स्वास्थ्य के मन्त्रदाता भगवान महावीर

- गणाधिपति तुलसी

उत्कृष्टता की एक बहर, ज्योति की एक निर्यूप शिखा, साहस का अनाम दरिया,
सत्य का महान अनेक, पारसंधर्मी व्यक्ति, कालजी करुंल, संस्कृति का संबंध सोनधर्म
और न जाने किन-किन पटक तरंगों से निर्मित है महावीर का जीवन। उनके संबंधों में
शाश्वत की आहट थी। उनकी अभिव्यक्ति इतनी प्रभावी थी कि उन्हें एक बार सुनने वाला
बंध जाता। उनकी दृष्टि में ऐसी कश्मिर थी कि उन्हें एक बार देखने वाला भूल ही नहीं
pाता। उनकी आहार में ऐसा आमंत्रण था कि उसे अनुभूत नहीं किया जा सकता। उनका
मार्गदर्शन इतना सही था कि उसे पाने वाला कभी शतक ही नहीं पाता। उनकी सत्निधि
इतनी प्रेरक थी कि व्यक्ति सुपारित हो जाता। उन्होंने कहा ।‘आप चाहते हैं
खच्च सत्य खोजें। वे किसी को परापत्त बैशाखियों के सहारे नहीं चलाते थे। अपने पैरों से
चलने की क्षमता ही तो व्यक्ति कभी चल सकता है और कभी पहुंच जाता है। उन्होंने किसी
के रास का रोशनी नहीं किया, पर भीतर की रोशनी पैदा कर दी। वे ही सच का रहन है जो हमें
महावीर का स्मरण दिलाते हैं।

स्वास्थ्य का पहला बोध पाठ

महावीर का विश्वास स्वस्थ जीवन में था। वे अपने आप में रहते थे। दूसरों
को भी अपने आप में रहना सिखाते थे। वे स्वस्थ थे। उन्हें कोई बीमारी परामृत नहीं कर
पाई। उन्होंने स्वस्थ्य के अनेक सूत्र दिये। उनमें एक सूत्र था ‘कायोलस्थं’। कायोलस्थं
का अर्थ है शरीर का बुधस्थ, शरीर की सार संभल का अभाव, शरीर के पृति ममल का
विस्मरण और भेद विज्ञा की चेतना का विकास। कायोलस्थं साधना का आदि बिन्दु भी है
और अन्तिम बिन्दु भी है। यह स्वस्थ्य का प्रथम बोध पाठ है और अन्तिम निष्ट्वत है।
यह तनाव विस्मरण का प्रयोग है और सब दुःखों से मुक्त करने वाला है।
महावीर का साधनाकाल साड़े बारह वर्ष का रहा। उन्होंने बार-बार कायोत्सर्ग का प्रयोग किया। सुरक्षा कबच अथवा बैलेटपूफ जेकेट पहनने वाले को गोली लगने का भय नहीं रहता। इसी प्रकार गहरे कायोत्सर्ग में जाने के बाद प्रतिकूल परिस्थितियों का प्रभाव क्षीण हो जाता है। महावीर के अन्तत्वाती शिष्य पौर्ष - 'भन्ते! कायोत्सर्ग से व्यक्ति को क्या उपलब्धि होती?' महावीर ने उत्तर दिया - 'पौर्ष! कायोत्सर्ग से अतीत और वर्तमान में किए गए प्रायश्चित्त योग्य कार्य का विशेषज्ञ होता है। ऐसा करने वाला व्यक्ति भार को नीचे रख देने वाले भारवाहक की भाव स्वस्थ हृदय वाला हो जाता है, हल्का हो जाता है और प्रशस्त ध्यान में लीन होकर सुखपूर्वक विहार करता है।

जो व्यक्ति स्वस्थ बनना चाहता है और स्वस्थ रहना चाहता है उसे कायोत्सर्ग स्वी औषधि के सेवन करना होगा। चिकित्सा शास्त्र में जिस औषधि के अंतर्गत इन क्रमों का कोई उल्लेख नहीं है, उसका विज्ञान महावीर के पास था। उन्होंने स्वास्थ्य का एक ऐसा अभ्यास मन्त्र दिया जो जितना सहज है उतना ही कठिन है।

