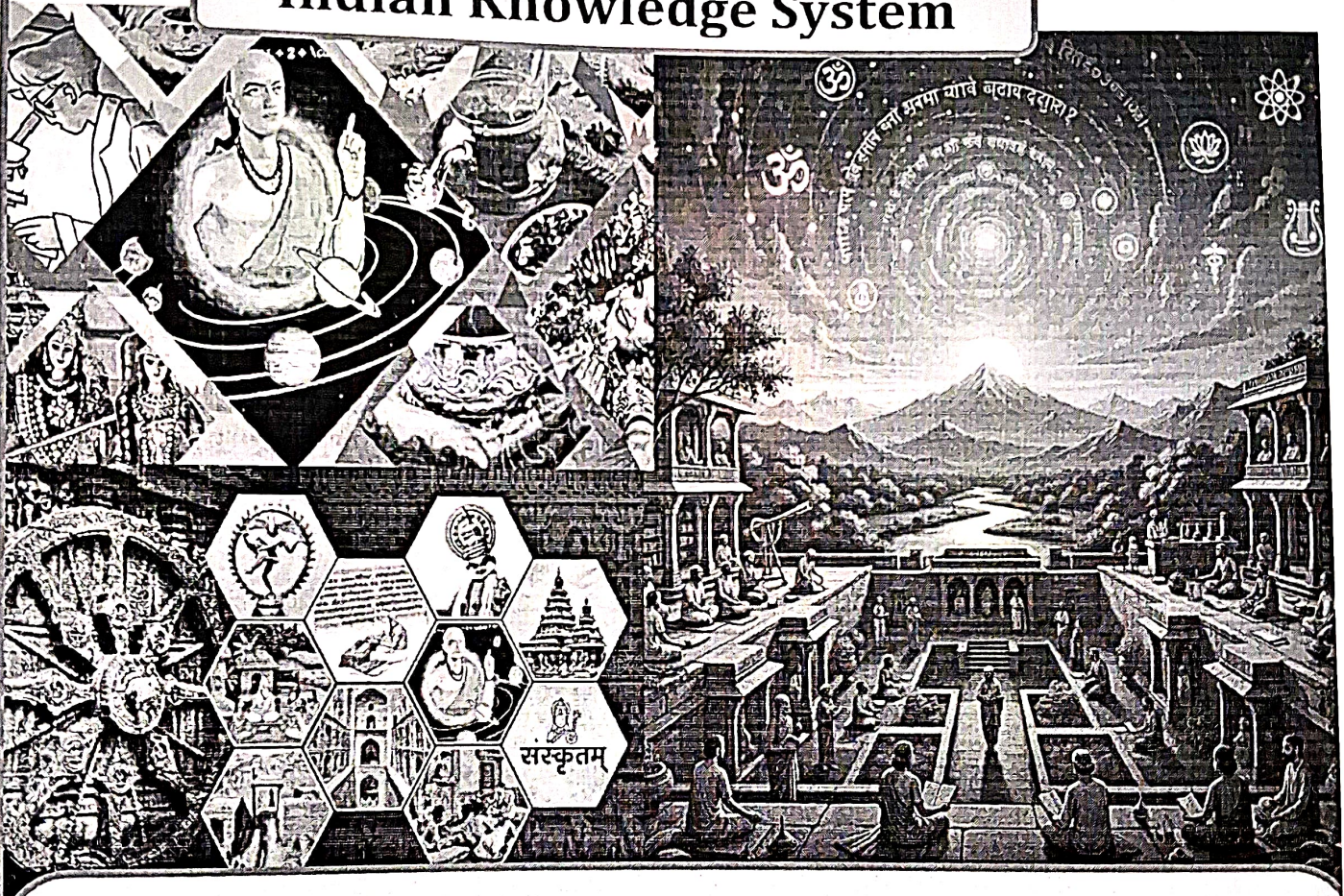


International Research Fellows Association's RESEARCH JOURNEY

International E-Research Journal
Peer Reviewed, Referred & Indexed Journal

Issue - 367 (A)

