

सच्ची समझ + सामायिक + क्षमा +... = सफलता + स्वास्थ्य + शान्ति

डॉ. पारसमल अग्रवाल

11, भैरवधाम कॉलोनी, सेक्टर-3,
हिरणमगरी, उदयपुर (राज.) 313002
E-mail: parasagrawal@hotmail.com

धार्मिक जीवन मंदिर में प्रतिदिन दर्शन-पूजन करने तक सीमित नहीं है। कॉलेज में प्रवेश लेने से ही कोई विद्यार्थी ज्ञानी नहीं हो जाता है। अस्पताल में डॉक्टर से परामर्श लेने से ही कोई व्यक्ति चंगा नहीं हो जाता है। बाजार में शोरूम स्थापित करने से ही कोई सफल व्यापारी नहीं हो जाता है। उद्देश्य प्राप्ति हेतु श्रद्धा एवं समझ पूर्वक श्रम करने की आवश्यकता होती है। कोई बबूल का पेड़ बोकर के भगवान के यहां 101 रु. का प्रसाद इस संकल्प के साथ चढ़ाये कि बोया हुआ पेड़ आम का हो जाना चाहिये तो इसे भगवान के प्रति श्रद्धा न कह करके अश्रद्धा कहा जायेगा। उद्देश्य की सफलता हेतु उचित दिशा में श्रम या पुरुषार्थ की आवश्यकता हैं।

हम जीवन में कई अनहोनी घटनाएं प्रतिदिन देखते हैं। आम का पेड़ बोने वालों एवं श्रम करने वालों के पेड़ कई बार नहीं पनपते हैं। पनप जायें तो भी प्राप्त आम कई को खाने को नहीं मिल पाते हैं। खाने को मिल भी जायें तो कई बार पेट में हजम नहीं होते हैं। सब कुछ ठीक हो जाये तो भी मन नहीं भरता है। मन में तृष्णा एवं अशान्ति बने रहते हैं।

मनुष्य की यह कहानी कई रूपों में स्थान-स्थान पर देखने को मिलती है। हर बार यह लगता है कि कुछ कमी है, कुछ गलत है, कुछ अन्याय हो रहा है, एवं जो कुछ अच्छा है वह कहीं चला न जाये। जो व्यक्ति इस तरह की समस्याओं से परे है वह या तो अबोध है या बहुत ज्ञानी जिसे इस लेख को पढ़ने की आवश्यकता नहीं है। किन्तु जो व्यक्ति इस तरह की अशान्ति, असंतुष्टि एवं आंशका से ग्रसित है उसके लिये यह लेख उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

पेड़ लगाने का श्रम ही श्रम नहीं होता है अपितु आम पाने के लिये क्या बोना है यह जानकारी एकत्रित करना भी श्रम है। सुख-शान्ति चाहिये तो यह

समझ भी आवश्यक है कि सुख-शान्ति कैसे मिल सकते हैं। यह भी आवश्यक है कि सुख-शान्ति को हम ठीक तरह से पहचानें। जो अपने रोब-दाब को ही सुख माने उसको शान्ति संभव भी नहीं है व उसके रोब-दाब वाला पहिया भी पंचर होता ही रहता है, चाहे वह कलेक्टर हो या मंत्री।

प्रथम आवश्यकता यह है कि भौतिक जीवनयापन के श्रम के साथ यह समझने का श्रम भी किया जाये कि सुख-शांति की पहचान क्या है व उसके लिये किस प्रकार के प्रयत्न किये जाएं। शास्त्रों में सुख-शांति की पहचान हेतु कई सूत्र यत्र-तत्र देखने को मिलते हैं। जो सुख अन्य पदार्थों या व्यक्तियों पर निर्भर हो वह सच्चा सुख नहीं होता है। जो अस्थायी हो उसे भी सच्चा सुख नहीं कहा जा सकता है। मन की अशान्ति, लालसा, शिकायत भाव, कपटभाव, ईर्ष्या-क्रोध आदि की उपस्थिति भी सुख का अभाव बताती है।

आचार्य अमृतचन्द्र[1] लिखते हैं:

