

जीवन विज्ञान की उपयोगिता-जीवन निर्माण के संदर्भ में

—डॉ. सोहनराज तातेड़

● सांस्कृतिक मूल्यों का हास

आज विश्व में मानवीय मूल्यों में गिरावट आ रही है। शाश्वत मूल्यों अध्यात्म, अहिंसा, समन्वय, सहिष्णुता आदि का हास हो रहा है। इस कारण अनैतिकता, हिंसा, असहिष्णुता, असंवेदनशीलता, आतंक, भय, असंतोष बढ़ रहा है। व्यक्ति से व्यक्ति डर रहा है। मानव मानव के बीच अविश्वास बढ़ रहा है। मानवीय जीवन में आनन्द, प्रसन्नता, शांति, संवेदनशीलता के स्रोत सूख रहे हैं। आज मानव अशांत, भयभीत त्रस्त दिखाई दे रहा है। आज के युग में व्यक्तिगत स्वतंत्रता और व्यवस्थागत नियंत्रण का संतुलन आवश्यक है। शासन, अनुशासन और आत्मानुशासन ये तीनों समाज के लिए आवश्यक हैं। आत्मानुशासन के न रहने से स्वतंत्रता पागलपन और अपराध है।¹

प्रसिद्ध साहित्यकार श्री जैनेन्द्रकुमार के अनुसार “मानव सम्बन्धों को लेकर संस्कृति बनती है। इन सम्बन्धों में जब हिंसा आती है तभी विकृति आती है और सांस्कृति के लिए संकट उपस्थित होना है। इन्हीं के शब्दों में इसका उपचार है-आदमी का आदमी पर प्रहार न हो, दबाव न हो, असम्मान न हो, बल्कि हर दो के बीच सहानुभूति, सम्मान और सहयोग का सम्बन्ध हो, हर दो पड़ोसी भाई-चारा रखें, अर्थ सम्बन्ध सहकार के आधार पर हो, समाज स्वैच्छिक सहयोग पर बने और व्यक्तित्व की निजता को अवसर और अवकाश हो-ये संस्कृति की आवश्यकता और लक्षण है।¹ अणुव्रत अनुशास्ता आचार्यश्री तुलसी के अनुसार वह संस्कृति सफल होती है जो कर्तव्यनिष्ठ व्यक्तियों को जन्म देती है। कोई भी देश अपनी संस्कृति, सभ्यता कला और राष्ट्रीय अखंडता की सुरक्षा संतों और ऋषि महर्षियों के बल पर ही करता है।¹

डा. राधकृष्णन के अनुसार “मानव जाति को अगर कोई चीज गरिमा प्रदान कर सकती है, तो वह है उसका आध्यात्मिक प्रयास। कोई भी संस्कृति तब तक चिर स्थायी नहीं हो सकती जब तक वह इस आध्यात्मिक प्रयास का समर्थन नहीं करती।¹ स्वामी विवेकानन्द ने उद्घोष किया-भारत राष्ट्र मर नहीं सकता, वह अमर है और उस समय तक अमर रहेगा जब तक कि अनेक लोग आध्यात्मिकता को न छोड़ देंगे।¹ आज भारतीय लोगों को भारतीय होने का गौरव नहीं है, होगा भी कैसे? जब तक शिक्षा का भारतीयकरण नहीं होगा, भारतीयता के प्रति सम्मान नहीं बढ़ पायेगा। शिक्षा भारत में होती है फिर भी यहां भारतीय भाषाओं की मुख्यता नहीं है। भारतीय संस्कृति की मुख्यता नहीं है। जब तक शिक्षा में भारतीयता का प्रवेश नहीं होगा, तब तक हम स्वस्थ नागरिक का निर्माण नहीं कर सकेंगे।¹

● भारतीय संस्कृति की रक्षा के उपाय

भारतीय संस्कृति की प्रधान विशेषता है-इस प्रकार के नियम एवं जीवनक्रम का निर्माण जिससे शारीरिक, मानसिक व आत्मिक शक्ति का विकास हो। सर्वांगीण विकास होता है। इसी का परिणाम है समग्र योग एवं ध्यान साधना की पद्धतियों। “शारीरिक, मानसिक व आत्मिक विकास की ऐसी व्यवस्था अन्यत्र कहीं नहीं पाई जाती है। इस प्रकार प्राचीन भारत में शारीरिक शक्ति के विकास की ऐसी योजना बनाई थी जिससे मानसिक उत्थान और आत्म विकास में भी स्वतः काफी सहायता मिल सकती है। शारीरिक विकास की ऐसी व्यवस्था संसार के अन्य किसी देश की संस्कृति में नहीं पाई जाती। यह भारतीय संस्कृति की पहली विशेषता है।¹

