□ रत्ना ओस्तवाल

जीवन जीने की कला

जीवन एक अनमोल रत्न है, और इस जीवन का दर्पण मनुष्य जन्म है। मनुष्य जन्म में इस जीवन को कोई संवारता है, कोई सजाता है, कोई उत्थान करता है तो कोई पतन करता है। यह बात सर्वविदित है, हर कोई इसे जानता है, देखता है, लेकिन जीवन की संपदा का मूल्यांकन सही अर्थों में यदि कहीं होता है तो वह है आचरण, जिसे कहा जाता है, जीवन जीने की कला Art of Living ।

आज के इस भौतिक युग में मनुष्य ने अपनी दृष्टि बाह्यमुखी बना ली है। सुबह बिस्तर से उठना व बिस्तर पर सोने तक का लम्बा समय इस तरह व्यतीत करता है कि उसे स्वयं को जानने की भी जरुरत महसूस नही होती।

इस क्रियाकलाप का परिणाम तनाव की वृद्धि करता है। इस खींचातानी में तनाव का उत्तरोत्तर बढ़ना स्वास्थ्य की प्रतिकूलता, पैसों का अभाव, आवश्यकता की लम्बी कतार, इच्छाओं का पहाड़, इस तरह स्वयं के जीवन को बिना खोजे बिना पहचाने, बिना जिज्ञासा किए जिये जाता है। और जीवन के यथार्थ से कोसों दूर हो जाता है। वास्तविकता की इस स्थिति में मनुष्य को भौतिकता की चकाचौंध ने अज्ञानी बना दिया है। सजा-संवरा, पढ़ा-लिखा बाह्य ज्ञान की सारी डिग्रियों का भण्डार लिए हुए भी जीवन को संवारने में असमर्थ साबित हो रहा है।

अन्तर जगत की दृष्टि में महापुरुषों ने इस अवस्था को अज्ञान कहा है। और अज्ञान का फल अंधकार और पतन है, जीवन निर्माण नहीं है।

जीवन विकास के महत्वपूर्ण अनमोल सूत्र हैं–सही समझ और सच्चा विश्वास। इसके अभाव में मनुष्य जन्म पाकर भी पंगु है। जीवन को झांकने की दो दृष्टियां हैं –

१) बाह्य दृष्टि २) भीतरी (अन्दर) दृष्टि। बाह्य जगत को बाह्य दृष्टि से सजाया व संवारा जाता है। लेकिन जीवन का उद्देश्य ढूंढ़ा नहीं जा सकता। अंतर दृष्टि (अपने आप में झांकना) जीवन निर्माण की सशक्त नींव है जो बिना किसी आंडबर के बिना, सजे संवरे सही समझ और सच्चा विश्वास दे सकती है।

यही सच्चा दर्शन और विश्वास सम्यक् दर्शन है। हमें आवश्यकता है यह समझने की कि इस सम्यक् दर्शन की क्या सार्थकता है? अंतर जगत की साधना करने वाला अन्य विषय समझें या न समझें किन्तु सम्यक दर्शन के महत्व को समझना अति आवश्यक है।

सम्यक दर्शन का अर्थ सहज शब्दों में जीवन जीने की कला है। याने आत्मा की अनंत शक्ति को मानव जो भूल गया है उसकी स्मृति करना है। जैसे जीवन तो मिला, लेकिन कैसे जिया जाय, भूल गया है। इस विस्मृति को पुनः जीवन का मूल्य समझाकर उस संपदा को संवारना सही मायने में सम्यक दर्शन है।

१) देखने की क्षमता। (दर्शन)

२) दिखाने की क्षमता। (ज्ञान)

इस देखने और दिखाने में जीवन का अमूल्य समय संवारने में बीता है या बिगाड़ने में, यही है चरित्र की व्याख्या। देखना, दिखाना और सहन करना इन तीनो की त्रिवेणी जीवन के निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह करती है। आज के संदर्भ में चिंतन किया जाए तो हमारे सामने भगवान महावीर के सिद्धान्त सहज ही उपयोगी सिद्ध होते हैं। चाहे अहिंसा हो या अपरिग्रह का सिद्धान्त हो, इन सिद्धान्तों का आचरण अणु रूप से हो या वृहद् रूप से हो, आचरण होना अनिवार्य है.

