

# मानसिक शान्ति

(लेख - संग्रह)



- लेखक -

प्रो. लालजीराम शुक्ल

- सम्पादक -

रत्नसुन्दर शाक्य

- प्रकाशक -

सतीशचन्द्र पौल

# मानसिक शान्ति

(लेख-संग्रह)

—लेखक—

प्रो. लालजीराम शुक्ल

—सम्पादक—

रत्नसुन्दर शाक्य

“परियत्ति सद्धम्मपालक”

—प्रकाशक—

सतीशचन्द्र पोल

Sukhumvit Road-11

Bangkok, Thailand

प्रकाशक—

सतीशचन्द्र चौल

Sukhumvit Road-11

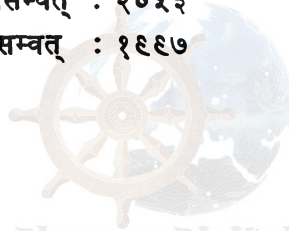
Bangkok, Thailand

बुद्धसम्बत् : २५४०

नेपालसम्बत् : १११७

विक्रमसम्बत् : २०५३

इस्वीसम्बत् : १९९७



Dhamma.Digital

प्रथम संस्करण : ५०० प्रति

मुद्रक—

नेपाल प्रेस

शुक्रपथ, काठमाडौं

फोन - २२ १० ३२, २२५ ४५०

## शुभकामना

बौद्ध-जगतका सुप्रसिद्ध बौद्ध व्यक्तिबहरूको जीवनी लेखनमा धेरै अनुभव प्राप्त गर्नुभएका लेखक रत्नसुन्दर शाक्य “परियत्ति सङ्ग्रहपालक” ज्यूको यो प्रो. लालजीराम शुक्लका बुद्ध-धर्मसम्बन्धी लेखसंग्रह (हिन्दी) पुस्तक हेर्न पाउँदा मलाई अति हर्ष लागेको छ । मैले सारनाथबाट प्रकाशित हुने “धर्मदूत” पत्रिकाहरूमा प्रो. शुक्लका धेरै लेखहरू पढिसकेको छु । ती लेखहरू प्रायः मनोविज्ञानमा आधारित छन् ।

३०/४० वर्षअघि ती पत्रिकाहरूमा प्रकाशित बहार्क विभिन्न लेखहरूमध्ये “मैत्रीभावनाका अभ्यास” शीर्षकको एउटा लेख मैले नेपालभाषामा अनुवाद गरी “धर्मोदय” पत्रिकामा (वर्ष-६, अङ्क-५, मार्च, १९५३) प्रकाशित गरिसकेको छु ।

श्री रत्नसुन्दर शाक्यज्यूको यस किसिमको महत्त्वपूर्ण लेख संग्रहित पुस्तक प्रकाशनबाट बुद्ध-धर्मप्रति जिज्ञासा हुनेहरूका लागि प्रेरणा एवं हीसला प्राप्त हुने आशा लिएको छु ।

(क)

अगतमा शाक्यज्यूलाई यस्तै कतिमका पुस्तकहरू भविष्यमा  
पनि प्रकाशित गर्नमा निरन्तर सफलता प्राप्त होस् भन्ने कामना  
गर्दछु ।

सुमङ्गल विहार

खलितपुर

१७ फागुन २०५३

—भिक्षु बुद्धघोष महास्थविर



(४)

## प्रकाशकको बारेमा

श्री सतीशचन्द्र पौलज्यूलाई धेरै जसो थाइलैण्ड गएका नेपाली व्यापारीहरूले चिनेका होलान् । उहाँ बँङ्कुकमा Export-Emport House Limited का Managing Director भई धेरै वर्ष बिताइसक्नुभएका व्यक्ति बिए ।

वास्तवमा उहाँ भारतीय हुनुहुन्छ । भारतमा शिक्षा समाप्त गरी ३० वर्षअघि नै थाइलैण्ड पुग्नुभएका उहाँले त्यहाँ प्रवासी भारतीय पुत्री कमलेश पौल (दोली) सँग विवाह गरी पारिवारिक जीवन शुरूगर्नुभएको थियो । एक पुत्री र दुई पुत्रका साथ उहाँहरू हाल बँङ्कुकको सुखुम्भितमा घर बनाई बस्नुभएको छ ।

श्री सतीशचन्द्र पौलले केही वर्षअघि बेखि Export-Emport House Limited को कार्यालय छोडी Four-C-Gems Company Limited मा सरिक हुनुभएको थियो । यस Limited को उहाँ Director हुनुहुन्थ्यो त Limited को Managing Director उहाँकै धर्मपत्नी कमलेश पौल बिइन्

(ग)

जो जन्मले थाई बिइन् । थाइलैण्डमा स्कूलीशिक्षा समाप्त गरी  
Punjab University बाट ग्रेजुयट हुनुभएको वहाँ बँडुकबाट  
Gemologist भएकी थिइन् ।

पौल दम्पती दुबै बुद्ध-धर्मबाट प्रभावित छन् । बुद्ध-धर्ममा  
श्रद्धा राखी बेलाबखतमा थाइलैण्डका विभिन्न विहारहरूमा जानुभई  
भिक्षुहरूको धर्मोपदेश सुनी श्रद्धाअनुसार दान गर्नुको साथै विहार  
र भिक्षुहरूको निमित्त आवश्यक वस्तुहरू पनि दान दिने गर्दछन् ।  
आ-आपनो जन्मदिन एवं परिवारका सदस्यहरूको जन्मदिनको  
अवसरमा धेरै जसो 'बाट पकनाम' विहारमा जानुभई त्यहीँका  
४-५ सय भिक्षुहरूलाई भोजनादि दान-प्रदान गर्ने गर्दछन् ।

जब मैले इ. सं. १९७७ मा बँडुकको Mahachula  
Buddhist University मा B. A. को 1st Year मा पढ्दै  
थिएँ, त्यस बेलादेखि वहाँसित परिचय भएको थियो । B. A. पास  
भइसकेपछि उहाँकै मद्दतले M. A. गर्नको निमित्त भारतको  
Punjab University, Chandigarh मा गएर २ वर्षभित्र  
M. A. पूरा गर्ने मौका पाएँ । चण्डिगढमा वहाँकै दाजु श्री  
सुशीलचन्द्र पौल र दिल्लीमा उहाँकै भाइ श्री सुनीलचन्द्र पौलज्यू  
हुनुहुन्थो । उहाँहरू, उहाँहरूका आमा-बाबुलगायत परिवारका  
सम्पूर्ण सदस्यहरूको उपकार, गुण म कदापि बिर्सन सक्तिन ।

श्री सतीशचन्द्र पौल परिवार, बौद्ध समकृत विहारका

(घ)



सतीशचन्द्र पौल



आजीवन सदस्य बनिसकेका छन् । यसको निमित्त उहाँलाई साधुबाद गइन्छ । श्री सतीशचन्द्रले उहाँको आमा परलोक (१ जून १९९१ का दिन) भइसकेपछि थाइलैण्डको फिचिट (Phichit) सभ्रे स्थान (बँङ्ककबाट ३३० किलोमिटर दूरीमा अवस्थित) मा १,५०,०००।—को लागतमा एक दाहसंस्कारस्थल निर्माण गरिदिएका थिए, जसबाट १५ वटा गाउँका बासिन्दाहरूलाई उपकार भएको थियो । आमाकै पुण्यस्मृतिमा थाइलैण्डमा एक हात्ती किनी जङ्गलमा छोडिबिइएको थियो । यस्तै पुण्यकार्यहरूमा Chiengrai मा निर्मित एक मन्दिरमा १ मीटर लम्बाइ र १ मीटर चौडाइको एउटा पितलको शिव-मूर्ति प्रदान गर्नु, Angthong Province (बँङ्ककबाट १३० किलोमिटर दूरीमा अवस्थित थियो ) मा रहेको विशाल सिंहशय्या बुद्ध-मूर्तिमा ६२ गजको पहेंलो वस्त्र चढाउनु, ७० पटकसम्म (१९९४ सम्ममा) रक्तदान गर्नु, थाइलैण्डको अन्धा सङ्घ (Blind Association of Thailand) का १५० जना बालबालिकाहरूलाई विभिन्न अवसरमा विभिन्न आवश्यकीय सरसामानहरू दान-प्रदान गर्नु आदि प्रमुख थियो ।

यसको अतिरिक्त थाइलैण्डको एक बिहारमा भगवान् बुद्धको मूर्ति बनाउन १० तोला सुन र १० तोला चाँदी आमाकै इच्छामुताबिक दान गरको, गत साल बँङ्ककको बाहिर पानी जमी गाउँलेहरूलाई आपद भएको बेला एक परिचित शिक्षुको आग्रह अनुसार ६० बोरा चामलको सहयोग पुऱ्याइएको थियो ।

(ड)

उहाँले भारत र बाइलैण्डको मैत्रीसम्बन्ध प्रगाढ गर्ने हेतु अनेकी कार्यहरू गर्नुको साथै बु. सं. २५३७ मा बाइलैण्डका प्रतिष्ठित विद्वान् मिश्रहरूले भारत र बाइलैण्डको सांस्कृतिक सम्बन्धमा लेखिएको एक पुस्तकको पनि प्रकाशन गर्नुभयो थियो । यस्तै बाइलैण्डस्थित Bharat Cultural Lodge मा उहाँले महात्मा गान्धी, पण्डित जवाहरलाल नेहरू, सुभाषचन्द्र बोस आदि भारतका महान् व्यक्तिहरूको जन्मोत्सव मनाउनुको साथै बच्चाहरूलाई विभिन्न Award एवं Scholarship को पनि प्रबन्ध गर्नुहुन्थ्यो ।

यी विभिन्न कार्यहरू हेतु भारतको एक लोककल्याणकारी संस्था NRI (Non-resident Indians) ले उहाँलाई २० नवम्बर १९९३ का दिन ‘Hind Rattan Award’ प्रदान गरिएको थियो त सन् १९९४ मा ‘Nav Rattan Award’ यस Award मा लेखिएको थियो—

Nav Rattan Award — 1994  
 Satish Chander Paul  
 For outstanding Services  
 Achievements And Contributions  
 By  
 R. L. Bhatia  
 Minister for External Affairs  
 on the 20th International Congress of NRI's  
 27th December' 94 New Delhi.

(ब)

भाइ रत्नसुन्दर शाक्यले “धर्मदूत” पत्रिकामा प्रकाशित प्रो. लालजीराम शुक्लका महत्त्वपूर्ण लेखहरू सङ्कलन गरी प्रकाशकको तर्फबाट मलाई केही कुरा लेखनको निमित्त अनुरोध गर्‍यो । त्यसकारण मैले श्री सतीशचन्द्र पौलको संक्षिप्त परिचयका साथ केही कुरा लेखन पाएको मा खुशीलागेको छु । यी लेखहरू रात्ररी पढी सट्टमं (सही धर्म) लाई बुझी आ-आफ्नो जीवन सुख-शान्तिका साथ बिताउन केही टेवा मिल्न गएको खण्डमा प्रकाशक हुनुको सार हुनेछ ।

बौद्ध समंक्रुत बिहार

मत्तपुर

२५/११/२०५३

—भिक्षु धम्मसोभन महास्थविर

एम-ए., दर्शन शास्त्र

Dhamma.Digital

(छ)

## आफ्नो कुरा

बुद्ध-धर्मसम्बन्धी पुस्तक-पुस्तिकाहरू लेखी प्रकाशित गर्ने क्रममा यस पुस्तक (लेख-संग्रह) लाई पनि यहाँको समक्ष प्रस्तुत गर्न पाउँदा मलाई निकै हर्ष लागेको छ ।

महाबोधि समा, सारनाथबाट बु. सं. २४७९ (सन् १९३५) देखि निरन्तर प्रकाशित “धर्मवृत्त” मासिक पत्रिकामा प्रकाशित हुँदै आएको प्रो. लालजीराम शुक्लका केही रचनाहरूबाट आफू प्रभावित भई सो प्रभाव यहाँलाई पनि पुऱ्याउन यी लेखहरू सम्पादन गरेको छु ।

यस पुस्तक सम्पादन गर्नुका विशेष अभिप्राय— प्रो. लालजीराम शुक्लका रचनाहरूमा पाउने ती अनमोल वाक्यांशहरू नै हुन् जुन वाक्यांशले हामीलाई चित्त एकाग्र (स्थिरता) पार्नमा विशेष मद्दत गर्नेछ । भाव स्पष्ट पारो— चित्त (मन) लाई स्थिरतामा ल्याउने अनेक उपायहरूका साथ एक अन्य उपायको बारेमा भदन्त आनन्द कोशल्यायन (सन् १९०५-८८) ले “चित्तकी स्थिरता” भन्ने आफ्नो लेखमा बताउनुहुन्छ—

(ज)

“मन की चञ्चलता की बिमारी के स्थायी इलाजका एक ऐसा भी उपाय लिखता हूँ जिस पर कुछ दिन अमल करने से मन मे ऐसी शक्ति आ जायगी कि ऐसे साधारण कारणों से जिनसे सामान्य मनुष्य अस्थिर हो उठता है, तुम अस्थिर होगे ही नहीं। वह उपाय क्या है? आज ही तुम एक छोटी सी नोटबुक बना लो, जिसे निरन्तर जेब मे रख सको। और जब कोई अच्छी पुस्तक पढो और उसमे कोई काम की पंक्तिया दिखाई दें, उन्हे तुरन्त अपनी कापी मे नोट कर लो। ‘काम की पंक्तियों’ से मेरा मतलब उन पंक्तियों से है जिन्हे पढकर आवमी यदि उदास हो तो उदासी घट जाय, खिन्न हो तो खिन्नता खती जाय अथवा अस्थिर हो तो अस्थिरता न रहे। ऐसी पंक्तियाँ तुम्हे सभो सद्ग्रन्थों में मिलेगी।”

उपर्युक्त उद्गारमा उल्लिखित “काम की पंक्तियाँ” यस लेख संग्रहमा पनि तपाईंले अवश्य पाउनुहुनेछ। यस किसिमको हृदयग्राही (मनोविज्ञान विश्लेषणयुक्त) लेखहरू लेखनुभएका प्रो. लालजीराम शुक्लका परिचय भने यहाँलाई दिन म असमर्थ भएको छु कारण उहाँसित निकटमत सम्पर्क भएका भिक्षु महानाम महास्थविर (वि. सं.- १९७४-२०५२) हामीबाट बिमुख हुनुभएको वर्षदिन भइसक्यो। उहाँ सारनाथमा रहनुभएको बेला (‘धर्मभूत’ पत्रिकामा नेपाल भाषाका सम्पादक रहनुभएको बेला) प्रो. लालजीराम शुक्ल बराबर आउनुभई धर्मशास्त्रज्ञा गर्ने आउने कुरा भिक्षु महानाम महास्थविरले यस पंक्तिका लेखकलाई बताउनुभएको थियो।

( ३ )