कायोत्सर्ग के प्रकार

कायोत्सर्ग एक प्रकार का तप है। भगवान महावीर ने बारह प्रकार की तपस्या का वर्णन किया। तपस्या का प्रथम प्रकार अनशन है और बारहवां प्रकार व्युत्सर्ग है। व्युत्सर्ग का अर्थ है छोड़ना। सामान्यतः ग्रहण या स्वीकार की बात सूचिकर लगती है। विसर्जन या अस्वीकार का सिद्धांत अच्छा नहीं लगता। महावीर का तत्त्वदर्शन रूढ़ि या अरुचि के आधार पर नहीं था। वे यथार्थ को उजागर करते थे। उन्होंने जन-प्रवाह को मोड़ते हुए व्युत्सर्ग का सिद्धांत दिया।

व्युत्सर्ग के दो प्रकार हैं - द्रव्य व्युत्सर्ग और भाव व्युत्सर्ग। द्रव्य व्युत्सर्ग के चार प्रकार हैं -

- 9. शरीर-व्युत्सर्ग - शारीरिक चंचलता का विसर्जन।
- 2. गण-व्युत्सर्ग - विशिष्ट साधना के लिए गण का विसर्जन।
- 3. उपधि-व्युत्सर्ग - ब्रह्म आदि उपकरणों का विसर्जन।
- 4. भक्तपान-व्युत्सर्ग - भोजन और जल का विसर्जन।
भाव व्युत्सर्ग के तीन प्रकार हैं -
1. कषाय-व्युत्सर्ग - क्रोध आदि का विसर्जन।
2. संसार-व्युत्सर्ग - परिश्रमण का विसर्जन।
3. कर्म-व्युत्सर्ग - कर्मपुदगात्रों का विसर्जन।

स्वास्थ्य के संबंध में सभी प्रकार के व्युत्सर्ग उपयोगी हैं। पर प्रस्तुत आलेख में शरीर-व्युत्सर्ग की चर्चा अधिष्ठित है। काय शब्द शरीर का पर्यायवाची है। शरीर व्युत्सर्ग के स्थान पर काय-व्युत्सर्ग अथवा कायोत्सर्ग शब्द अधिक प्रचलित है। कायोत्सर्ग शरीर और आत्मा - दोनों की स्वस्थता में साधक है। इसलिए इसका विशेष मूल्य है।

कठिन है काय का उत्सर्ग

मन चंचल होता है या चित्र की चंचलता ही मन है। इस अवधारणा के आधार पर मन की चंचलता के निरोध की बात कठिन प्रतीत होती है। बहुत लोग कहते हैं कि वे शरीर को हिलाएँ-ढुलाएँ बिना घंटों तक बैठ सकते हैं। वाणी का संयम भी कर सकते हैं। किन्तु मन को एकाद धाना मुश्किल है। मन बिना बागुरा का थोड़ा है। बिना पांख वाला यात्रा या। इसकी गति अप्रतिहत है। पहाड़, नदी, समुद्र आदि कोई भी इसकी गति को रोक नहीं सकते। यह साधारण आदमी को ही नहीं, बड़े-बड़े योगियों को भटका देता है।

भगवान महावीर के सामने मन, वचन और काययोग के निरोध का प्रश्न आया। महावीर ने कहा - 'मन का उत्सर्ग कठिन है, पर काय का उत्सर्ग उससे भी कठिन है। वीतारंग अयोग की साधना करता है तो सबसे पहले मन योग का निरोध करता है, फिर वचन योग का निरोध करता है, फिर उच्चता-निशाचता का निरोध करता है। उसके पश्चात काय योग का निरोध कर अयोगी बनता है। अयोगी बनते ही शरीर से उसका सर्वथा सम्बन्ध-विच्छेद हो जाता है।'

