

दुःखों की जड़ वाक् असंयम

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंघानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

वाक् का अर्थ है वाणी। बोली, भाषा जिसका प्रयोग हम अपने विचारों को प्रकट करते हैं, वह वाक् कहलाती है। शरीर में प्रवृत्ति के लिए मन, वचन और काया के द्वारा व्यवहार किया जाता है। मन चिन्तन करता है। वचन चिन्तन को प्रकट करता है और काया इसका आधार बनती है। वाक् संयम का अर्थ है वाणी पर नियन्त्रण। मनुष्य को ऐसा नहीं बोलना चाहिए जिससे किसी को दुःख हो। वाणी के असंयम से जीवन में अनेक प्रकार के कष्टों की प्राप्ति होती है। इसीलिए जब भी बोले हृदय की तराजू पर तौलकर वाणी को बाहर निकालें। कबीरदासजी ने इस सन्दर्भ में बहुत ही अच्छा दोहा लिखा है—

ऐसी वाणी बोलिये मन का आपा खोय।
औरन को शीतल करे आपहुँ शीतल होय।।

अर्थात् मनुष्य को ऐसी वाणी का प्रयोग करना चाहिए जिससे अहंकार समाप्त हो जाये, जो औरों को अच्छी लगे और स्वयं को भी शीतलता प्रदान करें। कटु सत्य भी नहीं बोलना चाहिए। यदि कटु सत्य लोक विरुद्ध है और अप्रिय लगने वाला है तो उसको भी नहीं बोलना चाहिए। पंचेन्द्रिय जीव अपने भावों को व्यक्त करने के लिए वाणी का प्रयोग करते हैं। वैसे तो सभी प्राणी अपने बोली का प्रयोग करते हैं किन्तु हम उनकी वाणी को नहीं समझ सकते। सुख दुःख की अनुभूति सभी प्राणियों में महसूस की गयी है। हर प्राणियों की अपनी-अपनी भाषा होती है। भारतीय संस्कृति में संयम को जीवन का आधार माना गया है। जो व्यक्ति संयम, नियम, आचार, विचार से जीवनयापन करता है वह दीर्घजीवी होता है। इसीलिए कहा गया है— **संयमः खलु जीवनम्** अर्थात् संयम ही जीवन है। वाणी का संयम, दृष्टि का संयम, मन का संयम, शरीर का संयम और जिह्वा का संयम करने से मानव इन्द्रिय निग्रह कर सकता है। वाणी संयम मनुष्य के लिए बहुत आवश्यक होता है। वाणी द्वारा मानव अपनी अनुभूति और भावनाओं को व्यक्त करके दूसरों को अपनी और आकर्षित कर सकता है। यह ईश्वर की मनुष्य को बहुत बड़ी देन है। आजकल लोग इस अमूल्य निधि का दुरुपयोग कर

संसार में अनेक प्रकार के कष्ट, दुःख, अपमान, निन्दा आदि सहन कर रहे हैं और अपने जीवन को भी गर्हित और पतित बनाते जा रहे हैं। इस विषय पर गंभीरता पूर्वक सोचना है कि हम अपनी वाणी के दुरुपयोग को रोककर उसे किस तरह सुसंस्कृत, सुमंगलकारी, सर्वकल्याणकारी बना सकें। शास्त्रों में शब्द को ब्रह्म कहा गया है। हम जब किसी शब्द का उच्चारण करते हैं तो उसका प्रभाव न केवल हमारे मन पर अपितु सारे संसार पर पड़ता है, क्योंकि शब्द का कभी लोप नहीं होता। प्रत्येक शब्द वायुमण्डल में गूंजता रहता है। यह अनुभवसिद्ध बात है कि जिसके प्रति हम शब्दों द्वारा अच्छी भावना प्रकट करते हैं वह व्यक्ति हमारा प्रेमी और शुभचिंतक बन जाता है। इसके विपरीत जिसके प्रति नकारात्मक विचार रखते हैं तो वह व्यक्ति अहित चिंतक और शत्रु बन जाता है। वाणी संयम का महत्व प्रत्येक धर्म में वर्णित है।

जैन धर्म में पांच समितियों के अन्तर्गत भाषा समिति नाम से वाणी संयम का उल्लेख है। जैन शास्त्रों में भाषा समिति का विशिष्ट वर्णन है। भाषा विषयक संयम को भाषा समिति कहते हैं। क्रोध, मान, माया, लोभ, हास्य, भय, वाचालता, और विकथा इन आठ दोषों से रहित तथा आवश्यकता होने पर भाषण में प्रवृत्त होना भाषा समिति है। “हितमितासंदिग्धाभिधानं भाषा समितिः” हित, मित और असंदिग्ध वचन बोलने को भाषा समिति कहा है। मानव जीवन में भाषा विषयक संयम पर अधिक बल दिया गया है, अर्थात् किसी को मेरे वचन से पीड़ा न पहुंचे, इस उद्देश्य से पैशुन्य, हास्य, कर्कश, पर-निन्दा, आत्मप्रशंसा तथा रागद्वेषवर्धक विकथाओं आदि का त्याग करके स्व पर हितकारी वचन बोलना भाषा समिति है। सत्य, असत्य, सत्यसहित असत्य और असत्य मृषा—ये वचन के चार प्रकार हैं। सज्जनपुरुषों के हितकारी वचन को सत्य कहते हैं। जो वचन न सत्य होता है और न असत्य उसे असत्य मृषा कहते हैं। इस प्रकार सत्य और असत्य मृषा वचन को बोलना तथा असत्य, कठोरता तथा चुगली आदि दोषों से रहित और अनवद्य अर्थात् जिससे पाप का आस्रव न हो ऐसा वचन बोलने वाले मनुष्य के शुद्ध भाषा समिति होती है। जनपद सत्य, सम्मति सत्य, स्थापना सत्य, नामसत्य, रूप सत्य, सम्भावना सत्य, व्यवहार सत्य, भाव सत्य और उपमा सत्य—सत्यवचन के ये भेद हैं। सत्य के विपरीत वचन असत्य है। जो वचन सत्य असत्य और सत्य असत्य से विपरीत होता

है उसे आगमों में असत्यमृषा कहा है। वह वचन न तो एकान्त से सत्य होता है और न एकान्त से असत्य होता है और न सत्यासत्य होता है। संरम्भ, समारम्भ और आरम्भ में प्रवृत्त हुए मन के व्यापार को रोकना मनोगुप्ति है। किसी को मारने की इच्छा करना संरम्भ है। मारने के साधनों पर विचार करना समारम्भ है और मारने की क्रिया को प्रारम्भ करने का विचार करना आरम्भ है। इन तीनों को रोकना आवश्यक है। वाणी के प्रयोग में संवेदनशीलता जरूरी है। किसी घटना के घटित हो जाने पर कोई राजनेता या अधिकारी जब सांत्वना देने उस व्यक्ति के घर जाता है तो उसे संयमित वाणी का प्रयोग करना चाहिए। जब हम डॉक्टर के पास जाते हैं तो डॉक्टर अपनी वाणी से रोगी का आधा दुःख दूर कर सकता है। डॉक्टर को ऐसी भाषा का प्रयोग करना चाहिए जिससे मरीज को सांत्वना मिले। अतः वाक् संयम आवश्यक होता है।