**एकमेव हि तत्स्वाद्यं विपदामपदं पदम् ।
अपदान्येव भासन्ते पदान्यन्यानि यत्पुरः ॥**

इस श्लोक का भावार्थ यह है कि एक वह पद ही आस्वादन करने योग्य है जहाँ विपत्तियाँ न हों एवं जिसके सामने अन्य सभी पद अपद लगते हैं।

सफलता एवं स्थायी सुख में अन्तर है। दीपक चोपड़ा [2] के अनुसार सफलता मंजिल न होकर यात्रा है। भौतिक समृद्धि से कई परिस्थितियों में जीवन यात्रा आराम युक्त बनते हुए देखी जाती है। किन्तु अच्छा स्वास्थ्य, जीवन में उत्साह एवं उमंग, संतोषदायक मानवीय रिश्ते, सृजन कार्य करने की स्वतंत्रता, भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक स्थिरता, कुशल होने का एहसास, एवं मानसिक शान्ति भी सफलता में समाहित हैं। दीपक चोपड़ा के शब्दों में—

'There are many aspects to success; material wealth is only one component. Moreover, success is a journey, not a destination. Material abundance, in all its expressions, happens to be one of those things that makes the journey more enjoyable. But success also includes good health,

energy and enthusiasm for life, fulfilling relationships, creative freedom, emotional and psychological stability, a sense of well-being and peace of mind.'

जिन व्यक्तियों को हम जीवन में सफल मानते हैं उनको भी कई बार विरोध एवं कठिनाई का सामना करना होता है। विरोध एवं कठिनाई के अभाव को ही कोई व्यक्ति शान्ति माने तो ऐसी शान्ति की प्राप्ति आज के जीवन में संभव नहीं।

अमरीकी मनावैज्ञानिक वेन डायर के अनुसार शान्ति का अर्थ यह नहीं है कि विरोध एवं कठिनाई न हो, अपितु शान्ति तो इसका नाम है कि परमात्मा की उपस्थिति का अनुभव होता रहे। (Peace is not in the absence of conflicts. But peace is in the realization of presence of God.)

परिभाषाओं एवं विद्वानों के उद्धरणों के आधार पर प्रयास करने से मार्ग तो मिलता है, किन्तु सच्चा सुख या शान्ति की पहचान हेतु व्यक्ति को स्वयं अपने अनुभव की आवश्यकता होती है।

सुख—शान्ति प्राप्ति हेतु कई विधियों से स्वयं के अन्दर सद्गुणों का विकास करना होता है। दो प्रमुख सद्गुण जिनको अपनाने से बहुत कम मेहनत में बहुत अधिक लाभ हो सकता है, उनके नाम हैं:— (1) सामायिक एवं (2) क्षमा। इनके सम्बन्ध में निम्नांकित बिन्दु ध्यान देने योग्य हैं:

—:सामायिक:—

सामायिक का अर्थ केवल एक स्थान पर बैठकर सामायिक पाठ पढ़ना एवं णमोकार मंत्र का जाप करना ही नहीं है। सामायिक का मुख्य प्रयोजन तो यह है कि थोड़े समय के लिये मन के ऊपर जो संसार का भार उठा रखा है उसको अपने सिर से उतारकर परमात्म तत्व की उपस्थिति अनुभव करना। यह एक ऐसी स्थिति है जिसे कायोत्सर्ग भी कहा जाता है। इस कायोत्सर्ग वाली अवस्था में

प्राणी अपने शरीर एवं शरीर से सम्बंधित समस्त जिम्मेदारियों, प्राप्तियों, एवं रिश्तों से 'मैं-पना' छोड़कर उनका पड़ौसी हो जाता है। मन शान्त होता है। विकल्प बहुत कम हो जाते हैं। इस अवस्था की प्राप्ति हेतु सामायिक के निम्नांकित घटक:

- | | | |
|-----------------|-------------------|-------------|
| (1) प्रतिक्रमण, | (2) प्रत्याख्यान, | (3) आलोचना, |
| (4) समता भाव, | (5) वन्दना, | (6) स्तवन |