आज स्पष्ट हो गया है कि जो जीवन के मानव मूल्य हैं, जो संस्कृति के सार हैं, उन्हें बचपन में ही सीखे एवं सीखे जा सकते हैं। एक जागरूक और संस्कृत मानव युग बोध एवं जीवन बोध से जगमगाता है। इसके बिना मूल्य के महत्व के अनुभव नहीं किया जा सकता। रूप-बोध, सौंदर्य बोध, स्नेह, सौहार्द, सर्वत्र समदर्शिता, सर्वधर्म सम्मान, समन्वय, सहनशीलता, हृदय के स्वस्थ भाव सजग बौद्धिकता, रुचियों, औचित्य बोध, मानव के श्रेष्ठतम रूपों का बोध, स्वतंत्रता, समानता का संतुलन, अधिकार-बोध और कर्तव्यबोध की

जागरूकता,सामाज्य आदि संस्कृति के प्रमुख तत्व है। हमारी वर्तमान शिक्षा इन मूल्यों को छात्रों को नहीं देती।¹

शिक्षा विकास का अपरिहार्य अंग है। अंध-विश्वासों,सामाजिक रूढ़ियों,अनुचित मान्यताओं और जीवनगत विकृतियों में परिष्कार लाने का माध्यम भी शिक्षा है। एक और शिक्षा जीने की कला सीखाती है तो दूसरी ओर पारम्परिकता में दक्षता लाती है। शिक्षित लोग अपने उद्देश्यों के प्रति जागरूक बनते हैं तो युगीन चुनौतियों को झेलने के लिए भी कटिबद्ध रहते है, किन्तु यह सब तभी संभव है, जब जीवन मूल्यों और सांस्कृतिक मूल्यों की शिक्षा प्राप्त हो। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में ऐसा कुछ भी नहीं है। यह बात नहीं है,किन्तु अपनी भाषा और संस्कृति को गौण करने के कारण शिक्षा के साथ वे बातें भी आ रही है जो नहीं आनी चाहिए। बच्चों को दोष देना व्यर्थ है, लाइफ स्टैंडर्ड के नाम पर उन्हे जो रीति रिवाज सिखाए जा रहे है उससे जीवन में भारतीयता का लोप हो रहा है। अभिभावक उस दृष्टि से कुछ सोचते नहीं। **ऐसी स्थिति में शिक्षा के माध्यम से ही संस्कृति को सुरक्षित रख जा सकता है।**¹ इस अंधकारमय जगत में जीवन विज्ञान एक आशा की किरण है। अंधकार को हरने वाला दीपक है।

● **जीवन विज्ञान : जीवन निर्माण का समाधान**

शिक्षण संस्थाओं की शरदकालीन छुट्टियों के दिन थे। दिनांक 25.12.1978 से 31.12.1978 तक अध्यात्म-योग-नैतिक शिक्षा प्राध्यापक प्रशिक्षण शिविर “तुलसी अध्यात्म नीडम” लाडनूं में आयोजित किया गया। इस शिविर में आचार्यश्री महाप्रज्ञ का सानिध्य प्राप्त हुआ। नाम के बारे में व्यापक चर्चा चली। चिंतन मंथन हुआ, आचार्यश्री महाप्रज्ञजी ने इस अध्यात्म-योग-नैतिक शिक्षा के उपक्रम को जीवन विज्ञान की संज्ञा दी। यह सम्पूर्ण उपक्रम “**जीवन विज्ञान**” अर्थात् जीवन जीने की कला के विज्ञान के नाम से आगे बढ़ा। आचार्य महाप्रज्ञ के अनुसार “जीवन विज्ञान समन्वित पद्धति का नाम है। इसमें अहिंसा की शिक्षा,नैतिक शिक्षा और आंतरिक परिवर्तन की शिक्षा तीनों का समन्वय है। इसे शिक्षा के क्षेत्र में अणुव्रत और प्रेक्षाध्यान के समन्वय से विकसित किया गया है।” जीवन विज्ञान का मुख्य सूत्र है-आध्यत्मिक वैज्ञानिक व्यक्तित्व का निर्माण। न कोरा वैज्ञानिक न कोरा आध्यात्मिक। यह वर्तमान युग की सबसे बड़ी अपेक्षा है। युगीन समस्याओं का सबसे बड़ा समाधान है,इसके लिए आवश्यक है जीवन शैली को समझना और जीवन शैली को बदलना।