Indian Knowledge System



Guest Editor -

Dr. Rajendra Sayabu More,
Principal
Chhatrapati Shivaji College,
Satara, Dist-Satara (M.S. India)

Executive Editors :

Dr. Manohar Subhash Nikam
Co Editors :
Dr. Dhanaji Baburao Masal
Dr. Dattatraya Korade

Chief Editor - Dr. Swati Lawange-Sonawane

For Details Visit To : www.researchjourney.net

SWATIDHAN PUBLICATIONS

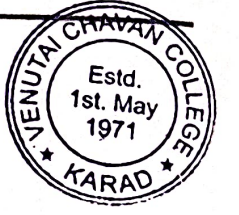
25	भारतातील स्थानिक स्वराज्य संस्थांचा विकास : स्वातंत्र्यपूर्व कालखंड	डॉ. प्रदीप जगताप	146
26	प्रसार माध्यमे : आणि बदलती शिक्षण पद्धती	प्रा. दिपाली कांबळे	152
27	भारतीय समाजरचना : संदर्भ जात व सामाजिक स्तरीकरण यांचा प्राचीन ग्रंथांद्वारा ऐतिहासिक आढावा	प्रा. रुक्मिणी अयुबखान पठाण	157
28	महाराष्ट्रातील भौगोलिक पर्यटन क्षेत्र व तीर्थस्थळे यांचा भारतीय ज्ञान परंपरा दृष्टीने अभ्यास	डॉ. रामराजे माने-देशमुख	162
29	प्राचीन भारतीय ज्ञान परंपरा : भूगोल आणि तत्त्वज्ञानाचा अभ्यास	डॉ. अभिमान निमसे, डॉ. सुधाकर कोळी, डॉ. अभिजित पोरे	166
30	वाल्मीकी रामायणातील भौगोलिक संकल्पना : प्राचीन भारतीय ज्ञानाचे आधुनिक दृष्टिकोनातून पुनर्मूल्यांकन	डॉ. सुभाष कारंडे	169
31	मध्ययुगीन हिंदू शिक्षणव्यवस्था आणि ज्ञानसंपदा	डॉ. सीमा इंदलकर	174
32	मन आणि शांतीचा मार्ग: बौद्ध आणि जैन विचारांचे मानसशास्त्रीय विश्लेषण	श्रीमती वंदना थोरसत	179
33	खानदेशातील जलस्थापत्य एक ऐतिहासिक अध्ययन	तेजल पाटील	181
34	खानदेशातील स्त्रियांचे बहुआयामी योगदान : एक शाश्वत भविष्यासाठी आंतरशास्त्रीय संवाद	वंदना पाटील	186

Our Editors have reviewed papers with experts' committee, and they have checked the papers on their level best to stop furtive literature. Except it, the respective authors of the papers are responsible, answerable and accountable for their content, citation of sources and the accuracy of their references and bibliographies/references. Editor in chief or the Editorial Board cannot be held responsible for any lacks or possible violations of third parties' rights. Any legal issue related to it will be considered in Yeola, Nashik (MS) jurisdiction only.

- Chief & Executive Editor

मन आणि शांतीचा मार्ग: बौद्ध आणि जैन विचारांचे मानसशास्त्रीय विश्लेषण

श्रीमती वंदना कृष्णत थोरात
(मानसशास्त्र विभाग) वेणूताई चव्हाण कॉलेज, कराड
ई-मेल : vandanapatil1011@gmail.com
मोबाईल नंबर : 9921919830



Abstract:-

हा शोधनिबंध बौद्ध आणि जैन धर्मातील मानसशास्त्रीय विचारांचे विश्लेषण करतो. यामध्ये मनाचे स्वरूप, ध्यान तंत्र आणि मानसिक आरोग्यावर या धर्मांच्या प्रभावाचा अभ्यास केला गेला आहे. बौद्ध धर्मामध्ये, 'अनात्मन' (anatta) तत्त्व आणि ध्यानाच्या (samadhi) विविध अवस्था मनाला स्थिर करण्यासाठी आणि दुःख दूर करण्यासाठी महत्वाच्या आहेत. जैन धर्मामध्ये, 'अनेकांतवाद' (anekantavada) आणि 'स्याद्वाद' (syadvada) यांसारखी तत्त्वे संज्ञानात्मक पूर्वग्रह समजून घेण्यास मदत करतात. त्याचप्रमाणे, त्रिरत्न (सम्यक दर्शन, सम्यक ज्ञान, आणि सम्यक चारित्र्य) मानसिक आणि नैतिक विकासासाठी एक आदर्श रूपरेखा प्रदान करतात. हा शोधनिबंध हे दर्शवितो की ही प्राचीन तत्त्वे आधुनिक मानसशास्त्रात आजही किती संबंधित आहेत.

