

चंचलता का कारण

प्रो. (डॉ.) सोहन राज तातेड़,

पूर्व कुलपति सिंधानिया विश्वविद्यालय, राजस्थान

चंचलता पानी में करन्ट की तरह है। पानी में करन्ट लगने से उसमें चंचलता आ जाती है। चंचलता दो तरह की है। पहली चंचलता में मन में सकारात्मक सोच रहती है। दूसरी चंचलता अनुपयोगी है, जो अधोगति की तरफ ले जाती है। चंचलता को कैसे दूर किया जाये? यह एक बहुत बड़ा प्रश्न है। चंचलता को दूर करने के लिए मन, वचन और शरीर पर नियंत्रण बहुत आवश्यक है। मन में संकल्प-विकल्प उठते बैठते रहते हैं, मन इधर-उधर भटकता रहता है। चंचलता को रोकने के लिए मन पर नियंत्रण आवश्यक है। वचन की चंचलता में व्यक्ति की भाषा बदल जाती है। भाषा पर उसका नियंत्रण नहीं रहता। वह मानव से दानव बन जाता है। दूसरों को अपशब्द बोलता है, लड़ाई-झगड़ा करता है। शरीर की चंचलता से व्यक्ति कामुक हो जाता है। बलात्कार जैसी घटनाएं आजकल देश में बहुत घट रही हैं। मानव का अपने शरीर पर नियंत्रण ही नहीं है। बड़े-बड़े साधु-सन्त जो समाज सुधार का वीणा लिए घूमते हैं ऐसे लोग भी जब बलात्कार जैसी घटनाएं करते हैं तो समाज की रक्षा कैसे हो सकती है। जब इनके कारनामों समाज के सामने आते हैं तो लोग इनको तिरष्कार की दृष्टि से देखते हैं। इसलिए मन, वचन और काया पर नियंत्रण आवश्यक है।

गंगा-गंगोत्री से निकलती है। भगीरथ के अथक परिश्रम से यह पृथ्वी पर अवतरित हुई। आकाश मार्ग से जब गंगा चली तो उनका वेग सृष्टि को बहा ले जाने वाला था। किन्तु भगीरथ की प्रार्थना से भगवान शंकर ने उनको अपनी जटा में धारण कर लिया। वहां से वह पृथ्वी पर धीरे-धीरे आर्यीं और पतित पावनी गंगा कही जाने लगीं। वह अपने पूरे वेग के साथ आती तो सृष्टि में प्रलय हो जाता। चंचलता प्रलयकारी होती है और शान्ति निर्माणकारी। इसलिए चंचलता को छोड़कर निर्माण की भावना मन में होनी चाहिए। मानव का शरीर एक मन्दिर है उसके अन्दर एक शुद्ध आत्मा विराजमान है। आत्मा को साक्षी मानकर सबके साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिए। आत्मा के साथ जब कर्म का सम्बन्ध होता है तब अशुद्धि जुड़ जाती है। जैसे भाव बनते हैं वैसे कर्म होते हैं। भाव की शुद्धि से कर्म की शुद्धि होती है।

विचार शुद्धि से मन शुद्ध होता है और चंचलता पर नियंत्रण हो जाता है। मन बहुत ही चंचल है। त्याग और तपस्या के द्वारा मन पर नियंत्रण सम्भव है।

मन में जन्म-जन्मान्तर की भावनाएं दबी रहती है। जैसा उपादान उसको प्राप्त होता है वैसा ही वह बन जाता है। इसलिए सात्विक उपादान को प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए। भीतरी से जैसा भाव आता है व्यक्ति वैसा ही बन जाता है। यदि भावनाएं बुरी है तो व्यक्ति बुरी प्रवृत्ति करता है। यदि भावनाएं अच्छी हैं तो सदप्रवृत्ति करता है। भावनाओं का सम्बन्ध लेश्याओं से है। लेश्याओं में नील लेश्या जब उदय में आती है तो व्यक्ति छल-कपट ओर प्रपंच करता है। कापोत लेश्या के उदय में आने पर बुरे विचार आते हैं। तेजो लेश्या सूर्य की रश्मि के समान चमकीली होती है। पदम लेश्या हल्दी के समान होती है। इसमें सकारात्मकता आती है। शुक्ल लेश्या में आनन्दानुभूति होती है। विश्व बन्धुत्व की भावना जागृत होती है। इससे भावतंत्र बनता है। हार्मोन्स में परिवर्तन होता है। बुरी लेश्याओं के ऊपर नियंत्रण होता है। शुभ लेश्याओं के जागरण से मन शान्त होता है।

मन की चंचलता को शान्त करने के लिए योगासन, ध्यान आदि करना चाहिए। जो विचार आवें उनके साथ प्रवाहित नहीं होना चाहिए। ज्ञाता दृष्टा की तरह आने-जाने वाले विचारों से तटस्थ रहना चाहिए। यह मानना चाहिए कि मैं आत्मा हूँ, मैं ज्ञाता द्रष्टा हूँ। मन की चंचलता को शान्त करने का प्रयास करना चाहिए।

जीवन एक फिल्म की तरह है। इसके साथ जुड़ना नहीं चाहिए। मन को राग द्वेष से दूर रखना चाहिए। वचन की चंचलता को दूर करने के लिए मौन धारण करना चाहिए। मन को शान्त करने के लिए मौन बहुत बड़ा साधन है। मौन से मन शान्त होता है। यदि कोई आपको गाली देता है तो यह मान लेना चाहिए कि वह व्यक्ति नादान है जो मुझे गाली दे रहा है। उसकी बातों पर ध्यान नहीं देना चाहिए। इससे क्रोधादि विकारों का जन्म मन में नहीं होगा। इसी कारण प्रतिक्रिया विरति को बहुत अच्छा साधन माना गया है। तत्काल प्रतिक्रिया देने से बचना चाहिए। बहुत सोच समझकर वाणी का प्रयोग करना चाहिए। वाक संयम बहुत बड़ा गुण है। इससे चंचलता पर नियंत्रण होता है। जो साधु सन्त साधना करते हैं वह मौन को अपने जीवन में उतार लेते हैं। ऐसे साधु सन्त प्रतिक्रिया विरति को महत्व देते हैं। उनके सम्बन्ध में

लोग क्या कहते हैं वे इस पर ध्यान नहीं देते। साधु समता भाव में रहता है। समता से चंचलता कोसों दूर रहती है। मौन बहुत बड़ा संयम है। वाणी की चंचलता को रोकने के लिए यह बहुत अच्छा उपाय है।

शरीर की चंचलता को रोकने के लिए कायोत्सर्ग बहुत अच्छी विधि है। कायोत्सर्ग का अर्थ है शरीर का त्याग अर्थात् शरीर पर नियंत्रण करना। शरीर के हर अवयव को शान्त करने की क्रिया को कायोत्सर्ग कहते हैं। कायोत्सर्ग में शरीर को शिथिल करना चाहिए। अकड़न—जकड़न से शरीर को दूर करना चाहिए। कायोत्सर्ग के द्वारा पूरी तरह से शरीर पर नियंत्रण हो जाता है, जिससे धीरे—धीरे शरीर की चंचलता दूर हो जाती है।