मदद करते हैं। इन घटकों के माध्यम से एक व्यक्ति अपने मन से अपने सांसारिक भार को उतारकर कायोत्सर्ग वाली अवस्था को प्राप्त कर सकता है। सामायिक पाठ के शब्द भी इसी तरह चुने गये हैं जिनसे यह उद्देश्य पूर्ण हो।

उदाहरण के रूप में हम प्रतिक्रमण को ही लें। प्रतिक्रमण के अन्तर्गत यह स्मरण किया जाता है कि भूतकाल के किये हुए मेरे समस्त अच्छे-बुरे कार्यों का अहंकार या अफ़सोस समाप्त हो। पं. बुधजन [3] द्वारा रचित सामायिक पाठ में हम देखते हैं—

जो प्रमादवशि होय विराधे जीव धनेरे ।
तिनको जो अपराध भयो मेरे अध ढेरे ॥
सो सब झूठो जगतपति के परसादे ।
जा प्रसाद तैं मिलै सर्व सुख दुःख न लाधै ॥

इसी तरह से वर्तमान के भार से निवर्तन हेतु आलोचना एवं भविष्य की आशंकाओं, आकांक्षाओं, डर आदि से भिन्नता की अनुभूति हेतु प्रत्याख्यान पाठ उपयोगी होता है। समयसार में वर्णित प्रतिक्रमण, आलोचना एवं प्रत्याख्यान भी यही भाव विशेषतापूर्वक दर्शाते हैं ॥[4]

समता भाव को पक्का करने हेतु समता पाठ किया जाता है। निम्नांकित पंक्तियां समता पाठ की बहुत ही प्रभावी हैं:

इस अवसर में मेरे सब सम कंचन अरु तृण
महल मसान समान शत्रु अरु मित्रही सम गण ॥
जामन मरण समान जानी हम समता कीनी ।
सामायिक का काल जिते यह भाव नवीनी ॥

अहा! सामायिक के अवसर पर व्यक्ति ऐसी भावना करता है कि तिनका और सोना समान, महल और श्मसान समान, शत्रु और मित्र समान, एवं जन्म और मृत्यु समान। ऐसी समता की भावना होने पर तनाव एकदम शिथिल होने लगते हैं।

इससे आगे बढ़कर फिर प्रभु की वन्दना एवं स्तवन करने पर ऐसा लगता है कि इस सृष्टि की दिव्यता अनुपम है, जहां बिना किसी की सिफारिश के एक आत्मा पुरुषार्थ द्वारा परमात्मा बन सकता है। सृष्टि दिव्य है। नियमानुसार ही सब कुछ होता है। यह विश्वास न केवल आगे किये जाने वाले कायोत्सर्ग में मन की चंचलता को रोकता है अपितु बाद में भी जीवन के क्रिया कलापों में निर्भयता प्रदान करता है।

इतनी भूमिका के बाद मन को स्थिर करने एवं आत्मा में अपनापन पक्का करने हेतु कायोत्सर्ग किया जाता है। कायोत्सर्ग करने के पूर्व निम्नांकित तरह का चिन्तन भी उपयोगी हो सकता है:[5]

**नाहं देहो न मना न चैव वाणी न कारणं तेषां ।
कर्त्ता न न कारयिता अनुमन्ता नैव कर्तृणाम् ॥**

इसका भावार्थ यह है कि मैं न शरीर हूं न मन हूं न वाणी हूं न इनका कारण हूं न इनका कर्त्ता हूं न कराने वाला हूं और न ही करने वाले की अनुमोदना करने वाला हूं।

कायोत्सर्ग में इस थ्योरी का प्रेक्टिकल होता है। काया से किसी भी रूप में सम्बन्ध न रखने हेतु व आत्मा के ध्यान हेतु इस क्रिया में किसी मंत्र का आश्रय भी लिया जा सकता है।

कार्यात्सर्ग वाली यह अवस्था भौतिक दृष्टि से आधुनिक युग के ध्यान या मेडिटेशन की तरह है। अतः ध्यान के जो भी स्वास्थ्य सम्बन्धि भौतिक लाभ आधुनिक प्रयोगों द्वारा ज्ञात हुए हैं वे सभी लाभ कायोत्सर्ग से भी प्राप्त होते हैं।