काशी-हिन्दू विश्वविद्यालयका प्रोफेसर हनुमएका लालजीराम शुक्लका यो लेख-संग्रह सतीश बाबूको सहयोग स्वरूप प्रस्तुत हुन आएको हो । उहाँ एवं उहाँको परिवारले यस पंक्तिका लेखकलाई पनि छण्डिगढमा दुई हप्ता (११-२६ दिसम्बर १९८५), बँङ्कुकमा एक हप्ता (२९ मई-५ जून १९९०) र दिल्लीमा १० दिन (२४ दिसम्बर १९९४-२ जनवरी १९९५) को बसाइमा विशेष आतिथ्य दिएको कृतज्ञतास्वरूप यस पुस्तक उहाँको नाममा प्रकाशन गरेको हुँ । यसको निमित्त विशेष सहयोगी दाजु भिक्षु घम्मसोभन हनुहुन्छ ।

अन्तमा यो लेख-संग्रहलाई आद्योपान्त पढी शुभकामनाका दुई-शब्द लेखिदिनुभएका भिक्षु बुद्धघोष महास्वविर एवं विशेष सहयोगी भिक्षु घम्मसोभन महास्वविरसगायत पौल परिवारका सम्पूर्ण सदस्यहरूको सुस्वास्थ्यको कामना गर्दछु ।

Dhamma.Digital

१ चैत २०५३  
थालाछें, मत्तपुर-४

—रत्नसुन्दर शाक्य

(ज)

# विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
अ) शुभकामना	क
आ) प्रकाशकको बारेमा	ग
इ) आपनो कुरा	ज
१) अहिंसा का व्यापक अर्थ	१
२) महान् पुरुषों के ध्यान से मानसिक लाभ	७
३) सच्ची महान्ता	१५
४) भगवान् बुद्ध की शिक्षा की विशेषतायें	२१
५) मानसिक शान्ति	३४
६) इच्छा का त्याग और शान्ति	४१
७) दुखों के कम करने का मनोवैज्ञानिक उपाय	४६
८) मैत्रीभावनाका व्यावहारिक अभ्यास	५४

(ट)

## अहिंसा का व्यापक अर्थ

भगवान् बुद्ध ने मनुष्य के सभी प्रकार के सद्गुणों में अहिंसा का बालन सबसे श्रेष्ठ गुण माना है। अहिंसा का अर्थ किसी को नहीं मारना है। यदि हम अहिंसा के व्यापक अर्थ की लेबें तो अहिंसा का अर्थ होगा— किसी प्रकार का दुःख न पहुँचना। यह अर्थ अहिंसा के पहले अर्थ से ही निकल आता है। किसी को जान से मारना इसलिये ही बुरा है इससे उसे दुःख होता है। मृत्यु के दुःख के समान दूसरा कोई दुःख नहीं है। मनुष्य इसलिये ही तो सब प्रकार के दुःखों को सहता है और अपना प्राणान्त नहीं करता कि जीवित रहना उसे इतना प्यार है कि वह दूसरे दुःखों को इसके लिये सहने को तैयार है। मरना और दुःखों से अधिक दुःख होता है।

मौत का दुःख अत्यन्त दुःख है परन्तु इससे कम दूसरे प्रकार के भी दुःख हैं। घन के चले जाने का दुःख, मान के चले जाने का दुःख, प्रेमी से बञ्चित हो जाने का दुःख और बुद्धि के खो जाने का दुःख— ये सभी दुःख मनुष्य को असह्य रहते हैं। कभी-कभी ये



दुःख इतने बढ जाते है कि मनुष्य इन दुःखों को सहने के बदले मौत के दुःख को सहने के लिये तैयार हो जाता है । अतएव बुद्ध भगवान् ने धर्मपथपर चलनेवाले व्यक्तियों को आवेश दिया है कि वे इनमें से किसी भी प्रकार का दुःख दूसरे को न पहुँचावें । जो व्यक्ति दूसरों को दुःख पहुँचाता है वह स्वयं भी आन्तरिक मन से दुःखी रहता है । उसे कभी भी वास्तविक शान्ति नहीं होती । दूसरों को किसी प्रकार का दुःख न पहुँचाना अर्थात् उनके मान का, धन का, प्रेमी अथवा प्रेयसी का हरण न करना तथा बुद्धि को बे ठकाने न करना इस सभी बातों का अहिंसा के व्यापक अर्थ में समावेश होता है ।

भगवान् बुद्ध ने अपने अनुयायियों को आवेश दिया है कि वे न केवल दूसरे लोगों की जान न लें वरन् वे उनके धन का अपहरण न करें, उनकी स्त्रियों को न बहकाये । उनसे झूठ न बोलें और स्वयं अपनी बुद्धि को न खीयें । इन तरह प्राणियों का घात न करना, चोरी न करना, झूठ न बोलना और मद्यपान न करना—ये पञ्चशील कहे जाते हैं, जिनमें अहिंसा सर्वप्रथम है ।

अहिंसा का अभ्यास अपने ऊपर काबू करने का अभ्यास है । पञ्चशील आत्म नियन्त्रण के उपाय है । जो मनुष्य पञ्चशील का अभ्यास कर लेता है वह अनेक प्रकार के मानसिक अन्तर्द्वन्द्व से मुक्त हो जाता है । उसे भय त्रास नहीं देते, जो पञ्चशील का अभ्यास न करने वाले व्यक्ति को त्रास देते हैं । जब मनुष्य अहिंसा में पूर्णतः प्रतिष्ठित हो जाता है तो संसार के सभी लोग उसके प्रति बरपाव

को त्याग देते हैं, यहाँ तक कि पशु-पंखी और कीड़े मकोड़े भी उसकी क्षति नहीं करते। प्रकृति का नियम है कि प्रत्येक क्रिया की प्रतिक्रिया होती है। जो व्यक्ति दूसरों को किसी प्रकार की क्षति नहीं करना चाहता, जो दूसरों से बरभाव का त्याग कर देता है उसके प्रति कोई भी प्राणी बरभाव नहीं रखता और न उसकी कोई क्षति ही करना चाहता है। अहिंसा में प्रतिष्ठित महात्मा के प्रति यदि कोई व्यक्ति दुर्भावना लाता है तो उसकी दुर्भावना उसी को खा जाती है, वह आत्मभर्त्सना से पीड़ित होने लगता है कभी-कभी अहिंसा में प्रतिष्ठित महात्मा को कोई व्यक्ति जब हानि पहुँचाने चलता है तो वह अपनी ही हानिकर डालता है।

जिस मनुष्य का मन सदा अहिंसा के विचारों से परिपूर्ण रहता है उसे अकारण भय नहीं होते। दूसरे की जान लेने की इच्छा रखनेवाले व्यक्ति को अपनी जान खो जाने का भय होता है। दूसरे का धन चुराने की इच्छा रखनेवाले व्यक्ति को अपना धन चुराये जाने का भय रहता है। दूसरे की स्त्री के साथ व्यवहार करने की भावना रखनेवाले व्यक्ति को अपने ही मित्रों के चरित्र में सन्देह रहता है और अपनी ही स्त्री को वह सन्देह की दृष्टि से देखने लगता है। इस प्रकार वह उसका प्रेम खो देता है। दूसरे लोगों की निन्दा करने वाले व्यक्ति को अपनी निन्दा का भय रहता है। जब वह अपनी निन्दा सुनता है तो उसे मानसिक क्लेश भी बहुत अधिक होता है। इस प्रकार हिंसा का भाव मनुष्य को अनेक प्रकार से दुःखी बनाता है।

और अहिंसा का भाव उसे शान्ति प्रदान करता है। हिंसा के भाव की वृद्धि से मनुष्य में निराशावादिता, निरकम्पापन, हतोत्साही और मानसिक उद्विग्नता आते हैं। जो व्यक्ति जितना ही हिंसा के भावों से प्रेरित रहता है वह उतना ही दुःखी रहता है। इसके प्रतिकूल अहिंसा के भाव मनुष्य को आशावादी, उद्योगशील, उत्साही और प्रसाद मन बनाते हैं। ऐसे व्यक्ति का सम्पूर्ण जीवन आनन्दमय होता है।

संसार में धर्म और अधर्म की अनेक कसौटियाँ मानी गयी हैं परन्तु यदि हम इन कसौटियों के दार्शनिक पहलू को अलग कर के व्यवहारिक पहलू की ओर देखें तो हम धर्म-अधर्म की एक ही काम में आनेवाली कसौटी को पायेंगे। यह कसौटी अहिंसा की कसौटी है। जिस काम से दूसरे को सुख हो वह भला काम है और जिससे दूसरे को दुःख हो वह बुरा।

धर्म-अधर्म की अनेक प्रकार की व्याख्यायें और विवेचनायें होती रहती हैं। इन व्याख्याओं और विवेचनाओं में मनुष्य कभी-कभी शब्दाडम्बरों में पटककर धर्म के वास्तविक तत्त्व को भूल जाता है। धर्म वह मार्ग है, जिसपर चलने से मनुष्य को आन्तरिक शान्ति उत्पन्न होती है उसका जीवन आनन्दमय और रसमय बनता है। परन्तु किसी भी व्यक्ति का जीवन तबतक शान्ति, आनन्द और रसपूर्ण नहीं होता जबतक वह इन लक्ष्यों को केवल अपने लिये ही प्राप्त करने की चेष्टा करता है। जो व्यक्ति जितना ही दूसरों को

सुखी बनाने की चेष्टा करता है उन्हें जितना ही शान्ति प्रदान करता है, वह स्वयं भी इन तत्त्वों को अपने आप पाता है। जो दूसरों को दुःखी बनाता है, किसी भूल में डालता है और गुमराह हो जाता है और दूसरों का हास्यास्पद बन जाता है।

भगवान् बुद्ध ने अहिंसा धर्म में मनुष्य को अपने आपको सुखी बनाने का सबसे सुगम मार्ग बता दिया है। अहिंसा के भाव से प्रेरित दूसरे का कोई लाभ करे अथवा न करे अपना लाभ तो करना ही है। अहिंसा निर्भीकता लाती है जिस प्रकार कि हिंसा के भाव कायरता उत्पन्न करते हैं, हिंसा के भाव लानेवाला व्यक्ति अनेक प्रकार के शत्रुओं की कल्पना करता है वह इन कल्पित शत्रुओं से भ्रम रहता है। उसके वास्तविक शत्रु चाहे हो अथवा नहीं उसको मानसिक क्लेश उत्पन्न ही होता है जितना कि वास्तविक शत्रुओं से उसे क्लेश हो सकता है। इस प्रकार के कल्पित शत्रुओं से सदा लड़ते रहने से उसको मानसिक शक्ति का ह्रास हो जाता है और उसकी इच्छाशक्ति निर्बल हो जाती है। अब यदि कोई अभद्र विचार ऐसे व्यक्ति के मन में घुस जाय तो वह उसे निकालने में समर्थ नहीं होता। कमजोर इच्छाशक्ति की अवस्था में मनुष्य को अकारण चिन्ता में, भय आदि खाये जाते हैं उसे अनेक प्रकार के मानसिक व शारीरिक रोग पकड़ लेते हैं। ऐसा व्यक्ति कायर मनोवृत्ति का होता है, उसमें किसी प्रकार की कठिन परिस्थिति का सामना करने का साहस नहीं होता। अतएव अहिंसा व्रत न केवल मनुष्य को

(५)

ज्ञान्ति औ आनन्द बेता है वरन वह उसे निर्भीक उत्साही और वीर  
भी बनाता है। अहिंसा के द्रत लिये हुए व्यक्ति की मृत्यु एक बार  
ही होती है और हिंसा की मनोवृत्ति का व्यक्ति क्षण क्षणपर मरा  
करता है। अतएव अहिंसा सभी धर्मों की सच्चाई की कसौटी है,  
यही मनुष्य का मुख्य धर्म है।

‘धर्मदूत’

वर्ष—१४, अङ्क—२

(मई, १९४९)



# महान् पुरुषों के ध्यान से मानसिक लाभ

अमेरिका के प्रसिद्ध लेखक डेल कारनेगी महाशय अपनी 'पब्लिक स्पीकिङ्ग' नामक पुस्तक में लिखते हैं कि जब समा में बोलने में घबराहट का अनुभव हो तो किसी महान् पुरुष का ध्यान करो तो तुम अपने आप में वह शक्ति आते हुये देखोगे जिससे अपने श्रोताओं को वश में कर लोगे। जब कभी प्रेसिडेंट रूजवेल्ट को राज्य के काम में कोई बड़ी कठिनाई का अनुभव होता था, जब उन्हें किसी ऐसे निर्णय को करना पड़ता था जिसमें अनेक प्रकार की जटिल बातों पर विचार करने की आवश्यकता होती थी तो वह अब्राहम लिंकन का ध्यान करता था। वह सोचता था कि यदि मेरी स्थिति में अब्राहम लिंकन होता तो क्या करता? फिर जो कुछ इस प्रकार निर्णय होता वह उसी के अनुसार कार्य करने लगता था। किसी भी महान् पुरुष की अच्छी तस्वीर अपने कमरे में रखने का यही लाभ है कि हम उनके साथ मानसिक एकता स्थापित कर सकें; किसी भी

(७)

सज्जुट के समय जैसा उन्होंने किया वैसा हम भी अपने सज्जुट काल में करें ।

महान् पुरुषों का ध्यान मनुष्य की इच्छा शक्ति को बली बना देता है । जो कुछ मनुष्य सोचता है वह तत्क्षण वही हो जाता है । जब हम किसी उद्विग्न मन के व्यक्तिके विषय में चिन्तन करते हैं, उससे लड़ते क्रमते ते हुये अपने आपको देखते हैं तो हम उसे उद्विग्न मन के व्यक्तिके अनुरूप ही हो जाते हैं । जब हम किसी भले शान्त स्वभाव के व्यक्ति का ध्यान करते हैं, उससे बातचीत करने की कल्पना अपने मन में लाते हैं तो हम उसी प्रकार के अपने आप ही हो जाते हैं ।

भगवान् बुद्ध के ध्यान मात्र से मन शान्त अवस्था को प्राप्त हो जाता है । लेखक के एक अंग्रेज मित्र श्री रोनाल्ड निकसन ने भगवान् बुद्ध की प्रतिमा के ऊपर ध्यान जमाने के लाभ के विषय में लेखक को एक बार अद्भुत बातें कहीं । इस प्रकार के ध्यान से वे गृहस्थ जीवन छोड़कर साधु बन गये । श्री निकसन महाशय ने पहले जर्मन युद्ध में भाग लिया था । वे वायुयान के सञ्चालकों के अफिसर थे । उनके बासठ साथियों में से लडाई समाप्त होने पर केवल पाँच बच गये थे । उनके मन में इस युद्ध के समाप्त होने पर भारी अशान्ति हुयी । वे किसी तथ्य को खोजना चाहते थे । एक बार जब वे अपने गम्भीर चिन्तन में लगे थे और संसार से निराश हो चुके थे तब उनका ध्यान कॉन्जिज विश्वविद्यालय के एक

( ८ )

बड़े कमरे में रखी बुद्ध भगवान् की मूर्ति पर गया। वे बहुत बेरतक भगवान् बुद्ध की ध्यान मुद्रा में अपने आप ही डूब गये। भगवान् बुद्ध के शान्त भाव ने उन्हें इतनी शान्ति दी कि उन्हें निश्चय हो गया कि यदि उस शान्त भाव को वे सभी समय के लिये प्राप्त कर लें तो अवश्य ही उनकी मानसिक व्यथा का सब काल के लिये अन्त हो जाय। उसी शान्ति की खोज के लिये श्री निकशन ने बौद्ध ग्रन्थों का अध्ययन किया। वे भारतवर्ष आये और फिर साधु बन गये। आज भी वे त्याग के रूप में अपना जीवन व्यतीत कर रहे हैं।

