

ज्योतिर्मय जीवन की प्रक्रिया

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

प्रकाश ज्ञान का परिचायक है और अज्ञान अंधकार का द्योतक है। दीपक घोर अंधकार को दूर कर प्रकाश कर देता है। सरस्वती ज्ञान की देवी है। ज्ञान के लिए सरस्वती की आराधना की जाती है। सरस्वती की प्रसन्नता से लोगों को ज्ञान प्राप्त होता है। दीपक को प्रज्ज्वलित करके सरस्वती की पूजा की जाती हैं और प्रार्थना की जाती हैं कि जीवन को ज्योतिर्मय कर दो। ज्ञान दूसरे को प्रकाशित करता है। मानव को स्वपर प्रकाशक होना चाहिए। तीन तरह की चेतना है— स्वार्थ, परार्थ और परमार्थ की चेतना। जियो और जीने दो की भावना परार्थ की चेतना से सम्बन्धित है। स्वार्थ की चेतना अपने और अपने परीवार तक सीमित रहती है। परमार्थ की चेतना ज्योतिर्मय ज्ञान है। ज्योतिर्मय जीवन के लिए मानव को संयमी होना चाहिए। संयमः खलु जीवनम् अर्थात् जीवन में संयम का बहुत बड़ा महत्व है। इससे जीवन की ज्योति जगमगाती है। प्राणिमात्र के प्रति संयम की भावना रखना अहिंसा है। अहिंसा जीवन का सबसे बड़ा सूत्र है।

मानव के सामने दो जगत हैं— लौकिक जगत और आध्यात्मिक जगत। लौकिक जगत् पांच इन्द्रियों का जगत है। इस जगत में सभी प्राणी रहते हैं और अपनी चेतना का विकास करते हैं। कुछ प्राणी ऐसे होते हैं जो इस लौकिक जगत से परे आध्यात्मिक जगत का चिंतन करते हैं और अपनी आत्मा का विकास करते हैं। आध्यात्मिकता भारतीय संस्कृति का मूलमंत्र है। आध्यात्मिकता के ही कारण भारत को विश्वगुरु का दर्जा प्राप्त है। प्राच्य और पाश्चात्य संस्कृतियों के मेल से जो संक्रमण आया भौतिक समृद्धि उसी का परिणाम है। हमारे देश में सर्वप्रथम आत्मचिंतन हुआ। हम कौन हैं? कहां से आये हैं? मरने के बाद यहां से आत्मा कहां जाती है। आत्मा का अस्तित्व है या नहीं इन सब विषयों पर भारतीय वाङ्मय में गम्भीर चिंतन हुआ है। भारतीय चिंतकों ने भौतिक समृद्धि को अधिक महत्व नहीं दिया। उनके विचार में धन नश्वर है। आज है कल नहीं रहेगा। इसलिए ऐसी सम्पदा को प्राप्त किया जाये जिसका अस्तित्व त्रिकाल में वर्तमान रहता है। इसलिए भारतीय शास्त्र वेत्ताओं ने अपने चिंतन के केन्द्र

में आत्मा को रखा। भौतिक सम्पत्ति विनश्वर है और आध्यत्मिक सम्पत्ति शाश्वत। जीवन की समग्र समस्याओं का स्वरूप और समाधान समझने के लिए हमें उसके दोनों पक्षों को समझना आवश्यक है। एक वह है जो शरीर से सम्बन्धित है और दूसरा वह है जो अन्तरात्मा पर निर्भर है। शरीर की समस्याओं और आवश्यकताओं का सीधा सम्बन्ध भौतिक सुखों से है। भोजन, वस्त्र और निवास की सुविधाएं तथा इंद्रियों के अपने-अपने विषय शरीर से संबंधित हैं। ये वस्तुएं उचित समय पर और उचित मात्रा में जब मिलती रहती हैं तो शरीर की तुष्टि होती रहती है। पंचज्ञानेन्द्रिय, पंचकर्मेन्द्रिय और मन ये एकादश इंद्रियां हैं। मन का विषय है लोभ, मोह और अहंकार ज्ञानेन्द्रिय, कर्मेन्द्रिय और मन की जितनी मात्रा में संतुष्टि होती है उतना ही शरीर प्रसन्न रहता है। शारीरिक जीवन चर्या का प्रयास प्रायः इन्हीं कृत्यों में लगा रहता है। शरीर तुष्टि में इंद्रिय तुष्टि भी एक विषय है। आंख, कान, नाक, जीभ और जननेन्द्रिय के अपने-अपने विषय हैं। इनकी लिप्सा ऐसी है जो भोगों की थकाने वाली मात्रा मिल जाने पर भी संतुष्ट नहीं होती। इच्छा का कोई अंत नहीं। यह आकाश के समान अनन्त है। इच्छा की पूर्ति में ही मानव लगा रहता है और भौतिक सुख-साधनों की खोज जीवनभर चलती रहती है। यह संग्रह की प्रवृत्ति भौतिक लालसा को उत्पन्न करती है। जबकि मनुष्य को खाने के लिए चार रोटी, पहनने के लिए दो गज कपड़ा और सोने के लिए एक चारपायी की आवश्यकता होती है। इससे अधिक यदि उसे दिया जाये तो उसका उपभोग सम्भव नहीं। दस रोटी थाली में परोसी जाये तो पेट में उसके लिए जगह ही नहीं है। दुगने चौगुने आकार की चारपाई सोने के लिए दी जाये तो वह खाली पड़ी रहेगी। अनावश्यक जगह घेरेगी। अनेक प्रकार की समस्याएं उत्पन्न होंगी।

शरीर को थोड़ी सी आवश्यकता है इसकी पूर्ति के लिए मनुष्य परिश्रम कर सकता है। इंद्रियों को सम्बन्ध अपने-अपने विषयों से है कितने ही सुन्दर दृश्य क्यों न हो उन्हें थोड़ी देर तक देखने में आंखें थक जाती हैं। कानों को कितना ही मधुर स्वर सुनने को मिले वे भी ऊब जाते हैं। जिभ स्वाद चखने में कुछ ही मिनट लगाती है। जननेन्द्रियों का स्वाद भी कुछ ही मिनट का है। इसके बाद उससे भी विरति हो जाती है। इंद्रियजन्य लिप्साओं की भी सीमा है। इससे अधिक कार्य करने पर इंद्रियां थक जाती हैं। केवल मन ही ऐसा है जिसकी आशा, आकांक्षा

बढ़ती रहती है। मन को वश में करने के लिए अध्यात्म और योग ही सबसे बड़ा साधन है। गीता में भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है कि मनरूपी घोड़े को तपस्या से वश में किया जा सकता है। प्रायः साधारण मनुष्य की दिनचर्या जीवन की आशाओं और आकांक्षाओं को पूरा करने में ही व्यतीत हो जाती है। जिस चीज के विषय में चिंतन करना है उसके विषय में वह चिंतन ही नहीं करता और व्यर्थ में ही पूरा जीवन गवाह देता है। अतः जीवन का महत्वपूर्ण चिंतन का विषय है—अन्तरात्मा इसे अपनाने में शांति ही शांति है, संतोष ही संतोष है, आनन्द ही आनन्द है, लाभ ही लाभ है। शारीरिक आवश्यकताओं को सीमित रखने पर सादा जीवन उच्च विचार का आदर्श सधता है। ज्योतिर्मय जीवन जीने के लिए इच्छाओं को सीमित करना होगा और आत्मचिन्तन करना होगा।