उसे वधिका के आधार पर यह स्वीकार किया जा सकता है कि मनोयोग और काययोग के निरोध की प्रक्रिया के बारे में एकांगी त्रिशत्यक्ष अपूर्णता का सूचक है। सप्तश दृष्टि से विचार किया जाए तो किसी के लिये मन का निरोध कठिन हो सकता है और किसी के लिये काय का निरोध। मूल बात तो यह है कि योग निरोध की साधना ही कठिन है। कठिन हो या सरल, साधना के प्रारंभ और अन्त में कायोत्सर्ग का होना नितान्त अपेक्षित है।
कायोत्सर्ग का स्वरूप
कायोत्सर्ग शास्त्रीय शब्द है। वर्तमान में उसके लिए शिक्षितकरण, शवासन या रिलेक्सेशन जैसे शब्द प्रयोग में आते हैं। भरे अभिमत से ये शब्द कायोत्सर्ग का प्रतिनिधित्व नहीं कर सकते। कायोत्सर्ग में काय का शिक्षितकरण तो होता ही है, जागरूकता एवं समाधान के साथ शरीर और बैठतन के भेद का अनुभव भी होता है। इसके प्रथम चरण में कार्य का स्वरूप या शिक्षितकरण ही साध्य है। किन्तु शरीर और बैठतन की भिन्नता का अनुभव जब तक नहीं हो पाता, कायोत्सर्ग सिद्ध नहीं हो सकता। तो कायोत्सर्ग एक ऐसा द्वार है जहां से भौतिक को आत्मा की झलक मिल सकती है, स्वूल शरीर से भिन्न अस्तित्व की अनुमृति हो सकती है।
कायोत्सर्ग का प्रयोग कॉई भी कर सकता है। साधु के लिे इसकी अनुचार्यता है। साधु कौन होता है? इस प्रश्न का एक उत्तर है - अभिक्षण काउन्सलकारी - जो बार-बार कायोत्सर्ग करता है, वह साधु है। भिक्षा, उत्सर्ग, प्रतिलेखन, स्वाध्याय आदि प्रस्तुति के बाद कायोत्सर्ग करने का विधान है। कायोत्सर्ग में शरीर और मन को पूरा विश्वाम मिल जाता है।
जनता में जैन धर्म के बारे में अनेक प्रकार भ्रान्त धारणाएँ हैं। उनमें एक धारणा है - शरीर को क्षण देना धर्म है। महावीर शरीर को 'आराम' देने की बात नहीं करते है। ऐसी स्थिति में कठन देने का सिद्धांत मानने कैसे किया जा सकता है? तपस्या के बारे प्रकारों में 'कायवल्स्क' नाम का एक तप है। किन्तु इसका अर्थ शरीर को क्षण देना नहीं, शरीर को साधना है। शरीर को साधन बना मन को भी नहीं साधन जा सकता। इसलिए वैदिक प्रक्रियाओं के द्वारा शरीर को साधन का मार्ग बताया गया है।
कायोत्सर्ग है उपचार
अध्यात्म के क्षेत्र में कायोत्सर्ग का विशेष महत्व है। 'मेडिकल साइन्स' में भी इसकी उपयोगिता निर्भर है। चिकित्सा विज्ञान के आधुनिक उपकरणों द्वारा की जाने वाली जांच में भी कायोत्सर्ग की बहुत बड़ी भूमिका रहती है। ई. सी. जी., एक्सरे आदि के प्रसार में डॉक्टर शरीर की शिकृल करने का परामर्श देते हैं। एक बार मुझे एक्सरे मशीन के सामने खड़ा किया गया। एक्सरे लेने से पहले डॉक्टर ने कहा- 'आचार्यजी! आप शरीर
'को थोड़ा छोड़िए और श्वास को मन्द कीजिए।' दांत निकलवाना होता है तो भी मुंह की ढीला छीड़ने की बात कही जाती है। रक्तचाप बढ़ने की स्थिति में कायोत्सर्ग के द्वारा उसे सन्तुलित किया जा सकता है। एक बार डॉक्टर घोड़ात ने भेरा रक्तचाप देखकर कहा- 'खड़े प्रेसर अधिक है।' मैं बोला- 'डॉक्टर घोड़ात! थोड़ी देर ठहरो।' मैंने कायोत्सर्ग किया। पांच-सात मिनट बाद पुनः डॉक्टर ने देखा। रक्तचाप में कमी आ गई। यह कायोत्सर्ग का प्रभाव था।

तनाव इस सदी की प्रमुख समस्या है। छोटे-बड़े, अमीर-गरीब सब लोग तनाव में रहते हैं। थोड़ी-सी प्रतिकूलता तनाव पैदा कर देती है। काम का बुझ बढ़ते ही तनाव हो जाता है। यह एक ऐसी समस्या है, जिसका डॉक्टरों के पास उपचार भी नहीं है। कायोत्सर्ग तनाव की समस्या का स्वाभाविक समाधान हो सकता है। नियमित रूप से कायोत्सर्ग किया जाए तो तनाव को पैदा होने का अवकाश ही नहीं मिलेगा। कायोत्सर्ग के द्वारा शरीर और मन-दोनों को स्वस्थ रखा जा सकता है।