जापान में बौद्ध धर्म का एक विशेष प्रकार का विकास हुआ है। वहाँ का एक सम्प्रदाय मुक्ति और शान्ति लाभ के लिये पठना लिखना और तार्किक विचार करना व्यर्थ समझता है। वह ध्यान को ही प्रधानता देता है। इस सम्प्रदाय को "जेन बौद्ध" सम्प्रदाय कहते हैं। इस सम्प्रदाय के लोग बड़े कर्मठ और ज्ञानी होते हैं। उनकी शान्ति-मुद्रा से संसार के बड़े-बड़े विद्वान् और दार्शनिक प्रभावित होते हैं। मनुष्य की शान्त मुद्रा में दूसरों को प्रभावित करने का जो बल है वह दूसरी किसी बात में नहीं है। शान्त भाव के व्यक्ति के विषय में चिन्तन मात्र करने से मनुष्य में नई शक्ति उत्पन्न हो जाती है, उसका खोया आत्म-विश्वास चला आता है। उसके हृदय का अन्धकार दूर हो जाता है और उसे नया प्रकाश मिल जाता है।



इङ्ग्लैण्ड के प्रसिद्ध कवि कीट्स महाशय एक सुन्दर मूर्ति को देखकर इतने मुग्ध हो गये कि उन्होंने सौन्दर्य को मूर्तिमान सत्य कह दिया। सुन्दर पदार्थों को देखकर हृदय का सौन्दर्य आता है। परन्तु सुन्दर भावों वाले व्यक्ति की कल्पना मनुष्य के व्यक्तित्व को ही उसके बिना जाने ही बदल देती है। सुन्दर भावों का व्यक्ति चाहे कुछ बोले अथवा न बोले उसकी उपस्थिति मात्र का प्रभाव सभी लोगों के मन पर पड़ता है। मनुष्य जो कुछ करता अथवा कहता है उससे कहीं अधिक प्रभावकारी उसका व्यक्तित्व है। अर्थात् भाषण की अपेक्षा मौन भाषण मनुष्य के हृदय को अधिक प्रभावित करता है। महान् पुरुष संसार की सेवा उनकी उपस्थिति मात्र से करते हैं। दृढव्रती मनुष्य की कल्पना मात्र से हम दृढव्रती बन जाते हैं, त्यागी की कल्पनासे त्यागी और उदार की कल्पना से उदार बन जाते हैं। जो व्यक्ति जैसा अपने आप को बनाना चाहता है, वह यदि अपने आदर्श के अनुरूप किसी महान् पुरुष का प्रतिदिन ध्यान करे तो वह धीरे धीरे अपने आपको तदानुरूप परिणित होते हुए पायेगा।

मनुष्य महान् पुरुष के ध्यान से अपनी आत्म निर्देश की शक्ति को बढ़ा लेता है। मान लीजिये आपके पेट में दर्द हो रहा है। आप मानते हैं कि अमुक व्यक्ति आपके पेट के दर्द का हरण कर सकता है। आप उसका ध्यान कीजिये और सोचिये कि वह आपके ऊपर हाथ फेर कर उस पीड़ा को हटा रहा है। आप देखेंगे कि कुछ काल

के बाद आपकी पीडा जाती रही। इमील क्यूे महाशय अपने रोगियों को यही आदेश देते थे, कि वे प्रति दिन इस विचार का नियमित रूप से अभ्यास करें कि हम हर प्रकार हर दिन अच्छे हो रहे हैं। वे यह भी कह देते थे कि इन शब्दों को कहते समय रोगी सोचे कि इमील क्यूे उनके पास खडे हैं। इस प्रकार के चिन्तन से रोगी को स्वास्थ्य लाभ करने में अपार लाभ होता था।

जब मनुष्य अपने पुरुषार्थ में विश्वास खो देता है तो किसी महान् पुरुष का ध्यान फिर से उसमें विश्वास उत्पन्न कर देता है। अंग्रेजी में कहावत है, 'जिस प्रकार रोग संक्रामक है उसी प्रकार स्वास्थ्य भी संक्रामक है। रोगी मनुष्य के सम्पर्क में आने से साधारण व्यक्ति भी अपने आप में रोग की कल्पना करने लगता है और स्वस्थ मनुष्य के सम्पर्क में आने से साधारण मनुष्य अपने आप में शक्ति के उदय की अनुभूति करने लगता है। वह स्वास्थ्य वृद्धि के साधनों को अपनाने लगता है। यह सम्पर्क दो प्रकार का होता है— एक भौतिक और दूसरा मानसिक। अधिक प्रभावकारी सम्पर्क मानसिक सम्पर्क है। कोई मनुष्य महात्मा के समीप भौतिकदृष्टि से रहकर भी उससे मानसिक दृष्टि से कोसों दूर रह सकता है और कोई उससे भौतिकदृष्टि से कोसों दूर रहकर भी मानसिक दृष्टि से अत्यन्त समीप रह सकता है। सच्चा सम्पर्क हृदय की चाह है। जिस व्यक्ति को जिसकी चाह है वह उसी के पास है।

नलनी जल विष बसे, चंपा बसे अकास,  
जाको जासो नेह है, सो ताही के पास ।

जो लोग संसारी पुरुषों का सदा चिन्तन करते रहते हैं; उनको सम्पत्ति औ चरित्र के बारे में सोचा करते हैं वे उन्हीं के पास हैं चाहे वे जङ्गल में ही क्यों न बंठे हों और जो व्यक्ति त्यागी महापुरुष का नित्य प्रति ध्यान करते रहते हैं वे संसार के अनेक कार्य करते हुये भी उन महान् पुरुषों के समीप ही हैं। किसी भी महान् पुरुष का आवर उसके भौतिक शरीर की सेवा करने उससे प्रणाम करने में नहीं है उसके विचारों पर उसके शान्तभाव के बारे में बार-बार चिन्तन करने में है। लौकिक व्यक्तियों से सबसे अधिक लाभ उनके शरीर के समीप रहने से होता है। महान् पुरुषों से सबसे अधिक लाभ उनके शरीर से दूर रहने से ही होता है। महान् पुरुष सत्य के प्रतीक हैं। सत्य व्यापक तत्व है। महान् पुरुष की कल्पना हमें सत्य दर्शन का साधक बन जाती है। कल्पना की प्रबलता से मन और बुद्धि के परे का तत्व प्रत्यक्ष हो जाता है। जो लाभ सत्य के विषय में वर्षों चिन्तन करने से, उस पर तर्क-वितर्क करने से नहीं होता वह क्षण भर के सच्चे ध्यान से ही जाता है। संसार के महान् पुरुष मूर्तिमान सत्य हैं। उनका ध्यान करना उनके साथ आत्मसात करना है। इस प्रकार की मानसिक सम्पत्ति से अनुभूत बही मानसिक बल, शौर्य और प्रासाद अपने आप में आते हुए पायेगा जो उसके व्यक्तित्व में वर्तमान है। भौतिक दृष्टि से महान्

(१२)

पुरुष उसी प्रकार नम्बर है जिस प्रकार अन्य पुरुष हैं। पर विचार की दृष्टि से वे अमर हैं। जो व्यक्ति हर परिस्थितियों में अपने आप को बनाये रखता है जो हर प्रकार के कष्ट में प्रसन्न बदन रहता है वह महान् शक्ति का केन्द्र है। ऐसे व्यक्ति का ध्यान मात्र शक्ति और प्रसन्नता का उत्पादक होता है। भगवान् बुद्ध के ध्यान से कितने ही साधकों को समाधि लाभ होता है।

महान् पुरुष का ध्यान नई स्फूर्ति, नई प्रेरणा और नये सत्सङ्गों का कारण होता है। इसका एक कारण यह है इन महान् पुरुषों के सभी मन्तव्य अभी तक पूरे नहीं हुये। वे उनके बाव आने वाले लोगों के द्वारा पूरे हो रहे हैं। इमरसन महाशय के इस कथन में मौलिक सत्य है कि "महान् पुरुष एक ध्येय, एक राष्ट्र, एक युग है, वह अपने मन्तव्य की पूर्ति के लिए अनन्त व्यक्तियों और समय की अपेक्षा रखता है" यदि हम ऐसे महात्मा से अपना सम्पर्क जोड़कर उसकी शुभकांक्षाओं की पूर्ति के साधन बन जायें तो हम अपने आपको ही ऊँचा उठा लेंगे। महान् पुरुष अपने सम्पर्क में आनेवाले व्यक्तियों के व्यक्तित्व को दबाते नहीं; वे अपने शिष्यों को अपने जैसा ही बना लेते हैं। जब जलती हुई एक मशाल का दूसरी मशाल से सम्पर्क होता है तो वह भी जल जाती है। फिर जो निर्जीव थी वह जीवित जाग्रत मशाल बन जाती है। जब तक मनुष्य किसी महान् पुरुष से अपना मानसिक सम्पर्क स्थापित नहीं कर लेता वह मनुष्य ही नहीं बनता। जिस प्रकार हम शरीर से अपने भौतिक

माता-पिता के पुत्र हें, मन से हम उन लोगों के पुत्र हें जिन्हें हम ज्ञानी मानते हें। शारीरिक जन्म एक ही बार होता है। पर मानसिक जन्म बार-बार होता रहता है। संसार के सभी महान् पुरुष प्रत्येक व्यक्ति को महान् बनने की प्रेरणा देते हें। कभी यह प्रेरणा एक व्यक्ति से मिलती है, कभी दूसरे से। किसी न किसी महान् पुरुष का निकटतम मानसिक सम्पर्क बनाये रखना हमारे लिए आत्मोत्थान का सर्वोत्तम उपाय है।

‘धर्मदूत’

वर्ष—१५, अङ्क—४

(जुलाई, १९५०)



(१४)

## सच्ची महानता

सभी पुरुष अपने आपको महान् जानना चाहते हैं। महानता कई प्रकार की होती है। धन की महानता, विद्या की महानता, चरित्र की महानता। महान् पुरुष से दूसरे लोग डबते हैं और डरते हैं। वे कुछ उससे लेने की आशा रखते हैं। धन, ज्ञान अथवा चरित्र की महानता की ख्याति मनुष्य को दूसरे लोगों के मन के ऊपर अधिकार दे देती। ख्याति स्वयं महानता का प्रतीक बन जाती है। कितने लोग तो कीर्ति को ही महानता समझ लेते हैं। फिर महानता के प्रतीक मात्र स्वयं महानता बन जाते हैं।

एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति की बात मानता है। वह उसका आदर करता है। उसके विरुद्ध आचरण नहीं करता। यह सब क्यों होता है? यह इसलिए ही होता है कि पहला व्यक्ति दूसरे को किसी अर्थ में अपने से बड़ा मानता है। जिस प्रकार कि हम बड़ाई के स्वयं इच्छुक हैं, इसी प्रकार की बड़ाई से सम्पन्न व्यक्ति के पास हम आते हैं। उसकी बात मानते हैं। और उससे डरते हैं।

(१५)

धन के इच्छुक लोग धनी लोगों के पास जाते हैं। उनकी बात मानते हैं। उनका सम्मान करते हैं और उनसे डरते हैं। वे ज्ञानी अथवा चरित्रवान् व्यक्ति की परवाह नहीं करते। धन के इच्छुक व्यक्ति की दृष्टि में ज्ञान अथवा चरित्र स्वतः मूल्य नहीं रखते। वे उतनी दूर तक मूल्य रखते हैं जहाँ तक कि वे धनोपार्जन में सहायता देते हैं। यदि कोई व्यक्ति बड़ा विद्वान् अथवा चरित्रवान् है तो ऐसे व्यक्ति का समाज के अधिक लोग आदर नहीं करते हैं। ज्ञानी चरित्रवान् व्यक्ति यदि निर्धन है तो वह साधारणतः निकम्मा समझा जाता है। समाज में अधिक धन का आदर होने के कारण जिन लोगों में ज्ञानोपार्जन की शक्ति है, वे अपनी इस शक्ति को धनोपार्जन में ही खर्च करते हैं। और सांस्कृतिक विद्या को न पढ़कर अर्थकरी विद्योपार्जन में अपना समय व्यतीत करते हैं।

ज्ञान के इच्छुक व्यक्ति धन को प्रथम न देकर ज्ञान को प्रथम देते हैं। जिसके पास ज्ञान है, उसका वे आदर करते हैं। ज्ञान-हीन धनी मनुष्य को वे मूर्ख समझते हैं। ऐसे मनुष्य का वे आदर भी नहीं करते। जिसकी जिससे चाह नहीं, उसके हृदय में आदर नहीं। मनुष्य की इच्छा ही एक दूसरे से सम्बन्ध स्थापित करती है। ज्ञानी मनुष्य यह जानता है कि ज्ञान धन से सब प्रकार से बड़ा है। ज्ञान के द्वारा धन कमाया जा सकता है। उसे धन में परिवर्तित किया जा सकता है। और सब धन न भी रहे, सब भी मनुष्य ज्ञान के सहारे सुखी रह सकता है।

जब धन के लोभी व्यक्ति का धन खो जाता है तो वह व्यक्ति समझता है कि उसका सब कुछ खो गया। अतएव धन न रहने पर वह मृत्यु का आधाहन करने लगता है। परन्तु जिस व्यक्ति ने सच्ची विद्या का उपाजन किया है। केवल अर्थकारी विद्या के उपाजन में समय नहीं बिताया वह धन के चले जाने पर उद्विग्न मन नहीं होता। धन रहे तो अच्छा है, न रहे तो भी अच्छा है।

चरित्र की महानता सबसे ऊँची बताई गई है। यह महानता ज्ञान की महानता से भी बड़ी है। चरित्र प्राप्ति के लिए न केवल ज्ञान सञ्चय की आवश्यकता है वरन् भले कामों के अभ्यास की आवश्यकता है। जो लोग चरित्र की महानता के इच्छुक हैं, वे न तो कोरे धनी व्यक्ति को और न कोरे पण्डित को आबर की दृष्टि से देखते हैं, वे उन्हीं को आबर की दृष्टि से देखते हैं, जिनमें चरित्र के गुण हैं। धन और विद्या स्वयं साध्य नहीं हैं। ये केवल साधन मात्र हैं। स्वयं साध्य वस्तु चरित्र की भलाई है। जिस मनुष्य में चरित्र की भलाई नहीं है वह धनी होकर भी निर्धन है और पण्डित होकर भी मूर्ख है। इमैनुअल कान्ट महाशय का कथन है कि मनुष्य की शुभकामना ही एक ऐसी वस्तु है जो अनपेक्षित रूप से भली है। संसार की और सब भली वस्तुएँ विशेष परिस्थितियों में ही भली होती हैं। परन्तु शुभकामना सभी स्थिति में भली है। यही शुभकामना अथवा शुभेच्छा भले आचरण का आधार होती है।