जीवन विज्ञान के तीन मुख्य पक्ष है:-ज्ञानात्मक पक्ष,भावात्मक पक्ष,क्रियात्मक पक्ष।

- जीवन के उन नियमों की खोज, जिससे इन तीनों पक्षों का परिष्कार किया जा सके।
- जीवन के उन नियमों की खोज, जिनसे भावात्मक विकास और बौद्धिक विकास में संतुलन स्थापित किया जा सके।
- जीवन के उन नियमों की खोज, जिनसे प्रज्ञा को,अंतःकरण को, शुद्ध चेतना को जगाया जा सके।

आचार्य महाप्रज्ञ ने सम्यक् जीवन जीने की कला के विज्ञान के निम्न पहलुओं को प्रकाशित किया:-

- जीवन विज्ञान सम्यक् जीवन जीने की कला के विज्ञान का प्रशिक्षण है।
- जीवन विज्ञान अहिंसा की शिक्षा,नैतिकता की शिक्षा,आन्तरिक परिवर्तन की शिक्षा पद्धति का नाम है।
- शिक्षा में अणुव्रत और प्रेक्षाध्यान की समन्वित पद्धति का नाम जीवन विज्ञान है।
- जीवन विज्ञान के नियमों की खोज का नाम जीवन विज्ञान है।
- शरीर के मुख्य अंगों पर विचार एवं प्रयोग का नाम है, जीवन विज्ञान।

● **जीवन विज्ञान और जीवन के अंग**

जीवन क्या है? यह सबसे पहला और सबसे बड़ा प्रश्न है। पहला इसलिए कि जीवन के होने पर सब कुछ होता है और जीवन के न होने पर कुछ भी नहीं होता। मनुष्य की सारी प्रवृत्तियों जीवन के पीछे चलती है। जीवन की समाप्ति का अर्थ है-मानसिक,वाचिक एवं कायिक सभी प्रवृत्तियों की समाप्ति। बड़ा इसलिए कि जीवन के अस्तित्व काल में जिन वस्तुओं का मूल्य होता है, जीवन की समाप्ति के साथ मे वस्तुएं उसके लिए मूल्यहीन हो जाती है। जीवन के अंग है:-

1. शरीर

2. श्वास
3. प्राण
4. मन
5. भाव / आभामण्डल / लेश्या
6. कर्म
7. चित चेतना, वृद्धि

(1) शरीर (Body)

जीवन का पहला घटक तत्व है शरीर। एक चिकित्सक के सामने भी सबसे पहले शरीर होता है। सारी बातें शरीर में होती हैं। बहुत रहस्यपूर्ण है शरीर। एक चिकित्सक चिकित्सा की दृष्टि से शरीर को समझता है। वह नाड़ी तंत्र और ग्रन्थितंत्र दोनों को समझने का प्रयत्न करता है। परन्तु जीवन विज्ञान के संदर्भ में शरीर को पडना होता है, तो पडने का दृष्टिकोण बदल जाता है। हमारे शरीर में कुछ ऐसे केन्द्र हैं जहाँ चेतना रखन रूप से केन्द्रित है। प्रेक्षाध्यान की भाषा में उन्हें चैतन्य केन्द्र कहा जाता है। उन पर ध्यान के प्रयोग करवाए जाते हैं। यदि आध्यात्मिक शक्ति को जगाना है तो दर्शन केन्द्र पर ध्यान का प्रयोग करना होता है। संतुलित, अनुशासित आत्मनियंत्रित होता है तो विशुद्धि केन्द्र पर ध्यान करना होता है। नशे की आदत छोड़नी है तो कान पर ध्यान करना होता है। नशा मुक्ति का केन्द्र है अप्रसाद केन्द्र। शरीर में अस्थितंत्र, पाचनतंत्र आदि दस तंत्र मिलकर शरीर की क्रियाओं का संचालन करते हैं। इन तंत्रों का सम्बन्ध केवल शारीरिक क्रिया से ही नहीं है, मानवीय व्यवहार से भी गहरा सम्बन्ध है।