मेडिटेशन के भौतिक लाभ के संदर्भ में कई प्रामाणिक आंकड़ों उपलब्ध हैं। 40 वर्ष से अधिक उम्र के ध्यान करने वाले एवं ध्यान न करने वालों की तुलना करने पर यह ज्ञात हुआ [6] कि जो नियमित ध्यान करते हैं उन्हें अस्पताल जाने की औसत आवश्यकता ध्यान न करने वालों की तुलना में बहुत कम, मात्र आठवां भाग (12.7 प्रतिशत) होती है। इसी प्रकार कैंसर के कारण अस्पताल में भर्ती होने की आवश्यकता ध्यान न करने वालों की तुलना में लगभग आधी (44.6 प्रतिशत) होती है। दीपक चोपड़ा लिखते हैं कि आज तक ध्यान के मुकाबले में ऐसी कोई रासायनिक औषधि नहीं बनी है जिससे हृदय रोग या कैंसर की इतनी रोकथाम हो जाये।

आज अमरीका में कई डॉक्टर नुस्खे के रूप में ध्यान लिखते हैं व कई बीमा कम्पनियां ध्यान सीखने के खर्च की भरपाई करती हैं। अधिक क्या कहें, डॉक्टरों के संगठन 'अमरीकन मेडिकल एशोसिएशन' ने 832 पृष्ठों की एक पुस्तक 'फैमिली मेडिकल गाइड' में भी विस्तार से यह बताया है कि जीवन को स्वस्थ बनाये रखने के लिये नियमित ध्यान करना चाहिये।

सामायिक या कायोत्सर्ग के आध्यात्मिक लाभ को संक्षेप में आचार्य समन्तभद्र ने इस रूप में बताया कि सामायिक के समय एक गृहस्थ भी उपसर्ग प्राप्त, ध्यानस्थ मुनि की तरह होता है। वे लिखते हैं:[8]

**सामायिके सारम्भाः परिग्रहा नैव सन्ति सर्वेऽपि ।
चेलोपसृष्ट मुनिरिव, गृही तदा याति यतिभावम् ॥**

इसका अर्थ यह है कि सामायिक के समय गृहस्थ के आरम्भ एवं परिग्रह नहीं रहते हैं अतः उस समय गृहस्थ भी ऐसे ध्यानस्थ मुनि की तरह हो जाता है, जिस पर किसी ने उपसर्ग किया हो और कपड़े डाल दिए हों।

भारत में तनाव एवं अन्य कारणों से स्वास्थ्य की स्थिति गंभीर है। 75 प्रतिशत व्यक्ति आज भारत में ऐसे हैं जिनकी नाड़ी 72 प्रति मिनट से अधिक है, 74 प्रतिशत व्यक्ति ऐसे हैं जो एक मिनट तक सांस रोकने में असमर्थ हैं; एवं 70

प्रतिशत व्यक्ति ऐसे हैं जो आगे झुक कर पैर का अंगूठा पकड़ने में असमर्थ हैं। इस सूची में ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, वजन आदि को भी जोड़ा जा सकता है। सांस लेने की दर भी 18 प्रति मिनट से ज्यादा अधिकांश व्यक्तियों की है। ये सब आंकड़े असफलता के द्योतक हैं। एक व्यक्ति भली-भांति कायोत्सर्ग करके कुछ ही महीनों में व्यक्तिगत प्रयोग द्वारा यह जानकर प्रसन्न हो सकता है कि उक्त आंकड़ों में शुभ परिवर्तन उसके जीवन में हो रहा है।

—:क्षमा:—

सफलता एवं स्वास्थ्य के लिये क्षमा अत्यन्त आवश्यक एवं उपयोगी है। कुछ व्यक्ति यह सोचते हैं कि यदि कोई अपनी दुकान से 10000 रु. का सामान उधार लेकर न चुकाये तो उससे वापिस लेने का प्रयास न करना क्षमा है, व लेने का प्रयास करना अक्षमा है। यह सोचकर एक व्यक्ति क्षमा को दूर से ही प्रणाम करना चाहता है। जबकि स्थिति यह है कि सामान्य क्षमा की भूमिका में निम्नांकित तीन बातें ध्यान देने योग्य हैं:

1. कोप न कीजे पीतमा (क्रोधित न होना)
2. मन खेद न आनो (मन में खेद न होना)
3. बैर जो न तहां धरे (बैर-बदले का विचार नहीं करना, बैर भाव संकल्पी हिंसा है, यह गृहस्थ को योग्य नहीं।)

दशलक्षण पूजा के उत्तम क्षमा से सम्बन्धित अर्थ में उक्त तीन घटक स्पष्ट रूप से देखने को मिलते हैं।

वर्तमान युग में अमरीका में स्टेनफर्ड यूनिवर्सिटी में क्षमा पर बहुत अनुसंधान कार्य हुआ है। डॉ. फ्रेडरिक लस्किन (Frederic Luskin) के इस अनुसंधान कार्य को दुनिया स्टेनफर्ड फारगिवनेस प्रोजेक्ट (Stanford Forgiveness Projects) के नाम से जानती हैं।¹¹ इस प्रोजेक्ट का निष्कर्ष यह है कि क्षमा से स्वास्थ्य में बहुत लाभ होता है। क्षमा थेरापी (Forgiveness therapy) के रूप में

डॉ. लस्किन दुनिया को सशुल्क वर्कशाप, व्याख्यान आदि के माध्यम से लाभान्वित कर रहे हैं।

प्रसिद्ध पत्रिका न्यूजवीक ने 24 सित. 2004 के अंक में 'क्षमा एवं स्वास्थ्य' को मुख पृष्ठ पर रेखांकित किया। आधुनिक शब्दावली में decisional forgiveness एवं emotional forgiveness जैसे शब्दों को इस पत्रिका के इस अंक में उभारा गया है।

रिवर्सिंग हार्ट डिजीज के लेखक डॉ. डीन आरनिश का इस अंक में इस संदर्भ में प्रकाशित उद्धरण भी ध्यान देने योग्य है:

"When I talk about forgiveness, I mean letting go, not excusing the other person or reconciling with them or condoning the behaviour. Just letting go of your own suffering."

इस उद्धरण में भी जोर emotional forgiveness पर ही है। क्रोध न करना, बैर भाव नहीं रखना, एवं खेद न करना, जिनका उल्लेख हम पूर्व में कर चुके हैं, emotional forgiveness के ही आवश्यक घटक हैं।

यह देखा जा सकता है कि क्षमा का यह रूप बहुत अंशों में गृहस्थी के लिये संभव है व इसके अपनाने से आध्यात्मिक लाभ के अतिरिक्त भौतिक सफलता भी मिलती है। भौतिक समृद्धि की प्राप्ति में भी इसकी उपयोगिता देखी जा सकती है।

सारांश यह है कि वस्तु-स्वरूप को समझकर जीवन में सामायिक एवं क्षमा अपनाने से स्वास्थ्य, समृद्धि एवं शान्ति प्रचुर मात्रा में हर व्यक्ति प्राप्त कर सकता है।

—:संदर्भ:—

1. आचार्य अमृचन्द्र, समयसार कलश क्रं. 139
2. Deepak Chopra, 'Seven spiritual laws of success', (Amber-Allen Publishing, 1994), p. 2
3. बुध महाचन्द्र कृत सामायिक पाठ: 'काल अनंत भ्रम्यो....'
4. आचार्य कुन्दकुन्द, समयसार, गाथा 383—385
5. आचार्य कुन्दकुन्द, प्रवचनसार, गाथा 160 की संस्कृत छाया
6. Deepak Chopra, 'Perfect Health', (Harmony Books, New York, 1991), p. 129.
(Note: The data, 12.7%, mentioned in the text is for the heart related patients.)
7. The American Medical Association : Family Medical Guide (Random House, New York, 1987) P. 20.
8. आचार्य समन्तभद्र, रत्नकरण्ड श्रावकाचार, श्लोक 102
9. इण्डिया टुडे, 22 जुलाई 2009, पृ. 57
10. पं. दानतराय, दशलक्षण पूजा
11. www.learningtogorgive.com