समाज का प्रत्येक व्यक्ति उत्तरोत्तर ऊँचे से ऊँची भलाई को प्राप्त करने की चेष्टा करता है। अतएव जिन तत्त्वों में वास्तविक मूल्य अधिक है उनकी कम मूल्य के तत्त्वों की अपेक्षा कम कीमत होती है। विकासोन्मुख समाज में धन की अपेक्षा ज्ञान की, और ज्ञान की अपेक्षा चरित्र की अधिक कीमत होती है। ऐसे तो समाज में प्रति सौ व्यक्तियों में दस ही ऐसे होते हैं जो ज्ञान की कीमत करते हैं। इन दस में से केवल एक ही व्यक्ति चरित्र के लिए सब कुछ त्याग करने के लिए तैयार हो जाय तो हमें समाज का बड़ा भाग्य मानना चाहिए। जिस समाज में सौ व्यक्तियों में दस विद्या के भक्त और उन दस में से एक चरित्र का अनन्य भक्त होता है, वह समाज प्रगतिशील होता है। ऐसे व्यक्तियों की उपस्थिति मात्र से दूसरे लोगों में आत्मोत्सर्ग करने की इच्छा जीवित रहते हैं। उनके उदाहरण का अनुकरण दूसरे लोग करते हैं। जहाँ धनी लोगों की अपेक्षा विद्याप्रेमी का और विद्याप्रेमी की अपेक्षा सदाचारी का अधिक आदर होता है। वह समाज नित्य प्रति प्रगति करता, जब इसके प्रतिकूल आचरण होने लगता है तब समाज अवनति की ओर जाने लगता है। फिर समाज में अनेक प्रकार के उपद्रव और बिद्रोह होने लगते हैं।

चरित्र की महानता निर्दोष, और सभी प्रकारकी महानतायें, उनके स्वामियों में अहङ्कार का भाव उत्पन्न करती है और दूसरों में ईर्ष्या का। इसके कारण न तो धनी लोग अधिक दिन तक धनी रह

सकते हैं और न पण्डित अपनी पण्डिताई को रख पाते हैं। जिस मनुष्य में चरित्र की महानता होती है वह गिरे हुए चरित्र के लोगों की सहायता के लिए सदा तत्पर होता है। वह उनसे सहानुभूति रखता है और अपने आपको महान् इसी बात में मानता है कि वह सबकी सेवा करने की क्षमता रखता है। फिर बाप के धन का बेटा प्रयोग कर सकता है, बाप की विद्या भी बेटा के कुछ काम आ जाती है, पर चरित्र प्रत्येक व्यक्ति को अपने आप ही बनाना पड़ता है। चरित्र पंतृक सम्पत्ति नहीं बनती। इसका बनाना और बिगड़ना प्रत्येक व्यक्ति पुरुषार्थ पर निर्भर करता है।

धन, विद्या, और चरित्र में इस बात में समानता है कि जब तक मनुष्य उन्हें कमाता रहेगा तब तक उनमें उन्नति होती है। जिस समय कमाना बन्द हुआ, उसी समय से उनका विनाश होना प्रारम्भ हो जाता है। व्यापार में लगा धन सच्चा धन है, अध्ययन-अध्यापन में लगी विद्या सच्ची विद्या है। इसी प्रकार सदा भले आचरण में प्रकाशित होने वाला चरित्र ही सच्चा चरित्र है। ऐसे चरित्र का ही मनुष्य भरोसा कर सकता है। यदि कोई भला मनुष्य भला कार्य करना छोड़ देता है तो उसके भलेपन का अन्त हो जाता है। यूनान के प्रसिद्ध दार्शनिक अरस्तू महाशय का यह कथन मनननीय है कि सद्गुण के लिये कोई त्यौहार का दिन नहीं होता। सद्गुण क्रिया में ही न कि योग्यता में। अर्थात् जब तक मनुष्य भले काम करते रहता है तभी तक वह सद्गुणी है जब भले काम करना

छोड़ देता है तब से उसके सद्गुण का ह्रास होना प्रारम्भ हो जाता है ।

महानता का एक लक्षण उसके अभिमान का अभाव है । सच्चे धनी और विद्वान् को धन और विद्या की कमी का ही अधिक अनुभव होता है । जब इनका उसे-अभिमान होने लगता है तब इनका खोना भी निश्चित हो जाता है । चरित्र महानता में मनुष्य को सदा अपने कर्तव्य ही पर ध्यान रहता है अतएव न तो अपनी कमी पर वह चिन्तन करता है और न अपनी वृद्धि पर । चरित्रवान् व्यक्ति सदा एक रस साम्य मानसिक स्थिति में रहता है । उसके अहङ्कार को उसके वास्तविक दृश्य का ज्ञान ही नहीं रहता उसके अचेतन मन की वस्तु बन जाती है ।

‘धर्मभूत’

वर्ष—१५, अङ्क—११

(फरवरी, १९५१)



(२०)

## भगवान् बुद्ध की शिक्षा की विशेषतायें

भगवान् बुद्ध संसार के सबसे बड़े क्रान्तिकारी थे। जिस समय भगवान् बुद्ध का जन्म हुआ उस समय भारत वर्ष में ऊँच-नीच का भाव फैला हुआ था। धर्म का अर्थ जाति पति की कृतियों को मानना और यज्ञ होम करना मात्र रह गया था। समाज में कुछ लोग अवश्य ऐसे थे जो धर्म के रहस्य को समझते थे, पर जनसाधारण वर्तमान समय के समान पंडा, पुजारी, पुरोहितों के अनुशासन से चलता था। स्वतन्त्र चिन्तन का सर्वदा अभाव पाया जाता था। जो वेद कहे वही सत्य है और वेद विरुद्ध सभी बातें त्याज्य हैं— यह विचार समाज में फैला हुआ था। फिर वेदों पर आधारित स्मृतियाँ समाज-व्यवस्था का सञ्चालन करती थीं। इनकी अवहेलना करना समाज से बहिष्कृत होना और मीत को बुलाना था।

भगवान् बुद्धने उक्त सभी प्रकार की कठिवादिता तथा सामाजिक शृङ्खलाओं को तोड़ा। उन्होंने मनुष्य को मनुष्य के

रूप में पहचाना। प्रत्येक मनुष्य में सोचने की शक्ति है। प्रत्येक मनुष्य अपना आत्मोत्कर्ष कर सकता है, अतएव प्रत्येक मनुष्य को वे सुविधायें समाज द्वारा दी जानी चाहिये जिससे वह अपने आप को ऊँचे से ऊँचा व्यक्ति बना सके। जो समाज मनुष्य को ये सुविधायें प्रदान नहीं करता, वह समाज अन्यायी है। ऐसा समाज प्रगतिशील कदापि नहीं हो सकता। भारतवर्ष की अछूत प्रथा पुरानी प्रथा है। हम अपने ही भाईयों से पशु जैसा व्यवहार करते हैं। वे सभी प्रकार की हमारी सेवा करते हैं, पर उसके बदले में हम उन्हें छूना तक नहीं चाहते। भारतवर्ष के सभी सुधारकों ने इस प्रथा का विरोध किया। महात्मा गान्धी की कृपा से अछूतों की स्थिति थोड़ी सुधर गई है। पर अभी भी उच्च जाति के लोगों की मनोवृत्ति नहीं बदली। आज भी अछूतों पर अनेक अत्याचार होते हैं। मेरे ही गाँव के अछूतों पर यहाँ के जमींदार महोदय अनेक प्रकार के अत्याचार करते हैं। भगवान् बुद्ध ने इस अत्याचार का पहले पहल विरोध किया और अछूतों को समानता का स्थान दिया।

एक बार जब आयुष्मान् आनन्द भ्रमण कर रहे थे। एक गाँव के समीप आये। दोपहर का समय था। उन्हें जोर की प्यास लगी हुई थी। उन्होंने कुँए पर स्त्रियों की मौड देखी। वे पानी खींच रही थी। उनके पास मिट्टी के बडे थे। आयुष्मान् आनन्द ने उनमें से एक स्त्री से पानी माँगा। यह गाँव क्षमार-टोला था और उस कुँए पर पानी भरने वाली स्त्रियाँ क्षमारिन थी।

उस स्त्री ने आयुष्मान् आनन्द से कहा— “मैं आपको पानी पिलाने योग्य नहीं हूँ। मैं नीच जाति की स्त्री हूँ।” उस स्त्री से स्थविर ने कहा— “मुझे तो तेरे घड़े का पानी चाहिये, मुझे तेरी जाति नहीं चाहिये। तेरा पानी मेरी प्यास उसी तरह बुझायेगा, जिस प्रकार ब्राह्मणी के घड़े का पानी।” इन बचनों को सुनकर उस चमारिन ने आयुष्मान् आनन्द को जल पिलाया। स्थविर उसे आशिर्वाद देकर आगे चल दिये। स्थविर का इस प्रकार का आचरण भगवान् बुद्ध के शिक्षा का परिणाम था।

इस प्रकार भगवान् बुद्ध ने अपने आचरण से सामाजिक उच्चल पुथल कर दी। मनुष्य मात्र की सिद्धान्त समान माननेवाले, जाति-पाति की व्यर्थ मानने वाले तो बहुत से व्यक्ति होते हैं, पर समाज की प्रचलित रुढ़ियों के प्रतिकूल आचरण करने की हिम्मत किसी बिरले ही व्यक्ति में होती है। फिर भारतीय समाज इस प्रकार के व्यक्ति को जो दण्ड देता है, वह किसी से छिपा नहीं है। वरन केवल उस व्यक्ति को ही समाज से निकाल देता है, वरन उसकी सन्तान को भी समाज का बहिष्कार सहना पड़ता है। जाति-पाति की रीति के प्रतिकूल खाना पीना करने वाला अथवा विवाह सम्बन्ध करने वाला व्यक्ति सब समय के लिये जाति से निकाल दिया जाता है। जो व्यक्ति एक बार मुसलमान हो गया, हिन्दू समाज फिर कभी भी ऐसे व्यक्ति को समाज में नहीं लेता। भगवान् बुद्ध ने इस प्रकार की अन्याय पूर्ण और आत्म-विनाशी

प्रथा का अन्त करने की चेष्टा की। भगवान् बुद्ध का धर्म संसार में इसलिये ही फैला की जाति-पाति का बन्धन उसमें नहीं था। जहाँ हिन्दू धर्म एक जातीय धर्म है, वहाँ बौद्ध धर्म सार्वभौम धर्म है। यदि हिन्दू धर्म केवल वार्षनिक विचार होता, तो संसार के अनेक लोग इस धर्म के मानने वाले होते। उपनिषद् के दर्शन की संसार के अनेक विदेशी विद्वानों ने प्रशंसा की। पर कोई भी अन्धकारवादी हिन्दू नहीं कहा जा सकता। इसके प्रतिकूल संसार के प्रायः सभी सभ्य देशों में बौद्ध धर्म पाया जाता है। इसका प्रमुख कारण इस धर्म का हिन्दू समाज की प्रथाओं से स्वतन्त्र होना था।

भगवान् बुद्ध ने जितना स्वतन्त्र चिन्तन पर जोर दिया, उतना किसी भी धर्म प्रवर्तक ने नहीं दिया। सभी धर्म के प्रवर्तक अपने आपको इन्द्र का भेजा दूत, एकलौता बेटा आदि कहते हैं और अपने बचनों को बिना सोचे विचारे मानने के ऊपर जोर देते हैं। सभी सिद्धियों का आधार विश्वास माना जाता है। तर्क, संशय आदि को विनाश माना गया है। भगवान् बुद्ध ने कहा की मैं जो धर्म कहता हूँ वह प्रयोगात्मक है, वह कनफूँका धर्म नहीं है। मैं इसे कान में फूँकता नहीं। मैं तो इसे खुले हाथ देता हूँ। जिसको यह भला लगे, वह इसे लेवे। इसकी खूब परख करले, सब इसे माने अन्यथा नहीं। भगवान् बुद्ध का कथन है कि किसी बात को इसलिये मत मानो कि उसे कोई बड़ा महात्मा कहता है अथवा वह किसी बड़े धर्मग्रन्थ में लिखी है वा उसे बहुत से लोग

मानते हैं, वरन उसे इसलिये मानो कि वह तुम्हारे अनुभव में ठीक उतरती है। अपने विवेक के प्रतिकूल किसी बात को मत मानो। इस प्रकार की बात वही कर सकता है, जिसे अपनी बात की मौलिकता में पूरा विश्वास हो। छिपकर खोरी की घोखेबाजी की बातें कही जाती हैं। मनुष्य मात्र के कल्याण की बातें तो सभी को खुले आम कहीं जाती हैं। पुराने समय में प्रथा थी कि शूद्र को वेद के मन्त्र नहीं सुनने दिये जाते थे, यदि वह मन्त्रों को छिपकर सुनले, तो उसे उसके लिये दण्ड दिया जाता था गायत्री का मन्त्र शिष्य को कान में चुपके से कहा जाता था। इन सभी बातों से उल्टी बात भगवान् बुद्ध ने की। भगवान् बुद्ध ने आप्त वचन को प्रामाण्य न मान कर अपने अनुभव को ही प्रामाण्य माना। इस प्रकार उन्होंने संसार के प्रचलित धर्मों के ठीक प्रतिकूल काम किया।

भगवान् बुद्ध की शिक्षा वैज्ञानिक है। उनकी विचार की प्रक्रिया वैज्ञानिक है। विज्ञान जिस प्रकार किसी भी सत्य को बिना उसका प्रयोग किये नहीं मानता, इसी प्रकार भगवान् बुद्ध ने कहा कि मेरी कही किसी भी बात को मेरे प्रति श्रद्धा के कारण मत मानो। अग्ध-श्रद्धा की भगवान् बुद्ध ने निन्दा की है। यह बात भगवान् बुद्ध के जीवन में घटित निम्नलिखित घटना से स्पष्ट होती है—

वक्कलि नामक भिक्षु सदा भगवान् के गौर वर्ण शरीर को बेखा करते थे और सदा भगवान् के काय-दर्शन के लिए ही उत्सुक



रहते थे। एक दिन भगवान् ने उनसे कहा— “वक्कलि ! तू इस गन्दगी से मेरे शरीर को क्या बेखता है ? इससे तेरा क्या लाभ होगा ? अगर तू अपना कल्याण चाहता है तो मेरे बताये मार्ग पर चल, और उस मार्ग में श्रद्धा कर।”

भगवान् बुद्ध के प्रति श्रद्धा न दिखाना उसी प्रकार है, जिस प्रकार हम किसी भी दूसरे सत्य के अन्वेषक के प्रति श्रद्धा दिखाते हैं। भगवान् बुद्ध को देवता अथवा ईश्वर के दूत के रूप में नहीं पूजा जाता। यदि हम ऐसा करते हैं तो हम उसी भूल को करते हैं, जो दूसरे धर्म वाले करते हैं। हम अन्ध भक्ति को प्रोत्साहित करते हैं। इससे संसार में द्वेषभेद, मान बढ़ाने के अतिरिक्त और कुछ नहीं हो सकता। भगवान् बुद्ध में श्रद्धा उसी प्रकार की जाती है, जिस प्रकार भौतिक विज्ञान के प्रमुख अन्वेषण न्यूटन में की जाती है। अथवा पश्चिमी संसार के प्रमुख दार्शनिक कान्ट में कर जाती है। ये लोग अपने बताये हुए सत्य के दिखाने से हमारे आदर के पात्र हैं पर इन्होंने जिस सत्य को दिखाया वह मनुष्य का उतना कल्याण नहीं करता, जितना भगवान् बुद्ध का बताया सत्य करता है। भौतिक विज्ञान की खोजों से मनुष्य का केवल भौतिक जीवन ही सुखी होता है। उसका आध्यात्मिक जीवन दुःखी का दुःखी रह जाता है और इसके दुःखी रह जाने के कारण मनुष्य अपना भौतिक जीवन भी फिर से दुःखी बना लेता है। आज संसार भौतिक विज्ञान की सभी खोजों पर दुःखी है। इसका कारण हमारी आध्यात्मिक जीवन के