कायोत्सर्ग आत्म साधना का मन्त्र है, वैसे ही स्वास्थ्य-साधना का भी मन्त्र है। पर अधिकांश लोग विश्वसनीय या अस्थिर की बात समझते नहीं है। अस्थिर की शक्ति असीम है। जो लोग इस शक्ति का उपयोग करना जानते हैं, वे उदारता बन जाते हैं।

एक धनाद्य सेट के मन में महाविष्णुकांक्षा जागी। उसने शहर के विशिष्ट लोगों को आमंत्रित किया। उनके साथ ही एक प्रतिष्ठा प्राप्त पेंडित को बुलाया। उनके आने से पहले उसने स्थ्य मुद्राओं की एक चौकी बनवाई। चौकी को बसते रहते आच्छादित कर दिया। उसके बाद पेंडित की यहां उपस्थित कर सेट बोला - आज मैं अपने शहर के प्रतिष्ठित पेंडितजी को अपनी और से एक मेंट देना चाहता हूं।’ यह कहकर उसने स्वंयमुद्राओं की चौकी से बसत गवत लिया। देखने वाले चकित रह गए। इतना बड़ा दान! इतनी उदारता! शहर के लिए बड़े गीतर की बात है, जहां विद्याओं का इतना सम्मान होता है।

अपनी प्रशंसा में कहे गए शब्द सुनकर सेट का अहं आसमान को छूने लगा। वह मोन नहीं रह सका। उसने कहा-‘पेंडितजी! आपकी उम्र मेरे से बहुत अधिक है। क्या आपको कोई इतना बड़ा दान करने वाला मिला? ’ सेट के शब्दों से पेंडित का स्वाभिमान आहत हुआ। उसने अपनी जेब में हाथ डाला। दो रुपये निकाले। उन्हें
स्वर्णमुद्राओं की चोकी पर रखकर पंडित बोला—‘मैं इस दान का विसर्जन करता हूं। सेट साहब ! आपको आज तक कोई ऐसा विसर्जन करने वाला मिला ?’ पंडित की बात घुन दर्शक स्वयं रह गए और सेट निर्वाच हो गया। पंडित में अस्वीकार या विसर्जन की चेतना नहीं होते तो सेट की अपनी भूमि का भान नहीं हो पाता।

कायोल्गिक है औषधि और अनुपात

भगवान महावीर ने कायोल्गिक की तरह काय, वचन और मन की शुद्धि से होने वाली उपलब्धियों की भी चर्चा की है। कायोल्गिक से काफिक स्थिता प्राप्त होती है। वचनगुण से निर्विचारता की स्थिति बनती है। मनोगुण से एकान्तता बढ़ती है। स्वास्थ्य प्राप्त करने में इनका भी पूरा योग है। जब कभी अंधकार बोलने का प्रसंग आता है, धक्कान का अनुभव होने लगता है। वचनगुण का प्रयोग करने से धक्कान दूर हो जाती है। यह मेरा अनुभूत प्रयोग है। मैं सभी वर्षों से प्रायः प्रतिदिन कुछ समय के लिए मौन करता हूं। मौन से विश्राम मिलता है, आनन्द मिलता है। पर कायोल्गिक के साथ किये जाने वाले मौन की महिमा ही अलग है। अपनी इस अनुभूति को शब्द देते हुए मैंने कहा—

मन्त्रम मौनमाराम; मौन स्वास्थ्यप्रद मतम।
कायोल्गिक सत्यसत, मौन कुस्ति मोक्षसत।

मैं मौन को आराम मानता हूं, स्वास्थ्यप्रद मानता हूं। मौन के साथ कायोल्गिक का योग हो जाता है तो वह सब प्रकार के कठोरों से छुटकारा दिलाने वाला हो जाता है। मौन हो, ध्यान हो, अनुभव हो व और कोई अनुभूति हो, कायोल्गिक का महत्त्व सबके साथ है। जो लोग शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक स्वास्थ्य चाहते हैं, वे महावीर के इस महान बन्ध कायोल्गिक का प्रयोग करें। कायोल्गिक औषधि है और कायोल्गिक अनुपात है। यह स्वास्थ्य का राजमार्ग है। इस पर चलने वाला कोई भी व्यक्ति स्वास्थ्य जीवन जी सकता है।