(2) श्वास (Breath)

जीवन का दूसरा घटक है श्वास। मस्तिष्क के दो पटल हैं-दायां पटल और बायां पटल। दायां श्वास बायें पटल को सक्रिय करता है। श्वास के अनेक प्रयोग भावात्मक परिवर्तन में सहयोगी बनते हैं।

(3) प्राण (Vital Force)

प्राण हमारी जीवनी शक्ति का मुख्य स्रोत है। शरीर प्राण से संचालित है। श्वास प्राण से संचालित है। मन और वाणी भी मनोबल और वचनबल से संचालित है। प्राण का संतुलन पूरे जीवन को व्यवस्थित करता है। उसके असंतुलित होने पर शरीरिक स्वास्थ्य गड़बड़ा जाता है, पूरी जीवन प्रणाली अस्त-व्यस्त हो जाती है। प्रेक्षाध्यान पद्धति में प्राण को संतुलित रखने के साधन हैं:-

- i. शरीर प्रेक्षा
- ii. तैजस केन्द्र प्रेक्षा
- iii. विशुद्धि केन्द्र प्रेक्षा
- iv. समवृत्ति श्वास प्रेक्षा

स्वास्थ्य का अर्थ है प्राण का संतुलन। प्राण असंतुलित होता है, मनुष्य रुग्ण हो जाता है। प्राण सूक्ष्म तत्व है। इसका यंत्र के द्वारा ग्रहण नहीं होता इसलिए वह अज्ञात है।

(4) मन (Mind)

जीवन का चौथा घटक है मन। मन की दो अवस्थाएँ हैं-चंचलता और एकाग्रता। चंचल मन असफलता के लिए उत्तरदायी है और एकाग्र मन सफलता का महाद्वार है। एकाग्रता के साधन हैं:-

1. दीर्घ श्वासप्रेक्षा-लयबद्ध दीर्घ श्वास
2. विधि युक्त श्वास संयम(कुंभक)
3. प्राण केन्द्र प्रेक्षा
4. दर्शन केन्द्र प्रेक्षा
5. अग्निमेष प्रेक्षा

6. विचार प्रेक्षा

7. अनुप्रेक्षा

मन की अधिक चंचलता अधिक समस्याएँ उत्पन्न करती है। मन की एकाग्रता अनेक समस्याओं का समाधान है। स्मृति, कल्पना और चिंतन तीनों मन के कार्य हैं। ये तीनों जीवन के लिए अनावश्यकता के बिन्दु पर पहुंच जाते हैं तब मानसिक तनाव बढ़ता है।

(5) चित्त (Psychie)

जीवन का पांचवा घटक है-चित्त। ज्ञान प्रकाश की एक रश्मि है चित्त। चित्त हमारी चेतना से प्रभावित होता है और वह हमारे स्थूल शरीर को प्रभावित करता है। वह मस्तिष्क एवं नाड़ी तंत्र के माध्यम से जीवन की प्रत्येक क्रिया-शरीर वाणी और मन को संचालित करता है, नियंत्रित करता है। प्रेक्षाध्यान का उद्देश्य है-चित्त की विशुद्धि। चैतन्य के आवरण का विलय होता रहे और उसमें मूर्च्छ की मलिनता का प्रवेश न हो। चित्त की निर्मलता के साधन हैं:-

- i. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा
- ii. राग-द्वेष मुक्त क्षण का अनुभव
- iii. सामायिक-शुद्ध चैतन्य का अनुभव
- iv. निर्विचार प्रेक्षा
- v. ज्ञाता-दृष्टाभाव का प्रयोग
- vi. भाव-क्रिया

(6) भाव : लेश्या : आभामंडल(संवेग)

जीवन का छठा घटक तत्व है-भाव(संवेग)। चित्त की शुद्धि और अशुद्धि का मानदण्ड है भाव की शुद्धि और अशुद्धि। विशुद्ध भाव, पवित्र लेश्या-आभामंडल। अशुद्ध भाव,मलिन लेश्या-आभामंडल। विधायक भाव से सफलता और सहज संतोष प्राप्त होता है। मानसिक स्वास्थ्य का मूल आधार भावात्मक स्वास्थ्य है। प्रेक्षाध्यान का आधारभूत सूत्र है-व्याधि(शारीरिक रोग),आधि(मानसिक रोग),उपाधि(भावात्मक रोग) से मुक्ति। व्यक्ति समाधि का जीवन जीना चाहता है। समाधि के तीन विघ्न हैं-व्याधि आधि और उपाधि। प्रेक्षाध्यान पद्धति में सर्वप्रथम भावात्मक स्वास्थ्य पर ध्यान दिया जाता है। भाव स्वस्थ है तो मन स्वस्थ होगा ही और शरीर स्वस्थ होगा ही। भावात्मक स्वास्थ्य या भाव शुद्धि के प्रयोग हैं:-