प्रति अबहेलना है। भगवान् बुद्ध की शिक्षा है कि जब तक मनुष्य का आध्यात्मिक जीवन ठीक नहीं होता, उसका भौतिक जीवन भी ठीक नहीं हो सकता। वह सब प्रकार की सुख की सामग्री होते हुए भी दुःखी का दुःखी ही रह जाता है।

भगवान् बुद्ध एक प्रकार से उसी प्रकार के क्रान्तिकारी थे, जिस प्रकार कार्लमार्क्स क्रान्तिकारी थे। दोनों समाज में समानता का भाव लाना चाहते थे। पर दोनों का मार्ग भिन्न भिन्न था। कार्लमार्क्स धनियों का बलिदान करके समाज में समानता स्थापित करना चाहते थे, और भगवान् बुद्ध धनियों की धन की पिपासा मिटाकर समाज में समानता का भाव लाना चाहते थे। धनियों की धन की पिपासा तभी मिट सकती है, जब उनमें वैराग्य-भाव की प्रबलता हो, जब वे समझ जायें कि जिन लोगों के पीछे वे दौड़े जा रहे हैं वे नश्वर और गन्बे हैं। धनी और गरीब सभी को भगवान् बुद्ध ने यह शिक्षा दी। इसी शिक्षा के परिणाम स्वरूप अनायपिण्डक जैसे करोड़पति ने अपना सब धन त्याग दिया और अनेक राजकुमारों ने राज्य को त्याग कर भिक्षु—व्रत ग्रहण कर लिया। भगवान् बुद्ध ने अपनी शिक्षा से मनुष्यमात्र की संसार के पदार्थों के मूल्य आँकने के लिये उचित दृष्टि दी। इतना ही नहीं उन्होंने वास्तविक सुख और शान्ति का मार्ग बताया।

कार्लमार्क्स का बहुत कुछ कार्य ध्वंसात्मक था। जिस समाज व्यवस्था के आधार से थोड़े लोगों का हित हो और बहुत से लोगों

की हानि, उसको नष्ट कर देना उसने अपने जीवन का उद्देश्य बना लिया था। पर इस प्रकार की समाज-व्यवस्था मनुष्य की विशेष प्रकार की मनोवृत्ति का परिणाम है। जब तक इस मनोवृत्ति का अन्त नहीं होगा, तब तक किसी न किसी रूप में संसार के थोड़े से बुद्धिमान लोग बहुसंख्यक लोगों का शोषण करते ही रहेंगे। केवल शोषण की रीति में अन्तर हो जायेगा। भगवान् बुद्ध ने यह मार्ग बताया जिस पर चलने से मनुष्य के शोषण की मनोवृत्ति का ही अन्त हो जाता है। जब तक मनुष्य के आन्तरिक मन में शान्ति नहीं आती, वह ऐसे ही समाज-व्यवस्था को बना लेगा, जिसमें अशान्ति का साम्राज्य रहेगा। मानव का समाज उसके मन की प्रतिमूर्ति होता है। जैसा मनुष्य का मन होता है वैसा ही उसका समाज होता है।

भगवान् बुद्ध ने संसार के दुःख का कारण अपने मन की प्रबल वासनार्थ बताया है। इन वासनार्थों से मुक्त होने का सुगम उपाय मध्यम-मार्ग का अनुसरण बताया गया है। यह मध्यम-मार्ग आर्य अष्टाङ्ग मार्ग है। सम्यक् दृष्टि, सम्यक् सङ्कल्प, सम्यक् वचन, सम्यक् कर्मान्त, सम्यक् आजीविका, सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति और सम्यक् समाधि—ये मध्यम-मार्ग के आठ अङ्ग हैं। उन्हें शील, समाधि और प्रज्ञा इन तीन भागों में साधना की दृष्टि से देखा जाता है। सम्यक् वचन, सम्यक् कर्मान्त और सम्यक् आजीविका शील हैं। सम्यक् व्यायाम, सम्यक् स्मृति और सम्यक् समाधि समाधि के

(२८)

अङ्ग है। शील की प्राप्ति होने पर मनुष्य के चित्त में एकाग्रता आती है। अर्थात् उसे समाधि की क्षमता प्राप्त होती है और जब समाधि की योग्यता मनुष्य में आ जाती है, तो उसे सत्य का ज्ञान होता है। यह क्रम पूर्णतः मनोवैज्ञानिक है।

भगवान् बुद्ध ने जो शान्ति-प्राप्ति का मार्ग बताया है, वह किसी प्रकार के विश्वास पर आधारित नहीं है। धर्म के सम्बन्ध की जो बात भगवान् बुद्ध के समय में सत्य हैं वही आज भी सत्य है। किसी प्रकार की अति मनुष्य के मन में सुख और शान्ति को न लाकर दुःखों को ही बढ़ाती हैं। भगवान् बुद्ध ने कहा है कि दो प्रकार की अतियों से मनुष्य को बचना चाहिये एक विलासिता की अति और दूसरी तपस्या की अति। विलासिता की अति के परिणाम स्वरूप मनुष्य को अनेक प्रकार के शारीरिक और मानसिक रोग होते हैं। विलासिता मनुष्य की इन्द्रियों को शिथिल कर देती है और फिर मनुष्य उन्हीं पदार्थों के रस का आस्वादन नहीं कर पाता, जिन्हें वह अपने भोग के लिये इकट्ठा करता है। फिर एक मनुष्य की विलासिता दूसरे के झूठे और नंगे रहने का कारण बन जाती है। सामाजिक क्रान्तियों विलासी मनुष्य की अभियान्त्रिक भोग-वासनाओं का ही परिणाम है।

मानव जीवन का दूसरी अति शारीरिक क्लेश है। शरीर को उतना ही खराम देना उचित है जितना कि रचनात्मक कार्य करते रहने के लिये आवश्यक है। मनुष्य को उतना ही खाना

चाहिये जिससे वह ठीक से चिन्तन कर सके और ठीक से शारीरिक कार्य कर सके। इसी प्रकार मनुष्य को अपने शरीर को उतना ही कष्ट देना चाहिये जिससे यह अपने मस्तिष्क और शरीर से संसार के लिये उपयोगी कार्य कर सके। कष्ट देने के लिये शरीर को कष्ट देना मनुष्य के कोरे अभिमान को बढ़ाता है। इस प्रकार का अभिमान दुःख का कारण होता है। मनुष्य के दुःख का नाश ज्ञान की वृद्धि और योग्य कार्य करने से होता है न कि शारीरिक बलेश सहने से। भगवान् बुद्ध के समय अनेक प्रकार के तपस्वी घूमते फिरते थे, कोई अर्द्धबाहू थे तो कोई काँटों की सेज पर सोते थे कोई पञ्च-अंगीठी दोपहर की धूप में तपते तो कोई लम्बे लम्बे व्रत करते। इस प्रकार के किसी काम से मनुष्य को आन्तरिक शान्ति प्राप्त नहीं होती। स्वयं भगवान् बुद्ध ने छः वर्ष तक घोर तपस्या की और अपने शरीर को बलेश सहाकर सुख डाला। पर उन्हें ज्ञान-लाभ न हुआ और आन्तरिक शान्ति का उपाय नहीं दिखाई पडा। जब उन्होंने मध्यम मार्ग का अनुसरण किया और उपवास करना छोड़कर सामान्य भोजन करना प्रारम्भ किया तो उन्हें सच्चा ज्ञान लाभ हुआ अतएव भगवान् बुद्ध ने जो बात कही, वह आत्म-अनुभूति के आधार पर कही। उसकी असत्यता को आज भी हम देख सकते हैं।

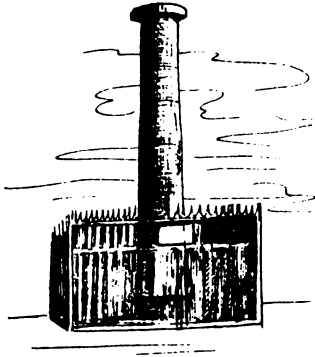
भगवान् बुद्ध का आर्य-अष्टाङ्ग मार्ग कितना उपयोगी है— इसकी खोज करना संसार के महान् दाशानकों और मनोवैज्ञानिकों का कार्य है। लेखक ने अपने मानसिक चिकित्सा के प्रयोग में

मैत्री-भावना और आनापानसति की उपयोगिता को देखा है। मैत्री-भावना के अभ्यास से शत्रु मित्र में परिणत हो सकता है। अनेक प्रकार के शारीरिक और मानसिक रोगों का इससे अन्त हो जाता है। अनेक प्रकार के रोग मनुष्य को कल्पित शत्रुओं के त्रास के कारण हो जाते हैं। यदि सभी लोगों के प्रति कोई मनुष्य मैत्री-भावना का अभ्यास करे, तो उसकी मानसिक व्यथाओं का शीघ्र ही अन्त हो जावे। लेखक को आज से बारह वर्ष पूर्व हिन्दू-मुसलमान दङ्गों का स्वप्न होते थे। जब उसने मुसलमानों के प्रति मैत्री-भावना का अभ्यास किया, तो इन दङ्गों के स्वप्नों का अन्त हो गया। पेरानोइया का रोग मैत्री-भावना के अभ्यास से चला जाता है।

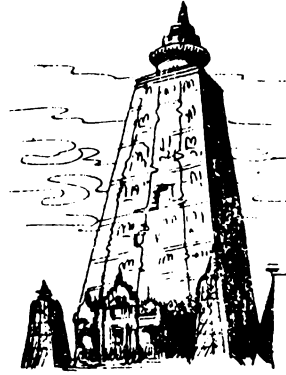
इसी प्रकार आनापानसति (=प्राणायाम) का अभ्यास अनिद्रा के रोग का अन्त कर देता है। अनेक प्रकार की अकारण चिन्ता और भय का इसके अभ्यास से अन्त हो जाता है। हृदय का रोग, मस्तिष्क की पीडा आदि इसके अभ्यास से चली जाती हैं। इससे एक व्यक्ति का अकारण साँप काटने के भय का निवारण हुआ। इस प्रकार हम देखते हैं कि भगवान् बुद्ध के मार्ग का एक अङ्ग शारीरिक और मानसिक रोगों का निराकरण करना है। यदि हम भगवान् बुद्ध के समस्त धर्म को स्वीकार कर लें तो क्या आश्चर्य कि अपूर्ण भव-रोग ही नष्ट हो जावे।

भगवान् बुद्ध का बताया मार्ग जिस प्रकार अनुभवसिद्ध है, इसी प्रकार वह सीधा भी है। इस मार्ग पर चलने के लिए किसी गुरु की सेवा और देवी-देवता की पूजा-अर्चना नहीं करनी पड़ती। भगवान् बुद्ध का कथन है कि प्रत्येक व्यक्ति अपना उद्धार अपने आप ही कर सकता है, कोई भी व्यक्ति दूसरे व्यक्ति का उद्धार नहीं कर सकता। न देवी, देवता और न गुरु मनुष्य को सांसारिक दुःखों से मुक्त कर सकते हैं, हर एक व्यक्ति अपने आप प्रयत्न करने से ही सांसारिक दुःखों से मुक्त हो सकता है। अपना दुःख और अपना सुख मनुष्य के अपने हाथ में हैं। जैसा मनुष्य करता है, उसी के अनुसार उसको फल मिलता है। भले कर्म का फल भला होता है और बुरे कर्म का फल बुरा। भले और बुरे कर्मों का फल कुछ काल के लिये भले ही न मिलें पर अन्त में उनका भला अबदा बुरा फल मिलता ही है। इससे कोई बच नहीं सकता। अतएव यदि कोई व्यक्ति अपना यथार्थ सुधार चाहता है, तो उसे इसके लिये आज से ही यत्न करना चाहिये। न किसी गुरु की कृपा, न देवी-देवता की कृपा पर उसको निर्भर करना चाहिये। इस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति को स्वावलम्बी बनने का पाठ भगवान् बुद्ध ने मानव-समाज को सिखाया।

इस प्रकार भगवान् बुद्ध ने संसार को समानता, सच्चाई, स्वतन्त्रता और स्वावलम्बन की शिक्षा दी। उन्होंने स्थायी शान्ति प्राप्ति का मार्ग प्रदर्शन किया। ऊँच-नीच के भाव, पाखण्ड, परतन्त्रता और परमावलम्बन का अन्त करना उनकी शिक्षा का ध्येय



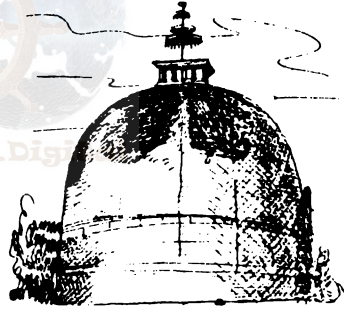
1. **LUMBINI** (modern Rummindell), where the Buddha was born (623 B.C.), lies in difficult Nepalese Terai. Asoka's pillar can be seen in the picture.



2. **BUDDHA-GAYĀ** (modern Bodhgayā), where the Buddha was enlightened (588 B.C.), is situated south of Patna on the Ganges. The picture shows the Mahā Bodhi Temple which dates back to the 5th or 6th century, but was restored several times.



3. **ISIPATANA** (modern Sarnath), where the Buddha preached the first sermon to the Group of Five Monks (588 B.C.). The picture shows the Dhamek Stupa built by Emperor Asoka to contain the Buddha's relic.



4. **KUSINĀRĀ** (modern Kasia), where the Buddha passed away (543 B.C.), is situated at the junction of the Rapti river and the smaller Gonda and on the east of the Gorakhpur district, Uttar Pradesh. The great stupa which marked the spot where the Buddha's body was cremated and the relics distributed is probably represented by a large mound locally known as Rāmabhar.

