

कम खाओ, गम खाओ, नम जाओ

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,
पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

कम खाओ का अर्थ है— जीवन में संतोष धारण करना। मनुष्य को भोजन उतना ही ग्रहण करना चाहिए जितने से शरीर अच्छे ढंग से संचालित हो सके। इतना अधिक भोजन नहीं कर लेना चाहिए जिससे शरीर से बिमारी आ जाये। हित, मित और रित भोजन करना चाहिए। भोजन, पानी, प्राण वायु और अग्नि से जीवन संचालित होता है। हमारा प्रयास यह होना चाहिए कि जीवन प्रकृति के नजदीक हो। जिसका जीवन जितना अधिक प्राकृत होता है वह उतना ही संतुष्ट और स्वस्थ रहता है। जैसा अन्न होता है वैसा मन हो जाता है। शाकाहार शुद्ध और सात्विक भोजन है। इसके सेवन से शुद्ध भाव मन में आते हैं। मांसाहार मन में बुरा भाव पैदा करता है। इसलिए किसी प्राणी की हिंसा करके भोजन नहीं करना चाहिए।

गम खाने का अर्थ है— क्षमा भाव धारण करना। क्षमा जीवन का आभूषण है। व्यक्ति को पाप से घृणा करनी चाहिए पापी से नहीं। जब समाज से पाप मिट जायेगा तो कोई पाप करेगा ही नहीं। शोषण, अत्याचार, दुराचार, भ्रष्टाचार इत्यादि पापकारी प्रवृत्तियां हैं। इससे समाज में विषमता और वैमनस्य का जन्म होता है। समाज में जो संतोष धारण करके आगे बढ़ता है उसका जीवन सुखी रहता है।

नम जाने का अर्थ है— जीवन में विनम्रता के भाव को धारण करना। जीवन जीने के लिए विनम्रता बहुत आवश्यक है। वृक्ष फल आने के समय झुक जाता है। सज्जन व्यक्ति गुणों के आने पर विनम्र हो जाते हैं। दुष्ट व्यक्ति अहंकारी होते हैं। वे टूटे वृक्ष की तरह खड़े रहते हैं और हवा का वेग आने पर जड़ से उखड़ जाते हैं। इसलिए अहंकार का त्याग करके विनम्रता धारण करना सज्जन पुरुष का कर्तव्य है।

शरीर को चलाने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। बिना भोजन के शरीर चल नहीं सकता। अन्न एक प्रकार का प्राण कहा गया है। अन्न और मन का आपस में घनिष्ठ सम्बन्ध

है। इसीलिए कहा जाता है कि जैसा खाये अन्न वैसा बने मन। अन्न के प्रभाव से ही मन की सोचने समझने की शक्ति विकसित होती है। प्राचीन काल से ही आपसी रिश्तों में घनिष्ठता और प्रेम बढ़ाने के लिए लोग रिश्तेदारों और मित्रों को अपने घर खाने पर आमंत्रित करते थे। यह परम्परा आज भी चली आ रही है।

भोजन सबके यहां नहीं किया जाता। क्योंकि कुधान्य खाने से पाप बढ़ता है और पुण्य नष्ट होता है। किसी भी महिला की पहचान उसके चरित्र से होती है। चरित्रवान महिला ही अपने गुणों से घर को स्वर्ग बना देती है। ऐसी स्त्री के घर में अन्नपूर्णा माता स्वयं निवास करती है। उसकी रसोई में पका भोजन प्रसाद समान होता है। इसके विपरीत चरित्रहीन महिला का भोजन खाया जाये तो खाने वाले पर उसके चरित्र में बसी नकारात्मकता का संचार होने लगेगा। जब कोई व्यक्ति खाना बनाता है तो उस खाने में उस व्यक्ति के व्यक्तित्व के गुण भी आ जाते हैं। अतः जो व्यक्ति स्वभाव से गुस्सा करता हो उसके हाथ का बना भोजन नहीं करना चाहिए। अन्यथा उसके गुस्से का अवगुण भीतर समाविष्ट हो सकता है।

महाभारत के एक प्रसंग के अनुसार जिस समय पितामह भीष्म शरशैय्या पर लेटे हुए थे उस समय कौरव और पाण्डव दोनों पक्ष के लोग युद्ध की समाप्ति पर सायंकाल ज्ञानवार्त्ता करने के लिए उनके पास जाया करते थे। पाण्डवों के साथ द्रौपदी भी जाती थी। द्रौपदी भी कुछ पूछना चाहती थी किन्तु स्वभाववश शांत रहती थी। एक दिन पितामह भीष्म ने द्रौपदी से कहा कि बेटा! तुम कुछ पूछना चाहती हो लेकिन पूछ नहीं पाती क्या बात है? द्रौपदी ने कहा पितामह आज जब आप शरशैय्या पर पड़े हैं तो बहुत ज्ञान का उपदेश दे रहे हैं। उस दिन जब हमारा चीर हरन हो रहा था और द्युत क्रीडा में मुझको दाव पर लगा दिया गया था तो उस दिन आपने कुछ नहीं कहा।

पितामह भीष्म ने उत्तर दिया कि मैंने दुर्योधन का कुधान्य खाया था जिससे हमारी बुद्धि मलीन हो गयी थी। सत्य को जानते हुए भी सत्य बोलने की क्षमता मुझमें नहीं थी। क्योंकि जो जिसका अन्न खाता है उसका प्रभाव उसके मन और वाणी पर पड़ता है। फलस्वरूप मेरी बुद्धि भी उस समय भ्रष्ट हो गयी थी। इससे यह पता चलता है कि व्यक्ति जैसा अन्न खाता है वैसे

उसका मन बन जाता है और जैसा पानी पीता है वाणी भी वैसी बन जाती है, जैसी संगति करता है तो उस पर वैसा रंग चढ़ जाता है।

जिस घर में भ्रष्टाचार का धन आता है और उस धन से यदि परिवार का भरण—पोषण होता है तो उस घर के लोगों का मन, वाणी और बुद्धि विकृत हो जाती है। भगवान कृष्ण कौरव और पाण्डव में के मध्य समझौता कराने के लिये जब धृतराष्ट्र के पास गये तो दुर्योधन भी वहां मौजूद था। उसने भगवान कृष्ण के खाने—पीने की उत्तम व्यवस्था करा रखी थी। किन्तु भगवान कृष्ण ने उसका मेवा और पकवान स्वीकार न करके विदुर के घर शाकपात को ग्रहण किया। भगवान कृष्ण जानते थे कि दुर्योधन का कुधान्य खाने से बुद्धि मलीन हो जायेगी। इसलिए उन्होंने दुर्योधन का आतिथ्य स्वीकार नहीं किया। इसलिए यह उक्ति सर्वथा सार्थक है कि कम खाओ, गम खाओ और नम जाओ।