आज के परिवेश में यह जाना जाता है कि उच्च शिक्षा, धन-संपदा से परिपूर्ण होना जरूरी है। ये सारे तत्व निस्संदेह जीवन निर्माण में सहायक हो सकते हैं लेकिन सिद्ध नहीं हो सकते।

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org

सच्ची श्रद्धा, आत्मविश्वास, स्वयं को बदलने की प्रकृति एवं जीवन के मूल्य आंकने की क्षमता ही सम्यक् दर्शन का दर्पण है।

जीवन जीने की कला को सिद्ध करना है तो सर्वप्रथम स्वयं को सुधारना होगा। स्वयं को अपने जीवन के साथ जोड़ना होगा और स्वयं का समीक्षण करना होगा। जैसे -

१) मेरे जीवन का हर क्षण जो मैं जी रहा हूँ वह मेरे लिए बोझ तो नही है? (लोक व्यवहार के विपरीत कार्य)
२) सहभागिता की भावना मुझसे कितनी दूर है?
३) मैं स्वार्थ के कितने निकट हूँ?
४) वाहवाही की झूठी शान ने मुझे अहंकारी तो नहीं बनाया है?
५) ईर्ष्या का मीठा जहर मैं कितनी बार निगल रहा हूँ?
६) मान अपमान के पीछे मैंने कितने शत्रु तैयार किए हैं?
७) निंदा और बुराई औरों की करके मैंने कितने परिवार तोड़े हैं?
८) मैंने स्वयं का मूल्यांकन अन्य के निर्णय से तो नही किया है?
९) जीवन की अमूल्य संपदा को मैंने इधर-उधर तो नहीं फेंक दिया है?
१०) जीवन को सुखी बनाने के लिए औरों का सुखचैन तो नहीं छीना है?

चिंतन की इस सुघड़ शक्ति ने सम्यक दर्शन की सच्ची श्रद्धा, आत्म विश्वास, स्वयं को बदलने के संकल्प ने मुझे पुनः अपने अस्तित्व में स्थिर करने की अनुपात कृपा की है। खोई संपदा को ढूंढ़ना, उसे एकत्रित करना, जीवन के उपयोग में लगाना, सम्यक दर्शन है।

यह सम्यक दर्शन मनुष्य को मानव, मानव से मानवेतर और मानवेतर से महान बनाता है।
जिसने जीवन में इस सिद्धांत को अपनाया है वही सही मायने में जीवन जीने की कला का हकदार है।

कामठी लाइन, राजनांद गाँव (म०प्र०)

रात्रिभोजन

अहिंसादिक पंच महाव्रत जैसा भगवान ने रात्रिभोजन त्याग व्रत कहा है। रात्रि में जो चार प्रकार का आहार है वह अभक्ष्यरूप है। जिस प्रकार का आहार का रंग होता है उस प्रकार के तमस्काय नाम के जीवन उस आहार में उत्पन्न होते हैं। रात्रिभोजन में इसके अतिरिक्त भी अनेक दोष हैं। रात्रि में भोजन करनेवाले को रसोई के लिए अग्नि जलानी पड़ती है; तब समीप की भीत पर रहे हुए निरपराधी सूक्ष्म जन्तु नष्ट होते हैं। ईंधन के लिये लाये हुए काष्ठादिक में रहे हुए जन्तु रात्रि में दीखने से नष्ट होते हैं; तथा सर्प के विष का, मकडी की लार का और मच्छरादिक सूक्ष्म जन्तुओं का भी भय रहता है। कदाचित् यह कुटुंब आदि को भयंकर रोग का कारण भी हो जाता है।

■

Jain Education International For Private & Personal Use Only www.jainelibrary.org