(१) लुम्बिनी

(३) सारनाथ

(२) बुद्धगया

(४) कुशीनगर



था। बिना इनके मानव-समाज में शान्ति स्थापित नहीं हो सकती। अतएव वे एक महान् क्रान्तिकारी थे। उनका नाम युग-युग में रहेगा और क्रान्तिकारियों के अगुवा होने के कारण जगत के सभी क्रान्तिकारी उनके बिचारों से सदा अपने कार्य में प्रोत्साहन पाते रहे हैं और पावेंगे। धन्य हैं वे तयागत जिन्होंने संसार का इतना कल्याण किया। उन अहंत् सम्यक् सम्बुद्ध को शत-शत प्रणाम है।

‘धर्मदूत’

वर्ष—१५, अङ्क—७

(अक्टोबर, १९५०)



## मानसिक शान्ति

मानसिक शान्ति मनुष्य के विभिन्न प्रकार के भावों के एकीकरण का परिणाम है। मनुष्य के मन में अनेक प्रकार के भाव और विचार आते रहते हैं। इन विचारों में कभी समाञ्जस्य और कभी विरोध होता है। कभी कभी यह विरोध मनुष्य को ज्ञात रहता है। ऐसी अवस्था में मनुष्य अपने विचारों और भावों में एकता स्थापित करने की चेष्टा करता है। परन्तु कभी कभी यह विरोध मनुष्य को ज्ञात नहीं रहता। ऐसी अवस्था में मनुष्य का मन दुःखी रहता है। किन्तु मनुष्य अपने दुःखों का कारण नहीं जानता। कभी कभी ज्ञान विचार का विरोध अज्ञात विचार अथवा भाव करता है। यह अज्ञात विचार किसी प्रकार के निरर्थक भय, संशय, शङ्का, अथवा निषेधात्मक विचार का रूप धारण कर लेता है।

मान लीजिए कोई विद्यार्थी अपनी पढाई में लगा हुआ है। वह पूरे मन से काम कर रहा है। परन्तु जब वह अपनी परीक्षा के बारे में सोचता है तब तो उसके मनमें अपनी सफलता के विषय में शङ्का उत्पन्न हो जाती है। इसके कारण वह हतोत्साह होकर बंठ

(३४)

जाता है। कभी-कभी विद्यार्थी के मन में विचार आता है कि वह परिश्रम न करे। जो कुछ काम वह करता है, भीतर से एक प्रबल विचार आ जाता है कि उसे वह काम न करना चाहिए। इस प्रकार के विचार का कारण वह नहीं जानता परन्तु विचार आता ही जाता है। इस प्रकार के विचारों से दुःखी मन होकर कोई कोई युवक जीवन से निराश हो जाता है। कितने ही युवकों को अकारण थकावट की अनुभूति होती है। जब वे सो कर उठते हैं तब प्रसन्नता का अनुभव न करके दुःख और थकावट का अनुभव करते हैं।

इस प्रकार के अनुभव मानसिक द्वन्द्व के प्रतीक हैं। जब कभी ऐसे व्यक्ति एकान्त में बैठते हैं तो उनके मन में अनेक प्रकार के विरोधी विचार उठा करते हैं। ये सभी विचार अप्रिय होते हैं। जैसे जैसे वे दुःखद विचारों के निवारण करने की चेष्टा करते हैं वे और भी प्रबल हो जाते हैं। सन्तों और धर्म-शिक्षकों ने इस प्रकार के विचारों को रोकने के अनेक उपाय बताये हैं। व्रत, उपवास और भगवत् नाम स्मरण आदि उपाय इस प्रकार के विचारों के निवारण के लिये बताये गये हैं। भगवान् बुद्ध ने मैत्री भावना, शुभ भावना, अनित्य भावना और आनापानसति का अभ्यास अवाञ्छनीय विचारों के निवारण के लिये बताया है। ये सभी उपाय विचारों को सीधे तरीके से दश में करने के हैं।

विचारों को उक्त रीति से दश में करने से मनुष्य कभी कभी सफल होता है, परन्तु कभी कभी वह और भी ढगड़े में पड़ जाता है।

जब तक मनुष्य का मन प्रबल आवेगों से मुक्त नहीं होता। आध्यात्मिक साधना करना सम्भव नहीं होता। जब मनुष्य के मन में अनेक दबे भाव रहते हैं तब उसकी साधना के समय अनेक प्रकार के मानसिक विकल्प आते हैं। ऐसे व्यक्ति का विचार भी निश्चयात्मक नहीं होता। वह ईश्वर का ध्यान करता है, परन्तु ईश्वर के अस्तित्व में उसे विश्वास नहीं होता। वह योगिक क्रियाएँ करता है, परन्तु उसकी भी साथंकता में उसे विश्वास नहीं होता।

इस प्रकार की मानसिक स्थिति के अन्त करने का एक उपाय अपने गुप्त भावों और विचारों को जानना है। परन्तु केवल मानने मात्र से विचारों में एकता नहीं आ जाती। इसके लिये अलग प्रयत्न करना पड़ता है। विचारों में एकता लाने के लिये किसी व्यापक तत्त्व की खोज करना आवश्यक होता है। किसी एक तत्त्व के ऊपर विचारों को केन्द्रित करने से विचारों में एकीकरण होता है। इस प्रकार मनुष्य के विभिन्न भावों में सामञ्जस्य स्थापित होता है। अपने विचारों को संगठित करना अपने आपका पुनर्निर्माण करना है। कई दिनों के चिन्तन के पश्चात् यह पुनर्निर्माण होता है।

विचारों में एकीकरण का दूसरा उपाय किसी बाहरी काम में लग जाना है। यह काम किसी ऊँचे उद्देश्य से सञ्चालित होना चाहिए। जैसे जैसे मनुष्य इस काम में सफलता पाता जाता है और जैसे जैसे उसका अपने काम में आत्म विश्वास बढ़ता जाता है, उसका

आत्म-निर्माण भी होता जाता है। बाहरी काम को सफलतापूर्वक करना आत्म-निर्माण में सफलता प्राप्त करना है। जिन लोगों के मन सुगठित होते हैं, उनके कार्य भी सुगठित होते हैं और जिनका मन ढीला-ढाला होता है उनके कार्य भी ढीले-ढाले होते हैं। सावधानी से काम को करने से मन में सावधानी का भाव आता है, और मन की शक्तियाँ एक केन्द्र पर स्थिर होती हैं। इस प्रकार शक्ति के केन्द्रीकरण से मनुष्य में आत्म-विश्वास और शान्ति का भाव बढ़ता है।

मनुष्य का मन और उसका वातावरण एक दूसरे के सापेक्ष हैं। मनुष्य का मन जिन बाहरी क्रियाओं में रुचि दिखाता है वे मन के भीतर चलने वाली भीतरी क्रियाओं की प्रतीक हैं। मन का भीतरी ढगडा ही बाहरी ढगडे का रूप धारण कर लेता है। जो व्यक्ति भीतरी ढगडे में हार जाता है वह बाहरी ढगडे में भी हार जाता है और जो आत्मविजय की भावना रखता है वह बाहर भी अपने ढगडों में विजयी होता है। भीतरी जीवन की निराशा ही बाहरी जीवन की निराशा में चित्रित होती है। अतएव भीतरी जीवन की विजय बाहरी जीवन की विजय बन जाती है। इसी प्रकार बाहरी जीवन की विजय भीतरी जीवन की विजय में सहायक होती है।

किसी भी कार्य को सफलतापूर्वक करने से मनुष्य में चित्त की भी एकाग्रता आती है, उसके विचारों में एकता आती और उसके भावों एवं आवेगों पर उसका नियन्त्रण स्थापित होता है। किसी भी

काम को सफलतापूर्वक करने के लिये मनुष्य के चेतन और अचेतन मन में एकता स्थापित होने की आवश्यकता होती है। यदि मनुष्य का चेतन मन एक ओर जाने को कहे और उसका अचेतन मन उसे दूसरी ही ओर खींचे तो मनुष्य किसी काम को सफलता पूर्वक नहीं कर पाता। परन्तु जिस प्रकार मानसिक एकता सफल काम करने के लिये आवश्यक है इसी प्रकार किसी काम का सफलता पूर्वक करना मानसिक एकता उत्पन्न करता है। यहाँ कार्य कारण बन जाता है। जैसे जैसे मनुष्य अपने बाहरी कामों में सफलता प्राप्त करता जाता है उसमें आत्म-विश्वास आता है और उसके मन के भावों में एकता आती जाती है। इस एकता से आन्तरिक शान्ति उत्पन्न होती है।

परन्तु कोई भी काम तब तक सफलतापूर्वक नहीं किया जा सकता जब तक उसका लक्ष्य उत्तम न हो। पवित्र हेतु से किया गया काम ही मनुष्य को स्थायी सफलता प्रदान करता है। काम करने में बाहरी सफलता का आना भीतरी सफलता का तुच्छ अङ्ग है। बाहरी सफलता से विमुग्ध होकर जो व्यक्ति काम के आध्यात्मिक हेतु का विस्मरण कर देते हैं वे अपनी सफलता को ही अपने दुःख का कारण बना लेते हैं। सच्चा सफल कार्य वह है जिससे मनुष्य के हेतुओं में उत्तरोत्तर विकास हो। सदा काम में लगे रहने से हेतुओं में विकास होता ही जाता है। मनुष्य जिस काम को पहले स्वार्थ-बुद्धि से करता है बाद में उसी काम को वह परमार्थ बुद्धि से करने लगता है। यह हेतुओं का विकास कहा जाता है।

जब मनुष्य के कामों से उसके हेतुओं का विकास नहीं होता तब मनुष्य अपने काम का अभिमान करने लगता है। इस प्रकार वह अपने काम करने की शक्ति को घटा लेता है। तब उसके अनेक निबक और शत्रु हो जाते हैं। अब उसके जीवन में अनेक प्रकार की बाधाएँ उत्पन्न हो जाती हैं। इस प्रकार अपने कामों से मनुष्य का जो कुछ आत्म-निर्माण होता है वह विनष्ट हो जाता है। उसे निराशा, आलस्य आदि घेर लेते हैं।

संसारी काम करने में मनुष्य को अनेक प्रकार की बाधाएँ पार करनी पड़ती हैं, उसे अनेक आलोचकों की आलोचना सहनी पड़ती है, कितते ही शत्रुओं से लड़ना पड़ता है। अब यदि कार्यकर्ता का उद्देश्य ठीक है और वह अपने उद्देश्य पर अडिग है तो इन बाधाओं को पार करने में वह समर्थ होता है। उद्देश्य में श्रद्धा न होने पर मनुष्य का मन आलोचनाओं से विचलित हो जाता है; वह मार्ग से हटानेवालों से परेशान हो जाता है और वह फिर अपने काम को छोड़ देता है। इस प्रकार काम को छोड़ देने से मनुष्य अपने आप में विश्वास को खो है। उसके विचार तितर बितर हो जाते हैं। किसी प्रकार के वाध्य विचार जब पुनः मन में घुस जाते हैं तो वे बाहर नहीं निकलते।

वास्तव में मनुष्य का उद्देश्य उसके आन्तरिक उत्तम स्वास्थ्य का प्रतीक है। उद्देश्य में उसकी लागत अपने ऊँचे ऊँचे स्वरूप की प्राप्ति में लगन है। उसके सामने आने वाली बाधाएँ उसके उद्देश्य

भाव है। ये उच्छृङ्खल भाव ही ऐसी बाधाएं बनकर आते हैं जिनके कारण मनुष्य अपने लक्ष्य से गिर जाता है। अतएव बाहरी बाधाओं पर विजय प्राप्त करना अपने भीतरी प्रतिकूल भावों पर विजय प्राप्त करने का सूचक है। दुबल मन का व्यक्ति न तो भीतरी बाधाओं पर विजय प्राप्त कर पाता है और न बाहरी बाधाओं पर। किसी भी कठिन काम को पूरा करने के लिये त्याग और तप की आवश्यकता होती है। यह बात बाहरी काम को पूरा करने के विषय में उसी प्रकार सत्य है जिस प्रकार भीतरी काम को पूरा करने अर्थात् आत्म-विजय के विषय में सत्य है।

युंग महाशय का कथन है कि मनुष्य आत्म-विजय बहुत धीरे धीरे नित्य लगन द्वारा प्राप्त करता है। इस आत्म-विजय के लिये आत्म-ज्ञान की वृद्धि करना आवश्यक है। परन्तु साथ ही साथ मनुष्य को अपनी प्रतिदिन की जिम्मेदारियों के प्रति उदासीन न होना चाहिए। जो ऐसा करता है वह वास्तव में अपने आप ही से भागता है। इस प्रकार भागने से आत्म-विजय नहीं होती। इससे मनुष्य अपनी सफलता के मापदण्ड को ही खो बैठा है अतएव जीवन के प्रत्येक कार्य को आत्म-ज्ञान और आत्म-विजय का साधन मानता ही आध्यात्मिक शान्ति का सर्वोत्तम उपाय है।

‘धर्मभूत’

वर्ष—१६, अङ्क—३-४

(जून, जुलाई १९५१)

(४०)



## इच्छा का त्याग और शान्ति

मनुष्य का जीवन इच्छामय है। जैसे ही एक इच्छा तृप्त होती है। फट दूसरी आ खड़ी होती है। मनुष्य का व्यक्तित्व ही इच्छाओं का समुच्चय है। इच्छा के तृप्त होने से मनुष्य को आनन्द होता है। उसके तृप्त न होने से दुःख होता है। जब तक मन में एक इच्छा की दशा रहती है तब तक मन खींचाव की अवस्था में रहता है जब इच्छा का अन्त होता है तब मन के खींचाव की अवस्था का भी अन्त होता है। मन के खींचाव की अवस्था को चिन्ता कहा जाता है जिस मनुष्य की इच्छाएँ जितनी प्रबल होती हैं उसकी चिन्ताएँ भी उतनी ही प्रबल होती हैं। जब मनुष्य चिन्ता की अवस्था में रहता है तब तक यह न तो किसी काम को भली प्रकार से कर सकता है और न भले-बुरे का ही निर्णय कर सकता है। कभी-कभी चिन्ता से परेशान होकर मनुष्य अपने जीवन में ही निराश हो जाता है।

इस प्रकार इच्छा की उपस्थिति मनुष्य को सुखी न बनाकर दुःखी ही बनाती है। इच्छा अपने आप में कमी की अनुभूति कराती

(४१)

हैं। जब तक मनुष्य कमी की अनुभूति करते रहता है वह सुखी नहीं रहता। कमी की पूर्ति का सामान्य उपाय इच्छा की पूर्ति करना है। परन्तु उस प्रकार सभी इच्छाओं का नाश नहीं होता। एक इच्छा के जाते ही दूसरी इच्छा तुरन्त आ जाती है। जब किसी प्रबल इच्छा की तृप्ति में एकाएक रुकावट हो जाती है तो मनुष्य के मन का साम्य बिगड़ जाता है। अतृप्त इच्छा मनुष्य के आन्तरिक मन में चली जाती है। वह एक और हमारी चेतना से अदृश्य हो जाती है। परन्तु दूसरी और वह मनुष्य के सामान्य व्यक्तित्व से अलग होकर उसके प्रतिकूल षडयन्त्र करने लगती है। इस प्रकार दबी हुई इच्छा शारीरिक और मानसिक रोगों का कारण बन जाती है।

मानसिक शक्ति का उत्तम उपाय इच्छा की पूर्ति करना नहीं बरन् इच्छा का त्याग करना है। सदा काम करते रहना परन्तु किसी प्रकार की इच्छा दृढ़ होने न देना मानसिक पूर्णता को दर्शाता है। काम करने से मनुष्य अपने मन को काबू में लाता है। इससे उसमें रचनात्मक आनन्द की वृद्धि होती है। उसकी कार्य-क्षमता बढ़ती है। इसके प्रतिकूल इच्छाओं के बढ़ने से मनुष्य में आत्म-नियन्त्रण की कमी हो जाती है। उसे अपने बल में सन्देह होने लगता है और उसकी योग्यता का ह्रास होता है। जिस मनुष्य की इच्छायें जितनी कम हैं उसका मन उतना ही प्रसन्न रहता है।

इच्छा का त्याग एकाएक नहीं होता। इच्छा के त्याग के लिए भगवान् बुद्ध ने अपना अष्टाङ्गिक मार्ग दिखाया है। जैसे-जैसे मनुष्य में ज्ञान की वृद्धि होती है वैसे-वैसे उसकी इच्छा भी कम