प्रमुख शब्द (Keywords): बौद्ध धर्म, जैन धर्म, मानसशास्त्र, ध्यान, चेतना, अनेकांतवाद, अष्टांग मार्ग, मानसिक आरोग्य.

उद्दिष्ट्ये (Objectives):

बौद्ध आणि जैन धर्मातील मूलभूत मानसशास्त्रीय तत्त्वे ओळखणे.
या धर्मांमधील मन आणि चेतनेच्या संकल्पनांचे विश्लेषण करणे.
आधुनिक मानसशास्त्रात या प्राचीन तत्त्वांची प्रासंगिकता तपासणे.
ध्यान आणि नैतिक आचरण मानसिक आरोग्य कसे सुधारते, हे स्पष्ट करणे.

प्रस्तावना (Introduction)

भारतीय दार्शनिक परंपरांमध्ये, बौद्ध आणि जैन धर्मांनी केवळ आध्यात्मिक मुक्तीचा मार्गच दाखवला नाही, तर मनाच्या कार्याबद्दलही सखोल ज्ञान दिले. या दोन्ही परंपरा आत्मनिरीक्षण आणि आत्म-नियंत्रणावर भर देतात. पाश्चात्य मानसशास्त्राने अलीकडेच मनाच्या अंतर्गत कार्यावर लक्ष केंद्रित करण्यास सुरुवात केली आहे, तर बौद्ध आणि जैन धर्मांनी शतकांपूर्वीच मनाला नियंत्रित करण्यासाठी आणि मानसिक विकार दूर करण्यासाठी व्यावहारिक पद्धती विकसित केल्या होत्या.

विश्लेषण (Explanation)

1. बौद्ध धर्माचे योगदान:

बौद्ध मानसशास्त्राचा केंद्रबिंदू अनात्मन (anatta) चे तत्त्व आहे, ज्याचा अर्थ 'अस्थिर आत्म' असा आहे. यानुसार, कोणताही स्थायी 'मी' किंवा 'स्व' अस्तित्वात नाही. त्याऐवजी, व्यक्ती ही पाच 'स्कंधांचा' (skandhas) तात्पुरता संग्रह आहे: रूप (शरीर), वेदना (भावना), संज्ञा (धारणा), संस्कार (मानसिक घडण), आणि विज्ञान (चेतना). बौद्ध धर्मात, दुःखाचे (dukkha) मूळ कारण तृष्णा (tanha) किंवा लालसा आहे, आणि ते अष्टांग मार्ग (Noble Eightfold Path) चे पालन करून दूर करता येते.

सम्यक समाधी (Right Concentration):

हे ध्यानाच्या (meditation) स्थितीला सूचित करते, ज्यात मनाला स्थिर करून चेतनेच्या स्थितीपर्यंत पोहोचता येते. विपश्यना (vipassana) आणि समाथ (samatha) यांसारख्या ध्यान तंत्रात आत्मनिरीक्षण आणि मनाची सध्याची स्थिती कोणत्याही पूर्वग्रहाशिवाय स्वीकारण्यावर भर दिला जातो, जो आधुनिक माइंडफुलनेस (mindfulness) थेरपीचा आधार आहे.

सम्यक संकल्प (Right Intention): हे नैतिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी योग्य हेतू ठेवण्यावर भर देते, जसे की इतरांबद्दल दया आणि अहिंसा.