- i. लेश्याध्यान
- ii. मैत्री की अनुप्रेक्षा
- iii. करुणा की अनुप्रेक्षा
- iv. सहिष्णुता की अनुप्रेक्षा

मन जड़ तत्व है। वह स्वयं संचालित नहीं है। उसका प्रेरक तत्व है-भाव (संवेग)। मन का सम्बन्ध सूक्ष्म शरीर से है। स्थूल शरीर के भीतर एक सूक्ष्म शरीर है उसका नाम है तेजस शरीर। वह तेजोमय अथवा विद्युत्तमय शरीर (Electrical body) है। उस शरीर के केन्द्र में भाव का निर्माण होता है। भाव जीवन का प्रेरक एवं निर्णायक तत्व है। वह स्थूल शरीर में चित्त को प्रभावित करता है। चित्त मस्तिष्क के माध्यम से जीवन की सारी क्रियाओं को प्रभावित एवं संचालित करता है।

(7) कर्म (Karma)

जीवन का सातवां घटक तत्व है-कर्म। कर्म मानवीय पुरुषार्थ की प्रतिक्रिया है। वर्तमान का पुरुषार्थ पुरुषार्थ कहलाता है और अतीत का पुरुषार्थ कर्म। मनुष्य जीवन को प्रभावित करने वाले तत्वों में कर्म एक प्रमुख तत्व है। इस अदृश्य शक्ति को अस्वीकार नहीं किया जा सकता और सर्वोपरि भी नहीं माना जा सकता। जीवन में जो कुछ होता है, वह आकस्मिक, अहेतुक या परिस्थिति जनक ही नहीं होता है। कुछ घटनाएँ परिस्थिति से प्रभावित हो सकती हैं, किन्तु अधिकांश घटनाओं के पीछे कोई हेतु होता है और वह है कर्म। कुछ रोग भी कर्मज होते हैं। आश्चर्य है कि शरीर की एक एक कोशिका और जैविक रसायन की खोज

करने वाले शरीर शास्त्री आत्मा की खोज में आगे नहीं बढ़े। आत्मा की खोज का पहला रूप है कर्म की खोज। कर्म को परिवर्तित करने के सूत्र है:-

- i. निर्विचार अथवा निर्विकल्प ध्यान
- ii. अपाय विचय
- iii. विपाक विपय
- iv. लेश्याध्यान
- v. चैतन्य केन्द्र प्रेक्षा
- vi. जप

जीवन के अनगिनत रहस्यों को समझने और जीवन निर्माण करने के लिए इन सात पक्षों पर प्रेक्षाध्यान के प्रभाव का वैज्ञानिक उपकरणों एवं मनोवैज्ञानिक परीक्षणों से अध्ययन करना ही जीवन विज्ञान का उद्देश्य, लक्ष्य और दृष्टिकोण है। जीवन को समग्रता से समझने के लिए उक्त सात बिन्दुओं पर ध्यान देना और उनके परिष्कार की चेष्टा करना जीवन का प्रथम सोपान है। इन सात पक्षों पर गंभीरता से ध्यान देकर हम जीवन का निर्माण कर सकते हैं, अपने चरित्र का निर्माण कर सकते हैं।

सलाहकार
जैन विश्वभारती विश्वविद्यालय
लाडनूं(राज.)

संदर्भ सूची-

1. संस्कृति विज्ञान की रूपरेखा
2. शिक्षा और संस्कृति-जैनेन्द्रकुमार, 84-85
3. एक बूंद: एक सागर पृष्ठ 1422
4. हमारी संस्कृति, डा.राधकृष्णन
5. भारतीय संस्कृति का विकास
6. एक बूंद: एक सागर
7. विश्व धर्म दर्शन, 400
8. संस्कृति विज्ञान की रूपरेखा
9. प्रेक्षाध्यान पत्रिका, दिसम्बर 1994