होती जाती हैं। और वे व्यक्तिगत स्वार्थ से सीमित न रहकर व्यापक स्वार्थ से सम्बन्ध रखने लगती हैं। इस प्रकार मनुष्य की इच्छाओं में धीरे-धीरे विकास होता है। इच्छा का एकाएक त्याग होना सम्भव नहीं, परन्तु निम्नकोटि की इच्छा के स्थान पर उच्चकोटि की इच्छा को दृढ़ किया जा सकता है। भगवान् बुद्ध ने इच्छा के त्याग के लिये मध्यम मार्ग का अनुसरण करने का उपदेश दिया है। जो व्यक्ति इच्छा के त्याग में उतावलापन करते हैं उनकी इच्छाओं का निराकरण न होकर उनका दमन ही होता है। इच्छा का दमन मानसिक रोगों की उत्पत्ति करता है। इससे मनुष्य का व्यक्तित्व एकाङ्गी बन जाता है। वह अनेक प्रकार के संकटों में पड़ जाता है।

इच्छा के त्याग के लिए बाहरी वातावरण से लड़ना आवश्यक नहीं है। इच्छा का त्याग बाह्य पदार्थों के प्रति आसक्ति के त्याग से होता है। जो पदार्थ जैसा है वह वंसा ही रहे, परन्तु हमारा उसके प्रति दृष्टिकोण बदल जाता है। प्रति दिन के अभ्यास से इस प्रकार का दृष्टिकोण बदल जाता है। साधारणतः हम रूपवान् व्यक्ति से, स्त्री-पुरुष से और पुरुष-स्त्री से आकर्षित होते हैं; पर बार-बार रूप के दोषों पर विचार करने से रूप का आकर्षण नष्ट हो जाता है। इस प्रकार स्वामाबिक आकर्षण के स्थान पर विकर्षण की मनोवृत्ति उत्पन्न की जा सकती है।

मनुष्य की पूर्णता इच्छा की तृप्ति में नहीं है, इच्छा के त्याग में। जिस मनुष्य को किसी प्रकार की चाह है वह गरीब ही है।

जब हम किसी इच्छा का भाव लेकर दूसरे व्यक्ति के पास जाते हैं तो हमारा तिरस्कार होता है। जब हम अपनी किसी प्रकार की चाह के बिना उसके पास जाते हैं तो हमारा सम्मान होता है। बिना मांगे कुछ भी मिलना भला है मांगकर अमृत भी मिल जाना बुरा है। ज्यों ही मनुष्य किसी व्यक्ति से कुछ माँगता है वह नीचे गिर जाता है। लेने वाले का हाथ नीचा तथा देने वाले का हाथ ऊपर रहता है। इच्छा का त्याग माँगने की आवश्यकता को मिटा देता है। यदि हम सम्मान के भूखे नहीं हैं और फिर हमें सम्मान नहीं मिलता, तो हमें मानसिक बलेश नहीं होता। सम्मान के भूखे रहने पर सम्मान न मिलने पर मन में दुःख होता है। इसी प्रकार सभी प्रकार की संसार की वस्तुओं की बात है।

इच्छाओं की कमी होने से संसार का दुर्लभ पदार्थ भी हमें सरसता से ही मिल जाता है। इच्छाओं की प्रबलता होने पर साधारण पदार्थ भी दुर्लभ हो जाता है। जिस मनुष्य की इच्छायें जितनी कम हैं उसकी मानसिक शक्ति उतनी प्रबल होती है। अधिक मानसिक शक्ति रहने से कोई भी सङ्कल्प सरसता से ही सफल हो जाते हैं। मानसिक शक्ति के अभाव में साधारण सा सङ्कल्प अनेक प्रकार की चिन्ताओं का कारण बन जाता है। इच्छाओं का बाहुल्य नकारात्मक विचारों और सशयों को जन्म देता है। जैसे-जैसे इच्छाओं की कमी होती है, नकारात्मक विचार, सशय और चिन्ताओं की कमी हो जाती है।

(४४)

इच्छाओं के अभाव में सभी परिस्थितियाँ भलाई ही भलाई देती हैं। इच्छाओं की उपस्थिति में कुछ परिस्थितियाँ भली और कुछ बुरी दिखाई देती हैं। फिर जो परिस्थितियाँ एक बार भली दिखाई देती हैं वे दूसरी बार बुरी दिखाई देती हैं। इस तरह सभी-समय मनुष्य का मन डाँवाडोल की अवस्था में रहता है।

जिस मनुष्य की इच्छायें प्रबल हैं वह अन्य लोगों में अनेक प्रकार की क्लुषित भावनाओं की उपस्थिति की कल्पना करता है। वास्तव में इस प्रकार की कल्पना में अपनी ही क्लुषित भावनाओं का आरोपण होता है। मनुष्य जैसा अपने आन्तरिक मन में रहता है वह बाह्य जगत को उसी के अनुरूप पा लेता है। भले मनुष्य में भी वह भलाई को न देखकर बुराई ही देखता है फिर उसमें बुराई भी स्वतः से उत्पन्न हो जाती है। हमारे प्रबल विचार न केवल हमारी क्रियाओं पर असर डालते हैं बरन दूसरे लोगों के विचारों एवं क्रियाओं पर भी प्रभाव डालते हैं। इस तरह हमारी आन्तरिक भावनाओं के अनुसार हमारा बाह्य जगत निर्मित हो जाता है। इच्छाओं की कमी न केवल हमारे जीवन को सुन्दर बनाती है बरन दूसरे लोगों के जीवन की भी सुन्दर बनाती है।

‘धर्मवृत्त’

वर्ष—१७, अङ्क—५

(सित्तम्बर, १९५२)

(४५)

## दुखों के कम करने का मनोवैज्ञानिक उपाय

मनुष्य के दुःख दो प्रकार के होते हैं— एक शारीरिक और दूसरे मानसिक। प्रकृति के अग्य प्राणियों के अधिक दुःख शारीरिक ही होते हैं, परन्तु मनुष्य के अधिक दुःख मानसिक होते हैं। जिस प्रकार मनुष्य अपनी कल्पना से सामान्य कोपडी को राज्य प्रासाद बना ले सकता है, उसी प्रकार वह अपनी कल्पना से अपने महल को जेल खाना और यन्त्रणा भवन मान सकता है। मनुष्य की सुन्दर कल्पना उसके सुख का कारण होती है और उसकी असुन्दर कल्पना उसके दुःख का। धन से सम्पन्न लोग निर्धन हो जाने के भय के कारण सुख की नींद नहीं सो सकते। वे ठीक से खा-पी भी नहीं सकते और निर्धन लोग भी भली भाँति खाते-पीते और सुख की नींद सोते हैं। दूसरे लोगों द्वारा तिरस्कृत होने की भावना, दूसरों से धन, यश, मान कमाने का होड में पीछे रह जाने की भावना मनुष्य को दुःखी बनाये रखती है।

(४६)

जिस प्रकार मनुष्य केवल मानसिक दुःखों से प्रतिकूल कल्पना के कारण पीड़ित रहता है उसी प्रकार वह शारीरिक क्लेशों से भी विपरीत कल्पना के कारण पीड़ित रहता है। कितने ही लोग अपने साधारण से शारीरिक रोग को अमर कल्पना के द्वारा भयावह बना लेते हैं। कई एक नवयुवक स्वप्नदोष के बार बार होने से इतना घबड़ा जाते हैं कि वे समझते हैं कि उससे उनकी मृत्यु ही हो जायेगी। इस कल्पना के कारण उन्हें अनिद्रा का रोग हो जाता है। फिर कुपच और कोष्ठवद्धता भी हो जाती है। अकारण ही सिर का दर्द हो जाता है। इस प्रकार उनकी डर की मनोवृत्ति उनके रोग को बेहद बढ़ा देती है। यदि वे अपने रोग के विषय में किसी प्रकार चिन्तन करना छोड़ दें और किसी रचनात्मक कार्य में अपना मन लगा लें तो उनका रोग सरलता से ही नष्ट हो जाय। परन्तु अपने विचारों पर इस प्रकार नियन्त्रण प्राप्त करना बड़ा ही कठिन कार्य है।

अपने दुःख का कम करने का एक सरल उपाय दूसरे लोगों के उसी प्रकार के दुःख की निवृत्ति का उपाय सोचने लगना और उनकी सहायता करने लग जाना है। मनुष्य जितना ही अधिक अपने धन की कमी के बारे में सोचेगा वह उतना ही अधिक दुःखी होगा। ऐसी अवस्था में उसका ध्यान सदा अपने आपसे अधिक धनी लोगों की ओर जायेगा। अपने आपसे अधिक धनी लोगों का चिन्तन सदा दुःखमूलक होता है। धनी लोग गरीब लोगों की अनेक प्रकार से उपेक्षा कर बेते हैं। इससे मन को दुःख ही होता है। धन की कमी

के भावसे मुक्त होने का उपाय अपने आपसे अधिक गरीब लोगों की अवस्था पर सोचने लगना और उन्हें सहायता करने के उपाय निकालना है। दूसरे व्यक्ति की सहानुभूतिपूर्वक धन की कमी का चिन्तन अपनी धन की कमी को मूला देता है। हम संसार में चाहे जितने गरीब क्यों न हों, संसार में हमसे गरीब भी लोग रहते हैं। इन गरीबों की सहायता करने से ही मनुष्य अपने आप की गरीबी के भाव से मुक्त होता है।

धन की कमी को हटाने के लिये धन का संग्रह करना अच्छा है। इस प्रकार का उपाय थोड़ी दूर तक लाभकारी होता है, परन्तु धन संग्रह करना जब एक आदत का रूप धारण कर लेता है तो मनुष्य को चाहे जितना धन क्यों न हो उसे सन्तोष नहीं होता। कितने ही लोग धन-सम्बन्ध को स्वयं लक्ष्य बना लेते हैं। उनके न तो बाल-बच्चे होते हैं जिनपर वे उस धन को खर्च करें और न वे उसे दान में ही बेते हैं। ऐसे व्यक्ति चाहे लखपति और करोड़पति क्यों न हो जायें मानसिक दृष्टि से गरीब ही हैं। जब तक मनुष्य धन-सम्बन्ध का हेतु उसे किसी भले काम में खर्च करना नहीं बना लेता उसकी धन की विपासा नहीं जाती। जब मनुष्य अपने अहङ्कार की पूर्ति अथवा शरीर रक्षा के लिये नहीं बरन् दूसरे लोगों की सहायता के लिये और उनके भरण-पोषण के लिये धन-संग्रह करने लगता है तो वह धनलोचुपता से मुक्त हो जाता है। इस प्रकार गरीबों की सहायता में अपने सम्बन्धित धन को खर्च करने लग जाना—अपनी



गरीबी से मुक्त होने का सर्वोत्तम उपाय है। देने की भावना ही पूर्णता की द्योतक है, लेने की भावना गरीबी की द्योतक है।

प्रत्येक मनुष्य को अपने परिवार को चिन्तायें छाये डालती है। वह जितना ही अधिक इन चिन्ताओं को हटाने की चेष्टा करता है वे उतनी ही अधिक बढ़ जाती हैं। चिन्तायें इस प्रकार कभी भी कम न होंगी। चिन्ताओं को कम करने का सर्वोत्तम उपाय अपने आपके विषय में चिन्ता न कर दूसरे लोगों के विषय में चिन्ता करने लग जाना है। जो व्यक्ति दूसरे लोगों की चिन्ता से अपने आप चिन्तित होता है उसे अपनी चिन्तायें नहीं खाती। चिन्ता एक प्रकार की दुःखद मनोवृत्ति है। कितने ही मनुष्यों को चिन्ता करने की आदत सी हो जाती है। यह मानसिक दुर्बलता के परिचायक है और इससे मन और भी दुर्बल हो जाता है। चिन्ता का विषय कभी वास्तविक और कभी झूठा ही होता है। परन्तु दुर्बल मन अवास्तविक चिन्ताओं से उसी प्रकार दुःखी होता है जिस प्रकार वह वास्तविक चिन्ताओं से दुःखी होता है। मनुष्य जितना ही अधिक अपने स्वार्थ को भुलाता है उसकी चिन्तायें उतनी ही कम होती हैं। अपने स्वार्थ को भुलाने का सर्वोत्तम मनोवैज्ञानिक साधन दूसरे व्यक्ति के स्वार्थ में अपने स्वार्थ को देखने लग जाना है।

चिन्ता की मनोवृत्ति से जो काम किया जाता है उसमें असफलता मिलती है। जो काम प्रसन्न मन से किया जाता है उसमें ही सफलता मिलती है। चिन्ता मानसिक शक्ति की विनाशक है

धीर प्रसन्नता उसकी उत्पादक है। अतएव चिन्तायुक्त किये गये काम में अनेक प्रकार की भूले हो जाती है। प्रसन्नता से किये गये काम में अनुपम सौन्दर्य अकस्मात् आ जाता है। अतएव भले काम से जितना ही अधिक चिन्ता को अलग कर दिया जाय उतना ही अच्छा है। चिन्ता का अलग करने का उपाय चिन्ता को भुलाना नहीं है। एक प्रकार की चिन्ता भुला देने से दूसरे प्रकार की चिन्ता आ जाती है। चिन्ता को अलग करने का उपाय किसी दूसरे व्यक्ति की भलाई के काम में अपने आप को लगा देना है। जो व्यक्ति दूसरों के कल्याण में अपने आप को भुला देता है उसकी साधारण आवश्यकताओं की पूर्ति प्रकृति सरलता से कर देती है।

जीवन की बहुत सी समस्याएँ उनके विषय में चिन्ता करने से ही जटिल हो जाती हैं। उन्हें जितना ही अपने आप पर मुलकने के लिये छोड़ दिया जाता है वे उनसे जल्दी ही मुलक जाती हैं। किसी विषय में अत्यधिक प्रयत्न करना उसकी सफलता को बिगाडना है। अतएव अपनी अतिरिक्त शक्ति को किसी दूसरे व्यक्ति की भलाई में लगा देना न केवल दूसरे व्यक्ति के स्वार्थ की दृष्टि से हितकर है वरन् अपने आपकी स्वार्थ की दृष्टि से भी हितकर है।

कितने ही लोग साधारणतः आरोग्यवान् होते हैं, परन्तु वे अपने आपको रोगी ही समझते रहते हैं। इससे उनका रोग बढ़ता जाता है। वे जितनी ही अधिक रोग की दवा कराते रोग उतना

ही बृहत् रूप धारण करता है। रोग के विषय में चिन्तन करना रोग को शरीर में स्थिर बनाये रखना है। जब ये लोग अपने रोग के विषय में चिन्ता करना छोड़कर दूसरे लोगों के स्वास्थ्य के विषय में चिन्ता करने लगते हैं तो उनका रोग अपने आप ही चला जाता है। किसी भी प्रकार का दुःख चाहे वह शारीरिक हो अथवा मानसिक उसके विषय में चिन्तन करने से बढता है और उसके विषय में चिन्तन न करने से वह घट जाता है। पर वास्तविक शारीरिक बलेश की स्मृति साधारण विधि-से भुलाई नहीं जा सकती है। इसके लिये मैत्री भावना का अभ्यास करना आवश्यक होता है। अर्थात् दूसरे व्यक्ति के किसी प्रकार के दुःख में सहायता करने से उसी प्रकार का अपने आपका दुःख सरलता से कम हो जाता है।