2. जैन धर्माचे योगदान:

जैन मानसशास्त्रात, मनाला अनेकांतवाद (anekantavada) च्या तत्त्वाद्वारे समजून घेता येते, ज्याचा अर्थ 'अनेक पैलू' असा आहे. हे तत्त्व सांगते की सत्याचे अनेक पैलू आहेत आणि कोणताही एक दृष्टिकोन पूर्ण सत्य असू शकत नाही. यामुळे संज्ञानात्मक लवचिकता वाढते आणि पूर्वग्रह कमी होतात.

स्याद्वाद (syadvada): याला 'कदाचित-वाद' असेही म्हणतात, हा अनेकांतवादाचा व्यावहारिक उपयोग आहे. हे आपल्याला हे समजून घेण्यास मदत करते की कोणत्याही विधानाला सापेक्षतेच्या संदर्भात समजले पाहिजे, ज्यामुळे मानसिक कठोरता आणि संघर्ष कमी होतो.

त्रिरत्न (Three Jewels): जैन धर्मात मानसिक आणि नैतिक विकासासाठी एक स्पष्ट मार्ग दिला आहे:

सम्यक दर्शन (Right Faith): वास्तवाला योग्यरित्या समजून घेणे.

सम्यक ज्ञान (Right Knowledge): अज्ञान दूर करणे.

सम्यक चारित्र्य (Right Conduct): योग्य नैतिक तत्त्वांचे पालन करणे.

हे त्रिरत्न मानसिक स्थिरता, आत्म-नियंत्रण आणि सकारात्मक वर्तनाला प्रोत्साहन देतात.

निष्कर्ष (Conclusion):

बौद्ध आणि जैन धर्मांनी मानसशास्त्र क्षेत्रात एक अनोखे आणि मौल्यवान योगदान दिले आहे. बौद्ध धर्मातील 'अनात्मन' चे तत्त्व मनाच्या स्वरूपाची सखोल समज देते, तर ध्यान तंत्रे मानसिक स्थिरतेसाठी व्यावहारिक साधने आहेत. त्याचप्रमाणे, जैन धर्मातील 'अनेकांतवाद' आणि 'स्याद्वाद' यांसारखी तत्त्वे संज्ञानात्मक लवचिकता वाढवतात, आणि 'त्रिरत्न' मानसिक आणि नैतिक विकासासाठी एक स्पष्ट रूपरेषा प्रदान करतात. या प्राचीन भारतीय परंपरांची तत्त्वे आजही माइंडफुलनेस थेरपी, संज्ञानात्मक वर्तणूक थेरपी (CBT), आणि सकारात्मक मानसशास्त्र यांसारख्या क्षेत्रांमध्ये संबंधित आहेत, जी मानसिक आरोग्य सुधारण्यात महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

संदर्भ (References)

- Harvey, P. (2013). An introduction to Buddhism: Teachings, history and practices. Cambridge University Press.
Jaini, P. S. (1998). The Jaina path of purification. Motilal Banarsidass.
Wallace, B. A. (2006). The attention revolution: Unlocking the power of the focused mind. Wisdom Publications.
Siegel, D. J. (2010). The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration. W. W. Norton & Company.



Karmaveer Bhaurao Patil University, Satara
(State Public University)

Chhatrapati Shivaji College, Satara

(A Constituent College)

Department of History

Organized

National Seminar



In Collaboration With MoU's

- Pragatik Itihas Sanstha, Chh. Sambhajinagar,
- Satara Itihas Sanshodhan Mandal, Satara
- Kranisinh Nana Patil Akadami, Maharashtra.

INDIAN KNOWLEDGE SYSTEM

Certificate

This is to certify that, Prof./Dr./Mr./Mrs. Thaxat Vandana K. of

Y.C. College, Karad has actively participated as a Delegate/Participant/Chairperson/Member of the

organizing committee in the National Seminar on "Indian Knowledge System (IKS)" on the occasion of Platinum Jubilee Year of Indian Constitution on 01 October, 2025. He/She has presented his/her research paper entitled मन आणि शांतीच्या मार्गः

बौद्ध आणि जैन विचाराने मानसशास्त्रिय विश्लेषण

at the Seminar.

Prof. (Dr.) Dhanaji Masal

Co-ordinator

Prin. Dr. Rajendra More

Convener