मन के जीते जीत, मन के हारे हार

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़

पूर्व कुलपति, सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

मन लोभी मन लालची अर्थात् मन में विकार आते–जाते रहते हैं। मन एक क्षण भी स्थिर नहीं रहता है। मन की गति बहुत तेज होती है। मन को वश में करने के लिए उसको नियंत्रित करना आवश्यक है। मन को तपस्या और योग के द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। किसी कार्य को करने के लिए मनोबल की आवश्यकता होती है। बड़े–बड़े युद्ध मनोबल से ही जीते जाते हैं। कितनी भी शक्ति क्यों नहीं रहे किन्तु यदि मनोबल कमजोर है तो शक्ति स्वयं ही क्षीण यहो जाती है। मन को वश में कर लेने पर व्यक्ति विजयी हो जाता है। मन को अच्छाई से जोड़ना चाहिए। बुराई के साथ मन को जोड़ने से मन में बुरे विचार आते हैं। मन को अमन कर देना चाहिए। मन जब अमन हो जाता है तब मन में शान्ति आ जाती है। मन ही मनुष्यों के बंधन और मोक्ष का कारण है।

मानव जीवन में सुख–दुःख, हानि–लाभ, उत्थान–पतन समय के साथ आते जाते रहते है। अनेक समस्याएं समय–समय पर आती रहती है। जहां चाह है वहां राह है। अनेक समस्याएं मन को नियन्त्रित न करने के कारण हमारे सामने प्रस्तुत रहती है। मन को नियन्त्रित करके समस्या पर विजय प्राप्त किया जा सकता है। मन पर नियन्त्रण करना, संयम करना, इच्छा परिमाण कहलाता है। इच्छाएं आकाश के समान अनन्त है। एक इच्छा पूरी हुई, दूसरी तैयार खड़ी रहती है। इसलिए इच्छाओं को पूरा नहीं किया जा सकता, किन्तु नियन्त्रण अवश्य किया जा सकता है। जो मनुष्य इच्छाओं पर नियन्त्रण कर लेता है उसका जीवन सुखमय रहता है।

चाह गयी चिन्ता मिटी मनवा वेपरवाह सुखी रहने का सूत्र है। सृष्टि में जितने भी प्राणी हैं सबको जीने का अधिकार है। कोई भी व्यक्ति किसीसे इस अधिकार से वंचित नहीं कर सकता। इच्छा परिमाण को दिशापरिमाण, उपभोगपरिभोगपरिमाण, अनर्थदण्डविरमण इन तीन रूपों में व्यक्त किया जा सकता है। दिशापरिमाण का अर्थ है– विभिन्न दिशाओं में जाने के सम्बन्ध में मर्यादा या सीमाकरण। पूर्व पश्चिम आदि सभी दिशाओं का परिमाण निश्चितकर

उसके बाहर हर तरह के सावद्य कार्य करने का त्याग करना दिशापरिमाण कहलाता है। दसों दिशाओं की मर्यादा करके सूक्ष्म पापों की निवृत्ति के लिए ''मैं इससे बाहर नहीं जाऊंगा'' इस प्रकार का मरणपर्यन्त के लिए संकल्प करना दिशापरिमाण है।

श्रमण के लिए क्षेत्र की मर्यादा का विधान नहीं है, क्योंकि उसकी कोई भी प्रवृत्ति हिंसात्मक या स्वार्थमूलक नहीं होती। वह किसी भी प्राणी को बिना कष्ट पहुंचाये विहार करता है। चरैवेति–चरैवेति उसकी साधना का लक्ष्य है। पर श्रावक की प्रवृत्ति हिंसात्मक भी हो सकती है इसलिए उसके इस कार्य से मर्यादा का उल्लंघन नहीं होता। उपभोग परिभोग परिमाण– जो वस्तुएं एक बार काम में आती हैं उसे उपभोग तथा जो वस्तुएं बार–बार काम में आती है उसे परिभोग कहा जाता है। उपभोग और परिभोग में आने वाली वस्तुओं की मर्यादा को निश्चित करना उपभोग परिभोगपरिमाण है। अल्पकाल के लिये जो त्याग किया जाता है उसे नियम और यावज्जीवन के लिए जो त्याग किया जाता है उसे यम कहा गया है। उपभोग–परिभोग पदार्थों के सम्बन्ध में मानव अपने उपयोग की वस्तुओं की मर्यादा करता है। जितने वस्तुओं के उपयोग की मर्यादा करता है उससे अधिक वस्तुओं का उपयोग वह अपने जीवन में नहीं करता।

अनर्थदण्ड विरमण– बिना किसी उद्देश्य से जो हिंसा की जाती है उसका समावेश अनर्थदण्ड में होता है। जो हिंसा लौकिक दृष्टि से आवश्यकता या प्रयोजनवश की जाती है और निरर्थक की जाने वाली हिंसा में बड़ा भेद है। जो आवश्यक हिंसा है वह तो क्षम्य है, किन्तु जो बिना किसी प्रयोजन के हिंसा करता है वह हिंसा अक्षम्य है। धर्म, अर्थ तथा कामरूप प्रयोजन के बिना किये जाने वाले हिंसापूर्ण कार्यों को अनर्थदंड कहा जाता है। इसके अतिरिक्त गृहस्थ अपने खेत, घर, धन–धान्य की रक्षा या शरीर पालन प्रभृति प्रवृत्तियां करता है, उन प्रवृत्तियों में प्राणियों की हिंसा होती है, वह अर्थदण्ड है। किसी आवश्यक कार्य के आरम्भ–समारम्भ में त्रस और स्थावर जीवों को जो कष्ट होता है वह अर्थदण्ड है और निष्प्रयोजन ही केवल प्रमाद, कुतूहल, अविवेक के कारण जीवों को कष्ट देना अनर्थदण्ड है।

कामवासना को भड़काने वाली चेष्टाएं करना, बहुरूपियों की तरह भद्दी व विकृत चेष्टाएं करना, वाचाल बनना, व्यर्थ बातें करना, बकवास करना, शस्त्र आदि हिंसाजनक हथियारों को इकट्ठा

करना, उपभोग और परिभोग का अतिरेक अर्थात् आवश्यकता से अधिक सामग्री को इकट्ठा करना इच्छा परिमाण का उल्लंघन है। इच्छा को नियन्त्रित करने के पहले मन को नियन्त्रित करना चाहिए। मन बेगवान घोड़े के समान भागता रहता है। तपस्या की लगाम से मनरूपी घोड़ें को नियन्त्रित करना चाहिए। जब मन नियन्त्रण में आ जाता है तो धीरे–धीरे इच्छाओं को भी नियन्त्रित करना चाहिए। जिसकी इच्छा जितनी प्रबल होती है वह उतना ही निर्धन होता है। आजकल गरीबी का एक मुख्य कारण इच्छाओं पर नियन्त्रण न करना है। लखपति करोड़पति होना चाहता है और करोड़पति अरबपति बनना चाहता है। यह बनावटी गरीबी है।