मनुष्य की आत्मा ही उसे सुखी और दुःखी बनाती है। जो व्यक्ति जितना ही अपने आपको सुखी बनाने में संलग्न रहता है, उसे अकारण ही बाहर से दुःख आ जाते हैं। सुख की अधिक इच्छा करने वाला व्यक्ति दुःखों से डरता है और जो व्यक्ति जिस बात से डरता है उसे वही बात भोगनी पडती है। डर की मनोवृत्ति ही उसके पास उस दुःख को ले आती है। सुखों की इच्छा न रखनेवाला व्यक्ति, दुःखों के आने से डरता भी नहीं है अतएव ऐसे व्यक्ति के पास दुःख नहीं आते। भगवान् बुद्ध ने संसार के सभी लोगों के दुःखों को अपने ऊपर लेने का सङ्कल्प किया। इसके परिणाम स्वरूप वे संसारिक दुःखों से मुक्त हो गये। हम दूसरे लोगों के दुःखों से

कोई मतलब नहीं रखते, केवल अपने ही दुःखों से बचने के उपाय सोचने में सदा चिन्तित रहते हैं अतएव हमारे साधारण दुःख भी बड़े भयावह बनकर हमारे सामने आते हैं।

संसार में दो प्रकार के लोग होते हैं— एक अपने सुख के लिये दूसरों को दुःख देते हैं और दूसरे दूसरों को सुखी बनाने के लिये अपने आप अनेक प्रकार के कष्ट उठाते हैं। पहले प्रकार के लोगों को परिणाम में दुःख मिलता है। उन्हें इस दुःख के भोगने का अभ्यास न रहने के कारण वे जितने दुःखी होना चाहिये उससे भी अधिक दुःखी होते हैं। दूसरे प्रकार के लोग दुःख के जीवन से पहले से ही अभ्यस्त रहते हैं। अतएव उनके जीवन में थोड़ा सा भी आराम मिल जाना उन्हें भारी सुख वे देता है। वे सुख की खोज नहीं करते। उनका कष्टमय जीवन ही उन्हें सुखद बन जाता है।

सुख और दुःख मनुष्य की आदतों पर बहुत कुछ निर्भर करता है। हम जैसी दृष्टि से किसी घटना को देखने का अभ्यास कर लेते हैं वह वंसी ही दिखाई देने लगती है। अपना सामान बाजार से ले आना, अपना भोजन बना लेना, अपने कपड़े धो लेना, अपना कमरा साफ करना आदि काम कितने कष्टदायक उन लोगों को प्रतीत होते हैं जिन्हें इनका अभ्यास नहीं है। परन्तु जो इन कार्यों का अभ्यास रखता है उसे ये सरल और भले लगते हैं। घनी मनुष्य एक ओर अपने सुखों की संख्या को बढ़ाने की चेष्टा

करते हैं तो दूसरी ओर उनके दुःखों की संख्या अपने आप ही बढ़ जाती है । उनका अभ्यास ही उनका बन्धन बन जाता है । यदि मनुष्य कष्ट भोगने का अपने आप को आदी बना ले तो उसके लिये संसार अनेक दुःखों का अस्तित्व ही न रहे ।

मनुष्य अपने आत्म-निर्देश से भी सुख को दुःख में और दुःख को सुख में परिणत कर देता है । यदि किसी को पेट में दर्द हो रहा है, अथवा उसकी आँख आई है और वह अपने आपको शान्त मन होकर निर्देश देवे कि उसका पेट का अथवा आँख का दर्द उसे दुःख न बेगा तो थोड़े ही काल में उसका दर्द हलका हो जायेगा । जो लोग आँख और पेट की पीडा होने पर खूब चिन्ताते हैं उनका दर्द सचमुच में भयानक हो जाता है । दुःख से घबडाने से दुःख घटता नहीं बरन् बढ़ता है । उसका शान्त भाव से सामना करने से वह कम हो जाता है । यदि मन निर्बल है तो दुःख भयङ्कर दिखाई देता है और यदि मन बलवान है तो दुःख सरल हो जाता है ।

‘धम्मवृत्त’

वर्ष—१७, अङ्क—१२

(अप्रिल, १९५३)



(५३)

# मैत्री-भावना का व्यवहारिक अभ्यास

भगवान् बुद्ध की शिक्षा का एक प्रधान अंग मैत्री-भावना का अभ्यास है । मैत्री-भावना अपने आसपास के लोगों तथा परिस्थितियों को अपना मित्र मानने में है । भगवान् बुद्ध ने मैत्री-भावना के जो चारह लाभ बताये हैं वे उसे लब्ध रहते हैं । मैत्री-भावना का अभ्यास करनेवाला व्यक्ति सभी का प्रिय होता है । वह सुख की नींव सोता है, उसका मन सदा प्रसन्न रहता है । उसकी क्षति हथियार भी नहीं करते । अंगुलिमाल फरसा लेकर भगवान् बुद्ध को मारने दौड़ा; वह पाँच हाथ जगह रात भर दौड़ता रहा परन्तु उसे पार न कर पाया । अन्त में वह भगवान् बुद्ध का शिष्य बन गया । इस प्रकार की मैत्री-भावना बही व्यक्ति कर सकता है जो अहङ्कार बिहीन हो; जिसकी अपनी कोई इच्छा नहीं है और जो न केवल बाहरी मन से, भीतरी मन से भी सबका हितैषी है ।

(५४)

कितने ही समाजसेवक अपने आपको छोड़ा देते हैं। वे बाहरी मन से तो सभी को प्यार करते हैं, परन्तु भीतरी मन से एक विशेष वर्ग से अपने आपका एकत्व कर लिए हैं। इसके कारण दूसरे वर्ग के लोग उन्हें अपना नहीं मानते और उनकी बातों का विरोधी वर्ग पर उल्टा प्रभाव पड़ता है। मनुष्य जिस सिद्धान्त को बार-बार दुहराता है उसमें उसकी ममता स्थापित हो जाती है। जब वह इस सिद्धान्त के प्रतिकूल किसी को जाते देखता है तो उसे भारी दुःख होता है। सभी प्रकार का अहङ्कार, ममत्व मानसिक प्रसाद के विनाशक हैं।

मनुष्य में सबके लिए अपने आपको समर्पित कर देने की क्षमता धीरे-धीरे आती है। प्रारम्भ में इतना ही पर्याप्त है कि अपने सुख के लिए दूसरों को अनावश्यक दुःख न दें। जितना हम दूसरों से लाभ उठाएँ उतना ही लाभ हम उनका करें। यदि किसी संस्था से हमें रोजी मिलती है तो उसकी सेवा करें। प्रत्येक लाभ की कीमत चुकाते रहने से मनुष्य के व्यक्तित्व का विकास होता है। न्याययुक्त जीवन व्यतीत करना नैतिकता है। नैतिकता लौकिक वस्तु है वह लेनदेन से रहती है। जब मनुष्य अपने लाभ का ध्यान न रखकर सभी के कल्याण का चिन्तन करता है तो वह आध्यात्मिक बन जाता है। यहाँ व्यक्ति अपने शुभ कर्म के फल के विषय में चिन्ता ही नहीं करता।

प्रसन्नता मन की वस्तु है और उसके बाहरी कामों की अपेक्षा विचारों को सुन्दर बनाना नितान्त आवश्यक है। हम अपने

(५५)

शारीरिक कार्यों से दो बस मनुष्यों का तो भला कर सकते हैं परन्तु अपने विचारों से लाखों मनुष्यों का भला कर सकते हैं। एक भला विचार जगत में फैलकर सभी का विचार बन जाता है। यदि हम दूसरे व्यक्ति की भौतिक सहायता करते हैं तो वह परावलम्बी बन जाता है। उके सहायता लेने की आदत पड जाती है। इससे हमें भी सहायता देने का मिथ्या अभिमान हो जाता है। जब हम उसे विचारों से सहायता करते हैं अर्थात् जब हम उसमें निहित देवत्व को जगाते हैं तो उसे स्थायी लाभ पहुँचाते हैं। फिर वह अपने दुःखों को सरलता से सह लेता है। ज्ञानी मनुष्य किसी मनुष्य की बाहरी परिस्थिति बदलने की चेष्टा नहीं करता यह उसकी मानसिक परिस्थिति बदलने की चेष्टा करता है। फिर वह व्यक्ति अपनी परिस्थितियों को स्वयं बदल लेता है। अथवा उनके प्रति एक नया दृष्टिकोण धारण कर लेता है और जो परिस्थितियाँ उसे पहले प्रतिकूल दिखाई पडती थी उन्हें बहु अनुकूल मानने लगता है। परिस्थितियों के साथ मैत्री-भावना स्थापित हो जाने से वास्तव में वे हमारी सहायक बन जाती हैं। मनुष्य का मन ही स्वर्ग नरक है। जंसा उसका मन होता है वह अपने आस-पास का रास्ता भी वंसा ही पाता है।

मनुष्य के प्रकाशित विचार दुनियाँ को जितना लाभ पहुँचाते हैं उससे कहीं अधिक उसके अप्रकाशित विचार लाभ पहुँचाते हैं। अधिकतर प्रकाशित विचार पाण्डित्य का प्रदर्शनमात्र होते हैं।



ये विचार पण्डित के भीतरी मन में नहीं रहते। इन विचारों से पण्डित के स्वयं शान्ति नहीं मिलती। अतएव वे ही विचार संसार को मौलिक लाभ पहुंचते हैं जो मनुष्य अपने लिए उपयोगी सोचता है और जिन्हें वह आन्तरिक मन की प्रेरणा से संसार को देना चाहता है। ऐसे विचार बिना भाषा के ही दूसरे लोगों तक पहुंच जाते हैं। विचारों को विशेष प्रकार की लहरें होती हैं। रेडियो की लहरों के समान ये लहरें दूसरे लोगों के मन को उन को उनको बिना जाने ही प्रभावित करता है और उन्हें कल्याण अथवा कल्याण की ओर ले जाती है।

विचार का प्रभाव मानसिक चिकित्सा के क्षेत्र में विशेष रूप से देखा जाता है। यदि किसी रोगी का मित्र हम अपने सामने रखकर विचार करें कि उसका मन का धीरे-धीरे परिवर्तन हो रहा है और वह स्वास्थ्य लाभ कर रहा है। तो वह रोगी धीरे-धीरे स्वास्थ्य लाभ अवश्य कर लेता है। किसी व्यक्ति के विषय में अंसा बार-बार चिन्तन करते हैं वह वंसा ही बन जाता है। इस प्रकार कितने लोग सदाचारी, व्यभिचारी, दुराचारी कठोर बन जाते हैं और सब प्रकार की दुराइयों से मुक्त होकर भले बन जाते हैं। सच्चा मित्र हमें आन्तरिक सहायता अपने अप्रकाशित भले विचारों द्वारा बेकर भला बनाने की चेष्टा करता है। ऐसे ही मित्रों के शुभचिन्तन से हम भले काम करने में समर्थ होते हैं।

कान्ट महाशय का कथन है कि शुभ कामना ही निरुपाधि भली वस्तु है। हम जितनी भलाई संसार की करना चाहते हैं उसके कर सकने में समर्थ हो अथवा नहीं सबकी भलाई का चिन्तन हमारे मन को तो भला बनाता ही है। इस भले चिन्तन से मनुष्य की आन्तरिक प्रसन्नता बढती है। उसके मन में अनेक प्रकार के आशावादी, उत्साहजनक विचार आते हैं। और वह अनेक प्रकार के काल्पनिक दुःखों से मुक्त हो जाता है। ऐसे व्यक्ति के आस-पास रहनेवाले व्यक्ति भी अनायास सुखी हो जाते हैं। भले मनुष्य को देखने से उसके सम्पर्क में आने से दूसरे लोग भी सहज में भले बन जाते हैं। वह किसी को कुछ न बेकर भी सभी को अमूल्य वरदान देता रहता है।

मैत्री भावना के अभ्यास से अपने आपको और दूसरे को समान रूप से लाभ होता है। हम जितना ही दूसरे लोगों के हित में रत रहते हैं उतना ही अपने आपका हित करते हैं और जितना हम दूसरों के प्रति अहित का चिन्तन करते हैं उतना ही हम अपने आपका सहज में अहित कर डालते हैं। दूसरे व्यक्ति के प्रति बुदे विचार मन में बार-बार लाने से मनुष्य का मन उससे डरने लगता है। डर से मनुष्य की इच्छा शक्ति दुर्बल हो जाती है। इसके कारण एक ओर तो वह अपनी महानता व बहादुरी की डींग मारने लगता है दूसरी ओर वह कायर मनोवृत्ति का बन जाता है। दूसरों के विषय में कुचिन्तन करनेवाले व्यक्ति सहज में ही कायर बन जाते हैं।

इसी प्रकार दूसरों का शुभ चिन्तन करनेवाले बहादुर हो जाते हैं।

मैत्री भावना के अभ्यास के लिए भौतिक पदार्थों के प्रति लिप्सा का कम होना आवश्यक है। जिन लोगों का मन धन दौलत में फँसा है वे दूसरों को सदा सन्देह की दृष्टि से देखते हैं। वे दूसरे लोगों को अपने शोषण का साधन बनाने की चेष्टा करते हैं। इससे वे न केवल सामान्य लोगों को बरन् अपने सम्बन्धियों को भी अपना शत्रु बना लेते हैं। जब तक मनुष्य अपने जीवन के मूल्यों में परिवर्तन नहीं करता मैत्री भावना का अभ्यास करना सरल नहीं होता। मैत्री भावना का अभ्यास इस प्रकार जीवन के धरान बदलने का अभ्यास है। यह इच्छा त्याग का अभ्यास है। इसका अन्तिम लक्ष्य निर्वाण की प्राप्ति है।

‘धर्मकृत’

Dhamma.Digital

वर्ष—२०, अङ्क—१-२

(मई-जून, १९५५)

★★★★

(५६)

## सम्पादकया प्रकाशित सफू

- १) नेपालको इतिहासमा कलंकित घटना
- २) भिक्षु धर्मालोक महास्थविर
- ३) बौद्धजगतका स्मरणीय व्यक्तिहरू - पहिलो भाग
- ४) बाबासाहेब डा. अम्बेडकर
- ५) अनागारिका धम्मावती
- ६) "पियदस्सि" पं. जवाहरलाल नेहरू
- ७) भिक्खुत्रयी
- ८) भिक्षु ऊ. चन्द्रमणि महास्थविर
- ९) महान् उपन्यासकार प्रेमचन्द
- १०) जीवनयात्रा मे दार्शनिक दृष्टियाँ
- ११) बौद्ध-ऋषि महाप्रज्ञा
- १२) मनु म्हसीकेगु गय ?
- १३) भिक्षु ऊ. कित्तिमा महास्थविर
- १४) वे बुद्धके चरणचिन्ह पर चले थे
- १५) भिक्षु विवेकानन्द महास्थविर व ...
- १६) बौद्ध जगतका स्मरणीय व्यक्तिहरू - दोश्रो भाग
- १७) एक व्यक्तित्व - श्री भुवनलाल प्रधान
- १८) स्वतन्त्रता सेनानी - धर्मरत्न 'यमि'
- १९) भिक्षु निचिदात्सु फूजी
- २०) भिक्षु मेधंकर स्थविर व ...